



Ansiedad y Estrés académico en estudiantes de pregrado que inician práctica profesional en una universidad privada del Valle de Aburrá

Juan David Bustamante Castrillón

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Abril de 2024

Ansiedad y Estrés académico en estudiantes de pregrado que inician práctica profesional en una universidad privada del Valle de Aburrá

Juan David Bustamante Castrillón

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor

Gustavo Alberto Carmona Ríos

Magister Educación y Desarrollo Humano

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Mayo de 2024

Dedicatoria.

Dedico este trabajo de grado con profundo agradecimiento y sincera gratitud a la facultad y al programa de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, cuya excelencia académica y compromiso con la formación integral han sido el faro que ha guiado mi camino hacia la culminación de este importante proyecto.

A mis respetados maestros, cuya sabiduría, orientación y apoyo incondicional han sido fundamentales en cada etapa de este viaje académico, les debo un reconocimiento especial. Vuestra dedicación y pasión por la enseñanza han enriquecido mi aprendizaje y han sido el motor que impulsó mi crecimiento profesional y personal.

A mis estimados compañeros de clase, quienes compartieron conmigo el desafío y la emoción de este recorrido académico, les agradezco por su colaboración, compañerismo y motivación constante. Juntos, hemos superado obstáculos, celebrado logros y forjado vínculos que perdurarán más allá de estas aulas.

A todas las personas que generosamente brindaron su apoyo y aliento en el desarrollo de esta investigación, así como en la consecución de los objetivos propuestos, les expreso mi más profundo reconocimiento. Vuestra confianza en mí potencial profesional ha sido un impulso invaluable que me ha inspirado a dar lo mejor de mí en cada paso del camino.

Finalmente, dedico este trabajo a mis seres queridos, cuyo amor, comprensión y sacrificio han sido el pilar fundamental sobre el cual se ha construido mi trayectoria académica. A mi familia, amigos y seres queridos, les agradezco por su inquebrantable apoyo y por ser mi fuente constante de inspiración y fortaleza.

Que este trabajo sea un humilde tributo a todos aquellos que han contribuido de alguna manera a mi formación y crecimiento como profesional y como persona. Con profundo agradecimiento, dedico esta tesis a todos ustedes.

Agradecimientos.

En primer lugar, expreso mi profundo agradecimiento a Dios por brindarme la vida, el espíritu, el amor, la salud y por iluminar cada paso de mi camino.

Agradezco especialmente a Gustavo Carmona, profesor y asesor de mi tesis, por su invaluable guía y apoyo durante todo el proceso. Su experiencia y dedicación han sido fundamentales para el éxito de este proyecto.

Quien con su asesoramiento y acompañamiento ha enriquecido el camino de producción de esta tesis, contribuyendo significativamente a su calidad y relevancia.

A la institución, agradezco sinceramente por proporcionar los espacios necesarios y la contención vital en esta etapa de cierre académico. La infraestructura y el respaldo institucional han sido elementos clave para alcanzar este logro.

Finalmente, mi agradecimiento más sincero a mi madre querida, María Nohemy Bustamante Castrillón y a nuestra familia, quienes han brindado un apoyo incondicional en todo momento. Su aliento y comprensión han sido el pilar emocional que ha forjado y fortalecido mi determinación para llegar hasta este punto.

Tabla de contenido

Tabla de contenido	6
Lista de anexos	9
Resumen	10
Abstract	12
Introducción	14
1. 17	
Planteamiento del Problema	17
Pregunta de investigación	20
Antecedentes de investigación	21
Justificación	28
2. 30	
Marco teórico	30
Emociones.	30
Ansiedad.	32
Ansiedad, estado y rasgo.	34
Estrés.	36
Estrés académico	38
Prácticas académicas.	39
Objetivos	41

Objetivo general	41
Objetivos específicos	42
3.	42
Metodología	42
Enfoque	42
Alcance de la investigación	43
Diseño.	43
Población y muestra.	44
Instrumentos (fichas técnicas).	45
Operacionalización de las variables	48
Consideraciones éticas	51
4 CAPÍTULO IV	52
Discusión y Análisis de Resultados	52
Conclusiones.	61
Recomendaciones	62
Referencias	64
Anexos	67
	67

Lista de tablas

Tabla 1. Operacionalización de las variables Características de la muestra	49
Tabla 2. Variables psicológicas del estudio: Estrés Académico	49
Tabla 3. Variables psicológicas del estudio: Ansiedad	51
Tabla 4. Prevalencia de las características sociodemográficas de la muestra	52
Tabla 5. Tabla de frecuencias: susceptibilidad al estrés.	54
Tabla 6. Tabla de frecuencias: Contexto académico	56
Tabla 7. Tabla de frecuencias: Ansiedad estado	58
Tabla 8. Tabla de frecuencias: Ansiedad Rasgo	61

Lista de anexos

Anexo A. Inventario de ansiedad estado	Error! Bookmark not defined.
Anexo B. Inventario de Ansiedad Rasgo	Error! Bookmark not defined.
Anexo C. Ficha técnica cuestionario STAI	Error! Bookmark not defined.
Anexo D. Inventario variable susceptibilidad al estrés (INVEA)	Error! Bookmark not defined.
Anexo E. Inventario de susceptibilidad al estrés 2parte	71
Anexo F. Inventario de Contexto Académico (INVEA)	Error! Bookmark not defined.

Resumen

El propósito de este estudio fue indagar acerca de la conexión entre la ansiedad momentánea y la ansiedad persistente con el rendimiento académico con base a los estudiantes que se encuentran en el proceso de realizar su práctica profesional. Se partió de la hipótesis de que un nivel moderado de ansiedad resulta necesario para activar la atención, la memoria y otros procesos metacognitivos que contribuyen a un desempeño académico mejorado. No obstante, se postuló que niveles elevados de ansiedad podrían representar un obstáculo para el rendimiento académico, debido a que los estudiantes pueden presentar niveles altos de ansiedad y ser susceptibles al estrés de manera cognitiva ya que los estudiantes en el contexto de práctica profesional carecen en habilidades de afrontamiento y en la insuficiencia en la adaptabilidad al estrés por las altas demandas que requieren los diferentes escenarios, ya sea en el sector privado o público.

Por lo anterior y no es menos importante mencionar, que, aunque la subvariable del escenario de práctica profesional no muestra un nivel tan alto de estrés como las anteriores, aún es importante considerar el ambiente y las condiciones físicas como factores que influyen en el bienestar estudiantil. Las universidades deberían de aportar en el desarrollo de entornos que promueva el aprendizaje, la concentración y el bienestar físico y emocional de los estudiantes, mediante mejoras en las instalaciones, la seguridad y la accesibilidad de información.

Por lo anterior la investigación tuvo como temas centrales la ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico. Spielberger (1966) distingue entre la ansiedad estado (A/E) y la ansiedad rasgo (A/R) entendiendo a la primera como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y, así como una hiperactividad del sistema nervioso autonómico. Y la ansiedad Rasgo señala una relativamente estable propensión ansiosa por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad Estado (A/E). Por otro lado, el rendimiento académico de los escolares tradicionalmente se ha asociado a la capacidad intelectual previa que permitiera la posibilidad de obtener buenas calificaciones. Actualmente se considera que el equilibrio personal es un factor clave para lograr un mejor rendimiento (Ferragut y Fierro, 2012).

Palabras clave: Estrés académico, salud mental, bienestar, estudiantes, ansiedad estado, ansiedad rasgo.

Abstract

Keywords: *Academic Stress, mental health, wellbeing, students, state anxiety, trait anxiety.*

The purpose of this study was to investigate the connection between momentary anxiety and persistent anxiety with academic performance based on students who are in the process of carrying out their professional practice. It was hypothesized that a moderate level of anxiety is necessary to activate attention, memory, and other metacognitive processes that contribute to improved academic performance. However, it was postulated that high levels of anxiety could represent an obstacle to academic performance, because students can present high levels of anxiety and be susceptible to stress cognitively since students in the context of professional practice lack in coping skills and insufficiency in adaptability to stress due to the high demands that different scenarios require, whether in the private or public sector.

For this reason, and it is no less important to mention, although the sub variable of the professional practice scenario does not show as high a level of stress as the previous ones, it is still important to consider the environment and physical conditions as factors that influence student well-being. Universities should contribute to the development of environments that promote learning, concentration and the physical and emotional well-being of students, through improvements in facilities, security and accessibility of information. Therefore, the research had state-trait anxiety and academic performance as its central themes. Spielberger (1966) distinguishes between state anxiety (A/E) and trait anxiety (A/R), understanding the former as a transitory emotional state or condition of the human organism, which is characterized by subjective, consciously perceived feelings of

tension. And trait anxiety indicates a relatively stable anxious propensity by which subjects differ in their tendency to perceive situations as threatening and to consequently raise their state anxiety (A/S). On the other hand, the academic performance of schoolchildren has traditionally been associated with the previous intellectual capacity that would allow the possibility of obtaining good grades. Personal balance is currently considered a key factor to achieve better performance (Ferragut y Fierro, 2012).

Introducción

Durante la finalización de una carrera profesional, se llevan a cabo las prácticas, las cuales se definen como el conjunto de actividades desempeñadas por un individuo denominado "practicante", quien realiza sus labores de manera temporal o momentánea en algún lugar o escenario, haciendo hincapié en el proceso de aprendizaje y entrenamiento laboral. Este aspecto constituye parte integral del propósito último de dicha experiencia. Cada practicante, con el objetivo de desempeñar sus responsabilidades de manera eficiente, debe cumplir con un conjunto de normativas tanto en el ámbito de su práctica como en el de la universidad o centro educativo donde se forma. Es decir, está sujeto a la supervisión y orientación constante de quienes lo envían, asegurándose así de alcanzar los resultados esperados.

De esta manera, un estudiante universitario en periodo de prácticas no se desvincula de sus responsabilidades académicas, sino que asume con compromiso tanto las exigencias de la academia como las responsabilidades prácticas asociadas. La labor práctica se percibe como una actividad laboral que implica el cumplimiento de tareas específicas, horarios establecidos, presentación de informes, intervenciones efectivas en la comunidad y la manifestación coherente de un perfil profesional, propio de un psicólogo. Estas circunstancias generan expectativas y metas, demandando esfuerzos tanto físicos como mentales, lo que lleva a cada practicante a movilizar estrategias de resolución de problemas.

Es en este punto donde el estudiante en prácticas de psicología emplea de manera concreta todos los recursos, tanto teóricos como personales, para llevar a cabo una intervención psicológica efectiva dentro del entorno en el que se encuentra inmerso, ya sea clínico, educativo, social, organizacional, entre otros. Estos recursos pueden variar según las características individuales, pero se pueden alinear con el proceso de práctica. Es crucial destacar que el estado emocional desempeña un papel fundamental en el adecuado desarrollo de la práctica profesional en psicología, especialmente si dicho estado carece de autocontrol. Esta es la motivación subyacente que condujo a la formulación de este estudio, con el propósito de examinar las variables que rodean e influyen en la ejecución de las prácticas profesionales en los estudiantes de la facultad de psicología. Estas variables se dividen en dos categorías: sociodemográficas, como edad, sexo, estado civil, estrato socioeconómico, y psicológicas, como la ansiedad.

Diversas expresiones emocionales surgen en cada individuo al enfrentarse a nuevas vivencias, abarcando un espectro que va desde la felicidad hasta el miedo. Estas situaciones conllevan la toma de decisiones y la consecución de objetivos o metas. De acuerdo con Lazarus & Averill (1972), "la ansiedad se manifiesta como una emoción fundamentada en la evaluación de un temor que involucra elementos simbólicos, anticipatorios e incertidumbre, donde la percepción del temor está sujeta a variables situacionales y disposicionales" (p. 377).

Chávez (2004, como fue citado por Reyes, 2003), sostiene que este tipo de ansiedad suele desencadenarse cuando el individuo percibe como desfavorable la evaluación que otras personas realizan sobre sus habilidades. En el contexto específico de los estudiantes en práctica, la ansiedad surge del estrés provocado por la evaluación

continúa realizada por terceros, en este caso, representantes de la agencia y asesores de práctica, quienes guían el desarrollo del proceso en las agencias.

Cuando no se gestionan de manera apropiada, estas circunstancias pueden resultar en desequilibrios en los niveles de ansiedad, los cuales deben ser reconocidos y abordados con intervenciones oportunas. Según Sarason (1989, p. 232, como fue citado por Reyes, 2003), "los problemas de ansiedad tienen consecuencias negativas, como la disminución en el rendimiento académico, calificaciones deficientes, abandono de estudios y la incapacidad general para alcanzar las metas establecidas". Este respaldo evidencia la vulnerabilidad de los estudiantes en práctica ante cambios, inestabilidad o desorganización en el entorno de la agencia de práctica.

Al examinar de manera más objetiva las cualidades personales y profesionales que enfrentan los estudiantes en práctica universitaria, se destacó la relevancia de este tema para el programa de psicología. Esto se evidenció al establecer indicadores más precisos respaldados por una evaluación psicométrica, que permitió mostrar el estado emocional de los estudiantes antes y después de su experiencia en la práctica profesional.

De igual forma, se estaría abordando las diversas preguntas, conjeturas y afirmaciones subjetivas que a veces surgen entre las personas que se encuentran llevando a cabo esta actividad profesional. Estas reacciones son consecuencia de un manejo inadecuado de la ansiedad generada por la práctica profesional en estudiantes universitarios. Por lo tanto, esta dificultad emocional podría ser el origen de situaciones como la deserción académica, los aplazamientos de semestre y la falta de compromiso y responsabilidad por parte de los estudiantes.

1. CAPÍTULO I

Planteamiento del Problema

A lo largo de la vida, las personas atraviesan diversas situaciones y etapas que requieren la toma de decisiones fundamentales para su desarrollo personal, generando en muchas ocasiones niveles elevados de ansiedad. La culminación de una carrera profesional es una de esas instancias, ya que implica un proceso de adaptación que exige a los estudiantes prepararse para emplear diversas estrategias de afrontamiento y abordar de manera eficaz las situaciones estresantes surgidas por el cambio de contexto.

Así pues, en el ámbito universitario, los estudiantes de psicología experimentando niveles significativos de estrés y ansiedad, impactando negativamente en su salud mental y rendimiento académico. Este fenómeno cobra especial relevancia durante el quinto y sexto semestre para nuestra investigación, ya que la mayoría de los estudiantes inician su práctica profesional, enfrentando así expectativas, presiones y preocupaciones que pueden desencadenar niveles elevados de ansiedad.

En el contexto académico universitario, los estudiantes se enfrentan de manera constante a diferentes retos, desafíos y expectativas, que pueden tener un impacto significativo en su salud mental y en su rendimiento académico. Uno de los aspectos más importantes que ha recibido atención creciente en los últimos tiempos es el fenómeno de la ansiedad, que, como lo expresan Sierra & Ortega (2003) puede entenderse como “una respuesta emocional comúnmente displacentera y angustiante, que se activa ante los requerimientos, demandas y presiones asociadas con el contexto en el que se desenvuelve la persona” (p. 22). Sobre la ansiedad, como respuesta a situaciones nuevas en la vida, Cardona (2015) dice que esta se puede manifestar de

diferentes maneras, como preocupaciones constantes, nerviosismo, temores, y puede tener un efecto desfavorable en la salud mental de los estudiantes.

Teniendo en cuenta lo mencionado previamente, podemos entender la ansiedad como una emoción que provoca incomodidad y surge en situaciones estresantes en la vida de un individuo, manifestándose a través de una variedad de pensamientos y sensaciones físicas incómodas y displacenteras. Varios estudios, “Estrés académico en estudiantes universitarios” y “Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, han evidenciado el impacto negativo de esta emoción en distintos aspectos de la vida humana, particularmente en el ámbito académico, como se aborda en el presente trabajo de investigación. “Tanto el ansioso como el depresivo muestran problemas en su trabajo, con su rendimiento académico y cognitivo, así como en su conjunto social. Poseen pérdida de la función de experimentar placer (intelectual, estético, alimentario o sexual)” (Serrano, 2013, p. 52)

Por su parte, Pinargote (2019) en su estudio “La ansiedad y su relación con el rendimiento académico” expresa que:

La ansiedad relacionada con el rendimiento académico de los alumnos es una realidad latente en los salones de los centros de enseñanza preeminente en el mundo, en América Latina, en Ecuador y en el entorno local. Los universitarios representan una población de elevado peligro a padecer trastornos de ansiedad gracias a las exigencias curriculares que les perjudica en cada una de las esferas y es producto del estrés al que permanecen expuestos, Los alumnos de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí, sujetos de estudios de esta indagación, no son ajenos a este caso, una y otra vez combaten semejantes exigencias en sus estudios lo cual acarrea indicios de ansiedad que están afectando el ritmo de aprendizaje. (p. 44)

Se observa entonces, cómo el autor anteriormente resalta la incidencia desfavorable de la ansiedad en el ritmo de aprendizaje de los estudiantes universitarios, siendo un fenómeno problemático importante de conocer, describir y seguir argumentando nuestra problematización en función de la salud física y mental de la población objeto de estudio.

Como se ha descrito anteriormente, la ansiedad y la vida académica de las personas tienen una gran correlación, es por ende que el presente trabajo de investigación toma esta problemática y busca describir el fenómeno de la ansiedad en los estudiantes universitarios que se encuentran en el quinto y sexto semestre de la carrera, época en la cual, dichos estudiantes comúnmente se encuentran iniciando su proceso de práctica profesional, etapa crucial en la formación universitaria de las personas y que postula la oportunidad de que los estudiantes apliquen los conocimientos teóricos conseguidos, en un entorno real y práctico, lo cual es proclive de generar en los estudiantes diferentes expectativas, presiones, preocupaciones o situaciones amenazantes susceptibles de generar niveles altos de ansiedad que afectan sus comportamientos, su rendimiento académico y su salud mental. “Existen diferentes épocas de la formación académica universitaria que representan situaciones estresantes en la vida del estudiante, razón por la cual los niveles de ansiedad son importantes de ser tenidos en cuenta como factor predominante” (Flores, 2016, p. 40).

Por su parte Fernández (2019) frente a la ansiedad prevaleciente en universitarios, expresa que “la ejecución de pruebas académicas, trabajos grupales o la aplicación del conocimiento en la práctica profesional, es percibida como una situación aversiva y muchas veces inclusive como amenazante, por lo cual se entiende como usual que sean generadoras de ansiedad o estrés” (p. 481).

Como se ha mencionado previamente, la educación académica y la ansiedad representan un factor que conlleva desafíos para los estudiantes universitarios, afectando no solo su desempeño académico sino también su calidad de vida, el bienestar emocional, las relaciones sociales y en general, su salud mental. Esto se trata de una problemática significativa que requiere ser abordada y analizada desde el conocimiento psicológico. A partir de esta necesidad y problemática, se establecen los fundamentos de la presente investigación cuyo objetivo es comprender y describir la ansiedad y el estrés académico en estudiantes universitarios que inician su práctica profesional del programa de psicología de una universidad privada en el Valle de Aburrá.

Teniendo en cuenta esta problemática no solo es una preocupación individual, sino que tiene implicaciones para la universidad, en particular para el área de bienestar, retención y permanencia. La comprensión detallada de la respuesta emocional y de los niveles de estrés académico de los estudiantes frente a situaciones nuevas en el proceso de formación, en especial al llegar el momento de responder en las prácticas profesionales, de busca responder en el presente trabajo a la pregunta de investigación que se plantea

Pregunta de investigación

Teniendo en cuenta lo anterior, este estudio pretende resolver la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los niveles de ansiedad y de estrés académico en estudiantes que realizan su práctica profesional del programa de psicología de una universidad privada del Valle de Aburrá?

Antecedentes de investigación

Para los antecedentes de investigación, se utilizó la información de otros artículos de investigación que se basaron en ansiedad en estudiantes universitarios. Las investigaciones fueron halladas en bases de datos científicas como: Redalyc, Dialnet, Scopus, ProQuest, Ebsco, Google académico, entre otras.

Luego de realizada la pesquisa de la información y estudios previos que permitieran ampliar el panorama del fenómeno a estudiar, se encuentra en primera instancia con el estudio realizado por Cardona (2015) “Prevalencia de la ansiedad en estudiantes Universitarios” quien expresa que el fenómeno de la ansiedad en estudiantes es una problemática sensible de trabajar, así mismo afirma que la etapa universitaria se gesta en una edad crítica para el ser humano, llena de cambios y presiones sociales que sumado al rendimiento académico y las labores universitarias, son susceptibles de generar afectaciones emocionales importantes de ser abordadas desde el conocimiento psicológico.

Unida al desconocimiento del fenómeno de la ansiedad en estudiantes, el valor de su análisis radica en que es una problemática que perjudica la salud física, emocional y social, lo que se agrava en personas que permanecen con presiones laborales o académicas, como ocurre en la educación superior universitaria. (Cardona, 2015, p. 81)

Así pues, el autor resalta la importancia de realizar estudios desde el conocimiento científico que permitan describir y conocer las situaciones de ansiedad en personas con obligaciones académicas en función del cuidado de la salud física y mental.

Otro antecedente de investigación importante para el desarrollo de este trabajo de grado, fue el estudio realizado por Pinargote & Caicedo en 2019, “La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica

de Manabí”, el cual se basó en el estudio de la ansiedad y su relación con el rendimiento académico en 163 estudiantes de la carrera de Psicología a través de la revisión de las calificaciones registradas en el Sistema de Gestión Académica. Su objetivo fue valorar el efecto de la ansiedad y el estrés sobre el rendimiento académico. Los materiales y métodos utilizados fueron la aplicación de la escala de ansiedad de Hamilton y una encuesta que permitió identificar factores del clima áulico, esta investigación fue de tipo descriptivo, de enfoque cuantitativo, correlacional.

Los resultados de la investigación de Pinargote & Caicedo (2019) afirman que, “Se identifican niveles considerables de ansiedad en todos los estudiantes medidos en el estudio, no obstante, no se puede concluir que estos niveles sean directamente proporcionales al rendimiento académico de los universitarios pero que sí inciden al menos de forma indirecta en sus comportamientos y actitudes” (Pinargote & Caicedo, 2019, p. 20)

Por su parte, Díaz & Castro (2020) en su estudio “Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico” afirman que los altos niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios, tiene una influencia directa en su desempeño académico, siendo una problemática que puede afectar diferentes esferas de la vida y capaz de disminuir la capacidad cognitiva de los estudiantes antes niveles altos de presión. “La ansiedad influye en diversos contextos del individuo, con respecto a lo académico, se ha evidenciado que los sujetos que muestran un alto nivel de ansiedad presentan una deficiencia en el desempeño de tareas cognitivas” (Díaz & Castro, 2020, p. 7).

De este modo, los autores anteriormente referenciados, encontraron en su estudio una correlación fuerte e inversa entre los niveles altos de ansiedad y menor rendimiento académico en los exámenes, señalando este fenómeno emocional como una dificultad capaz de disminuir el

rendimiento cognitivo del estudiante ante situaciones estresantes como la evaluación académica y la práctica profesional.

En la investigación “Ansiedad en estudiantes universitarios” por Martínez (2014) se ejecuta un estudio con estudiantes de la facultad de educación de Albacete el cual buscaba describir los niveles de ansiedad académica presentados por los estudiantes entre los 18 y 30 años, edad en la que define el autor como crítica en la vida del individuo en busca de independencia y estabilidad. Dicha investigación concluye que los estudiantes universitarios son población susceptible al presentar altos niveles de ansiedad ante las presiones académicas y sociales, generando afectaciones a nivel físico y emocional.

En lo que respecta a la ansiedad, es ampliamente conocido que cuando se mantiene en niveles moderados, puede ser beneficiosa al proporcionar las herramientas para enfrentar los desafíos que surgen en la vida universitaria. Sin embargo, si se presenta de manera excesiva, puede tener efectos perjudiciales en el desempeño académico del estudiante, así como en sus relaciones interpersonales y su salud en general. De esta manera, la ansiedad cumple una función adaptativa, pero también puede adentrarse en un terreno patológico cuando los efectos psicosociales y fisiológicos en el individuo, ya sea por su duración o su intensidad, son significativos. (Martínez, 2014, p. 68)

Así, el autor destaca la propensión de los estudiantes universitarios a experimentar niveles significativos de ansiedad. Estos niveles son relevantes de estudiar y comprender a fondo con el propósito de anticipar y comprender de manera integral los posibles impactos que conllevan, y para diseñar estrategias ajustadas y aplicables desde la perspectiva del conocimiento científico en psicología.

Un estudio clave e importante para el desarrollo del presente trabajo de investigación fue el realizado por Flores (2014) “Situaciones que generan ansiedad en estudiantes” cuya investigación se basó en los estudiantes de odontología de la ciudad de México. El estudio analizó las respuestas cognitivas, psicológicas y fisiológicas de los estudiantes ante diferentes situaciones señaladas como estresantes en sus labores académicas, resaltando como principal situación generadora de ansiedad la evaluación académica en época de exámenes.

Se establece que las situaciones frente a la evaluación y asunción de responsabilidades son las que predominan como generadoras de niveles elevados de ansiedad en los alumnos de Odontología de la FES Iztacala Universidad Nacional Autónoma de México, especialmente el exponer un examen y dialogar en público, situaciones que fueron famosas como fuentes relevantes de ansiedad en un extenso porcentaje poblacional estudiantil, más que nada por su efecto en el rendimiento estudiantil y otras labores académicas. (Flores, 2016, p. 40)

Los resultados del estudio resaltan la evaluación académica como una de las situaciones más estresantes y generadoras de ansiedad en la muestra estudiada, siendo entonces una problemática que incide desfavorablemente en el rendimiento y el desempeño académico de los individuos, generando una sintomatología amplia como temblores, bloqueos mentales, palpitaciones, desorientación, entre otras.

En el estudio realizado sobre “Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud”, investigaron los diferentes factores estresores en estudiantes universitarios, encontrando elementos a destacar como la sobrecarga de trabajo, las evaluaciones finales, y los tiempos para realizar tareas como situaciones generadoras de fatiga y estrés académico. (Castillo & Chacón de la cruz, 2017, p. 46)

En el ámbito de los recientes procesos de controversia respecto de la formación de pregrado, resulta fundamental poder ajustar las exigencias académicas de un modo razonable con la intención de reducir la sensación de agobio y sobrecarga experimentada por los alumnos. Los datos obtenidos en este análisis acentúan la relevancia de este aspecto, así como la necesidad de robustecer los recursos particulares de los alumnos para confrontar de modo apropiado los estresores de la vida y las presiones propias de los estudios universitarios. (Castillo & Chacón de la cruz, 2017, p. 46)

De esta manera entonces, los autores destacan la importancia de realizar investigaciones dirigidas a conocer y entender el fenómeno del estrés y la ansiedad en estudiantes, destacando la necesidad de generar y adecuar estrategias desde el saber psicológico a proveer de herramientas y habilidades a los estudiantes para afrontar las situaciones generadoras de malestar emocional.

Otra investigación importante para el desarrollo de este trabajo de investigación fue “El estrés, el gran depredador” del año 2014 realizado por López Santana, et al. quienes realizaron un abordaje del estrés y sus implicaciones sociales, mentales y físicas. Respecto a este fenómeno afirman:

El estrés es un fenómeno predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples trastornos y patologías, en especial, las crónicas no transmisibles que más afectan a la población. Sin embargo, es poco conocido y estudiado a pesar de que sus efectos sobre la salud pueden ser catastróficos. (p.375)

En esta investigación, se realiza una actualización sobre este tema abordando aspectos tales como: definición, componentes, clasificación, etapas, síntomas físicos, manifestaciones, entre otros.

Otro antecedente de investigación importante fue el de Suárez-Montes¹ y Díaz-Subieta, “Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior en Colombia” del año 2015.

En este estudio, se realizó una revisión sistemática para identificar las características del estrés académico que incide en la salud mental de la población universitaria. Para ello, se investigaron publicaciones recientes sobre estrés académico, deserción estudiantil y estrategias de retención. A lo largo del artículo, se presentaron los resultados de la revisión en términos de las definiciones de estrés académico, deserción estudiantil y estrategias de retención. Así mismo, se abordaron los modelos interpretativos de la deserción estudiantil y se hace una aproximación a las estrategias de retención en el contexto universitario. Con respecto a Colombia se presentan los aspectos relacionados con la deserción estudiantil y los programas de retención, desde el punto de vista del Ministerio de Educación Nacional.

La magnitud de la deserción estudiantil en Colombia constituye un reto para el sistema de educación superior en los próximos años. El país ya ha iniciado este proceso, entre 2004 y 2008, la deserción estudiantil, medida como un promedio de la tasa registrada por cohorte de ingreso, disminuyó de 48.4% en 2004 a 44.9% en 2008, y registra una tasa inferior al promedio latinoamericano -55% en 2006-, según metodología establecida por el Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe - IESALC- de la UNESCO. Hacia adelante es prioritario fortalecer las acciones, encontrar nuevas alternativas y acelerar el proceso para disminuir esta tasa. La meta, que nos hemos fijado como país, es disminuirla al 40% en el año 2010, y al 25% en 2019, según se contempla en el documento Visión Colombia II Centenario 2019. (Mineducación, 2020, p.9)

Otro antecedente referenciado y utilizado para el desarrollo de este trabajo de investigación, fue el de Silva-Ramos, et al. del año 2020 titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios.” El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios a través de un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en una muestra de 255 estudiantes. Se utilizó el inventario SISCO, que permite identificar el estrés en estudiantes de educación superior y posgrado. El procesamiento de los datos se realizó mediante el programa SPSS versión 22 y se consideró lo estipulado en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud. El 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado, se determinó independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes ($p = .298$) y se reporta asociación significativa con el programa de estudios ($p = .005$).

Es fundamental incluir también, la investigación realizada por Berrio & Mazo (2011) “Estrés académico” publicado en la Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia, cuyo objetivo fue revisar algunos modelos cognitivos del estrés, incluyendo el Modelo Cognoscitivo Sistémico del estrés académico, para establecer una discusión entre ellos.

El estudio concluyó que:

el estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo, sigue siendo un tema de interés de la investigación en psicología clínica y educativa, y sigue siendo un tópico aún muy nuevo en las ciencias de la salud, y por ello, se recomienda analizar con mayor profundidad la etiología, prevalencia, manifestaciones clínicas, y tratamiento, en las diversas poblaciones susceptibles de padecer el estrés académico. (Berrio & Mazo, 2011, p. 79)

Después de llevar a cabo la búsqueda de información y revisar estudios anteriores para obtener una comprensión más completa del fenómeno que se va a investigar, llega en un primer paso al análisis realizado por Posada (2013), “Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios” el cual se basa en,

comprender el estado de salud mental en grupos específicos es crucial, ya que proporciona una base para prevenir problemas relacionados y desarrollar estrategias de intervención anticipada. Esto, a su vez, contribuye a mejorar el bienestar no solo de la persona en cuestión, sino también del entorno familiar y comunitario. (p. 10)

Estas investigaciones anteriormente referenciadas, fueron antecedentes fundamentales que permitieron ampliar el panorama de comprensión frente a las variables estudiadas y el problema de investigación planteado, y siembran bases importantes para el desarrollo de investigaciones que permitan conocer de cerca el fenómeno del estrés y la ansiedad académica.

Justificación

En Colombia, surge una preocupación crucial vinculada al nivel educativo de la población en general. Diversas investigaciones han evidenciado una marcada disminución en los índices de educación universitaria debido a diversas circunstancias vividas en los últimos años, como la pandemia, la virtualización de las aulas, el desempleo y las fluctuaciones económicas, entre otras. Entre las problemáticas que se deben investigar e intervenir en el presente de la educación superior en Colombia está la de la deserción estudiantil. De esta se afirma:

La deserción escolar se revela como un fenómeno dinámico y multifactorial, agravado por la situación sanitaria actual. En este contexto, se confirma que uno de los factores más influyentes en la deserción es el entorno familiar, especialmente en cuanto al apoyo económico y moral brindado a los estudiantes. (Fernández & Chalpartar, 2022, p. 60)

Por medio de esta investigación se pretende conocer cuáles son los niveles de ansiedad y de estrés académico en estudiantes que realizan la práctica profesional del programa de psicología de una universidad privada del Valle de Aburrá. Teniendo en cuenta que la salud mental repercute directamente en la funcionalidad del estudiante en los ámbitos social, académico y profesional.

El interés primordial de esta investigación es que sirva de base para indagaciones futuras, puesto que, en el contexto académico es necesario mantener actualizada la información sobre el fenómeno, por consiguiente, los estudios sobre el tema se han encontrado en bases tales como: Scielo, ProQuest, Redalyc y otras. Estos estudios apuntan a conocer las características subjetivas de la ansiedad y estrés en estudiantes universitarios, prevalencia de trastornos asociados en estudiantes de universidades privadas, entre otras investigaciones. Por lo que, en el presente estudio, se aportará en la actualización de conocimientos científicos sobre el Estrés Académico y la Ansiedad Estado Rasgo en estudiantes universitarios para estudios interdisciplinarios, de forma similar contribuirá a conocer el estado en términos de estrés académico en el que los estudiantes universitarios inician y desarrollan prácticas profesionales. Conocimiento que sirve para tomar decisiones para el acompañamiento integral de los estudiantes.

La investigación busca contribuir a la descripción de los diferentes niveles de ansiedad y estrés académico de los estudiantes que están realizando la práctica profesional del programa de psicología de una universidad privada del Valle de Aburrá, siendo este un periodo crucial de su

formación. Por lo que, esta investigación es relevante no solo para la comunidad académica, es importante también para la ciencia, ya que surgen nuevos científicos psicólogos, formados para indagar sobre estas problemáticas presentes. Adicional a esto, también es beneficioso para los profesionales de la salud mental y educadores, ya que puede ayudar a desarrollar intervenciones efectivas para apoyar a los estudiantes en su camino hacia el éxito académico, profesional y personal.

El aporte que se deriva del producto de la presente investigación puede considerarse como un recurso con el que cuentan las universidades, para realizar lo que Mearns y Thorne (2007) destacan sobre el apoyo psicológico en entornos académicos: “la salud mental de los estudiantes es esencial para su éxito académico. Los profesionales de la salud mental desempeñan un papel clave al proporcionar apoyo psicológico que contribuye a un entorno educativo saludable” (p.20).

2. CAPÍTULO II

Marco teórico

Emociones.

Las emociones se refieren a respuestas químicas y neuronales complejas que preparan al organismo para responder a situaciones específicas. Estas respuestas son automáticas y desempeñan un papel fundamental en la supervivencia, según (Cossini 2017, p. 254). En resumen, las emociones son reacciones psicofisiológicas que generan diversas sensaciones en las personas y pueden influir en sus comportamientos y acciones.

Por su parte, Otero (2016) expresa que:

Toda acción humana está impulsada y habilitada por una emoción subyacente. Cuando experimentamos sentimientos como la ira, nuestras acciones se alinean con esa emoción.

¿Cómo se puede determinar el estado emocional de un animal, ya sea humano o no?

Basta con observar sus comportamientos. (p. 30)

Según los autores mencionados anteriormente, las emociones desempeñan un papel crucial en los comportamientos humanos, dando forma a las acciones en función de la experiencia asociada con cada emoción. Por ejemplo, cuando alguien se siente triste, sus acciones se ajustan a ese sentimiento; de manera similar, en situaciones de estrés, las personas pueden actuar rápidamente y de forma agresiva, influenciadas no por el pensamiento racional, sino por sus emociones.

Por tanto, es esencial comprender de manera global el funcionamiento de las emociones humanas. Como señala Pinedo (2020), "las emociones básicas son adaptativas y se observan en mamíferos, lo que les confiere un carácter universal" (p. 20). Esto implica que existen emociones esenciales para la supervivencia de las especies, como el miedo, el asco, la ira, la tristeza, la sorpresa y la felicidad. Estas emociones nos permiten adaptarnos al entorno en función de nuestro bienestar. Choliz dice:

Aunque algunos autores sugieren diferentes variaciones en las emociones básicas, en general, se reconocen emociones como la felicidad, la sorpresa, la tristeza, la ira, el asco y el miedo. Algunos estudiosos de las emociones incluso añaden el desprecio a esta lista posteriormente. (2005, p. 7)

Considerando las emociones fundamentales mencionadas anteriormente y etiquetadas como "básicas", es crucial comprender también las emociones secundarias específicas de los seres humanos. Estas emociones secundarias surgen como consecuencia de una variación

desadaptativa en las emociones básicas. Por ejemplo, la tristeza puede transformarse en depresión si no se maneja adecuadamente, de manera similar, la ira puede convertirse en rencor y el miedo en ansiedad, entre otros ejemplos.

Las emociones secundarias son menos innatas que las emociones básicas, estas difieren de las emociones básicas en que no son tan rápidas ni se hallan asociadas universalmente a una única expresión facial, Esta propuesta considera que esas emociones son universales porque forman parte de la naturaleza humana, presentan una mayor variabilidad cultural, y su desarrollo y extinción toman más tiempo que en las emociones básicas. Entre estas emociones se incluyen las siguientes: Rencor, ansiedad, depresión, repulsión, fobia, manía. (Vivas & Gallego, 2007, p. 24)

Así pues, según estas fuentes, las emociones inicialmente nos capacitan para reaccionar y ajustar nuestros comportamientos según las exigencias del entorno. Sin embargo, cuando estas emociones son reprimidas y no se gestionan adecuadamente, pueden provocar problemas conductuales, comportamentales y físicos. Estos problemas pueden tener un impacto negativo significativo en la calidad de vida de la persona, afectando áreas vitales como las relaciones sociales, el bienestar emocional y el rendimiento académico, entre otras. Por ejemplo,

si un estudiante experimenta miedo o ansiedad en una situación que le atemoriza, como un examen, es probable que manifieste síntomas físicos como temblor en la voz y las manos, agitación y un comportamiento notablemente diferente al que tiene cuando colabora con sus compañeros en clase. Esta situación podría incluso llevar al estudiante a obtener un resultado negativo en la evaluación (Otero, 2006, p. 30).

Ansiedad.

Frente a una aproximación conceptual de la ansiedad, Sierra (2013) expresa que:

La ansiedad se caracteriza como una sensación de agitación y preocupación derivada del miedo. Se manifiesta a través de diversas señales físicas y mentales, no vinculadas a peligros concretos, sino que pueden aparecer como crisis agudas o como un estado continuo y vago, pudiendo incluso llegar al nivel de pánico. (p. 15)

De acuerdo con lo mencionado por el autor, la ansiedad se origina a partir de un temor excesivo e irracional hacia una situación o problema. Este estado emocional puede tener repercusiones negativas en la salud tanto física como mental de las personas, llevando a comportamientos inadecuados. En este contexto, es crucial diferenciar entre los dos tipos de ansiedad citados en la literatura: la ansiedad inespecífica y la ansiedad específica.

González (2005) afirma que: “Hay dos tipos de ansiedad: la ansiedad inespecífica, que no está asociada a estímulos determinados y la ansiedad específica, que está suscitada por un estímulo concreto que puede ser real o simbólico”. (p. 27). Es así, como la teoría da cuenta de un tipo de ansiedad (específica) que nace a partir de un evento o situación estresante, la cual es percibida como un peligro inminente, en el caso particular del enfoque de investigación de este trabajo, lo puede ser una situación de examen o evaluación universitaria. Así, un ejemplo de este tipo de ansiedad, puede ser el estudiante cuyos exámenes finales representan para él, una situación amenazante y de peligro, la cual activa una sintomatología ansiosa que puede generar diferentes resultados, como el no acudir al examen, bloquearse mentalmente y olvidar toda la información o responder todo rápido y de manera errónea para salir de la situación.

En contraste, la ansiedad no específica se refiere a la generada por eventos no concretos, sino internos, y se caracteriza por una inquietud vaga acerca del futuro.

En relación con los detonantes y respuestas conductuales, cognitivas y fisiológicas de la ansiedad, Naranjo (2009) expresa que:

El estrés y la ansiedad son una respuesta del organismo a toda demanda que se le haga. Cualquier demanda, física, psicológica o emocional, provoca una respuesta del organismo. Esta respuesta puede ser conductual, mental o fisiológica. Esto implica que una emoción agradable produce los mismos efectos que una emoción desagradable, ambas situaciones son causa de estrés y su respuesta comportamental se ajusta a lo que el sujeto interpreta como más favorable para la situación. (p. 173)

Así pues, se encuentra en la emoción de la ansiedad, una variable fundamental a ser investigada en el presente trabajo de grado, puesto que esta implica un conjunto de reacciones psicofisiológicas en la persona susceptibles de condicionar su comportamiento de manera desadaptativa como se ha explicado en los ejemplos anteriores, y que es importante de articular una revisión cuidadosa de las condiciones que la generan como bien puede ser un examen universitario, entendiendo así, las respuestas conductuales de los estudiantes que se enfrentan a ella.

Ansiedad, estado y rasgo.

Spielberg (1966) fundamentó que una teoría sostenible sobre la ansiedad debe esta diferenciar entre ansiedad estado y rasgo, así pues, reconocer los estímulos desencadenantes y los mecanismos de defensa utilizados para disminuirlos. La ansiedad rasgo es una constante respuesta a los estímulos percibidos como peligrosos, mientras que la ansiedad estado es transitoria (Spielberger, 1972).

La ansiedad no se limita únicamente a ser una reacción emocional; también puede ser interpretada como un rasgo de la personalidad. En este contexto, concebimos la ansiedad como una característica de la personalidad que es relativamente estable a lo largo del tiempo y en

diversas situaciones, presentando notables diferencias individuales (Hernández Aragón, et al., 2003).

Diferenciamos, por lo tanto, entre el rasgo de ansiedad y el estado de ansiedad. Se refiere a la predisposición individual a reaccionar de manera ansiosa, mientras que el estado se describe como un estado emocional transitorio y variable en el tiempo. El nivel de un estado de ansiedad debería ser elevado en circunstancias percibidas como amenazantes por el individuo, independientemente del peligro objetivo. La intensidad de un estado de ansiedad sería baja en situaciones no amenazantes o cuando, a pesar de la existencia de peligro, este no es percibido como amenazante. A través del rasgo de ansiedad, evaluamos las diferencias en la disposición para percibir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes, así como la tendencia a responder a tales amenazas con estados de ansiedad. El rasgo de ansiedad puede considerarse como un reflejo de las diferencias individuales en la frecuencia e intensidad con que los estados de ansiedad se han manifestado en el pasado, y la probabilidad de que se experimenten en el futuro. Aquellas personas más ansiosas exhiben un marcado rasgo de ansiedad, lo que las lleva a percibir numerosas situaciones como peligrosas o amenazantes y a responder a estas situaciones con estados de ansiedad de alta intensidad (Vindel, 2011).

Estrés.

Para entender el concepto de estrés, podemos referirnos a la definición de Barrio (2006), quien describe el estrés como,

la respuesta de “lucha o huida” del cuerpo frente a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal. Esta respuesta se activa debido a las demandas que enfrentamos en nuestro entorno, tanto positivas como negativas. Es importante tener en cuenta que el

estrés es una parte inherente de la vida diaria, ya que las demandas cotidianas también pueden generar estrés. (p.40)

De esta forma, el autor plantea que el estrés en sí mismo, es una condición normal de la vida humana, y que actúa como una emoción que nos impulsa a adecuar acciones que nos ayuden a adaptarnos ante una situación amenazante.

Por su parte, López (2014) en el artículo “Estrés, el gran depredador” expresa que el estrés tiene dos tipos de componentes principales para tener en cuenta:

El estrés tiene dos componentes, el primero es una situación estresante, es decir un estímulo amenazante que provoca un desequilibrio y por consecuencia, estrés. Y, por otra parte, la respuesta al estrés. Que es la predisposición del organismo, a utilizar sus herramientas cognitivas, físicas y emocionales en función de adecuar conductas que se adapten a la situación. (p. 378)

Así pues, como lo han expresado los autores investigados, podemos definir al estrés como una respuesta psicoemocional ante una situación generadora de malestar, que permite articular acciones que ayuden a responder a la misma. De este modo, un ejemplo de una situación amenazante generadora de estrés es un escenario evaluativo de nivel universitario, cuya importancia y contexto es susceptible de generar niveles considerables de estrés académico que puede incidir negativamente en el proceso formativo del estudiante.

Suárez (2015) frente a una aproximación conceptual del estrés académico, expresa que: las diversas actividades, tareas o evaluaciones realizadas en la universidad, esenciales para superar los desafíos académicos, constituyen una significativa fuente de estrés y ansiedad. Este fenómeno, conocido como estrés académico, tiene el potencial de afectar de manera adversa la calidad de vida del estudiante y su desarrollo profesional. (p. 301)

Por su parte, Silva (2019) en su artículo “Estrés académico en estudiantes universitarios” expresa que:

El ingresar a la universidad implica una experiencia estresante para el alumno, lo conlleva a afrontar situaciones que buscarán cambiar la forma de enfocar el aprendizaje, el estudio y la esfera personal. Estos cambios aumentan el riesgo de que los estudiantes presenten altos niveles de estrés, asimismo, se puede interpretar en una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones parecidas (p. 77)

Es así, como la teoría consultada, nos muestra la manera en que el estrés puede manifestarse en la esfera académica de la persona, generando condiciones emocionales ante diferentes situaciones, como la evaluación académica, que inciden desfavorablemente no solo en su calidad de vida, en su autoestima o personalidad, sino también en su desarrollo profesional, el cual ante la inseguridad, la ansiedad o el exceso de estrés contenido, puede generar deserción universitario o bajos resultados académicos. Columna asevera sobre el estrés que:

El estrés se manifiesta en todos los aspectos de la vida de un individuo, abarcando también el ámbito académico. A partir de esta realidad, surge la inquietud entre los profesionales de la salud de comprender las implicaciones que esto puede tener en el rendimiento de los estudiantes. (Columba, 2020, p. 75)

Estrés académico

Como lo expresan Berrio & Mazo (2011),

el estrés académico se define como la incomodidad experimentada por el estudiante debido a diversos factores, ya sean físicos, emocionales, relacionales tanto internos como externos, o ambientales. Estos elementos pueden ejercer una presión significativa en la

capacidad individual para enfrentar el entorno escolar, afectando el rendimiento académico, las habilidades metacognitivas para resolver problemas, situaciones como la pérdida de un ser querido, y la realización de exámenes, entre otros. (p. 78).

De esta forma, es fundamental comprender el fenómeno del estrés académico, el cual como lo expresan los autores, tiene incidencias negativas en el ámbito académico y en el rendimiento mismo del estudiante. Berrio & Mazo enfatizan que, “El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno” (p. 80).

Por su parte, Silva (2020) en su artículo “Estrés académico en estudiantes universitarios” expresa 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, se considera también, que el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas. (p. 80)

Así pues, el estrés académico es un fenómeno importante de ser investigado y puesto en función del análisis psicosocial en los estudiantes, puesto que representa una problemática que puede afectar las diferentes actividades académicas y personales del estudiante, generando a su vez, dificultades en el rendimiento y en las relaciones con compañeros y docentes.

Prácticas académicas.

Las prácticas académicas se refieren a la actividad educativa que lleva a cabo un estudiante de educación superior con el objetivo de mejorar, fortalecer y consolidar sus habilidades. Este periodo es crucial en el proceso de aprendizaje, ya que permite al estudiante participar en situaciones reales relacionadas con su área de estudio, aplicando y poniendo en práctica los conocimientos adquiridos durante sus años de formación. Se hace hincapié en los aspectos teóricos, metodológicos, técnicos e investigativos proporcionados por la institución educativa.

Según Ávila (como se citó en Díaz, et al., 2006), la capacitación en situaciones prácticas desempeña un papel significativo en el desarrollo de habilidades profesionales y en la creación de estrategias personales y metodológicas para trabajar en equipo, interactuar con profesionales de diferentes áreas, expresar asertividad, cultivar actitudes de servicio y compromiso social, y experimentar e incorporar la ética profesional.

Macías (2012) la describe como el proceso mediante el cual el estudiante se incorpora en un entorno de aprendizaje inmerso en situaciones de la vida real. Esto permite que el alumno practique de manera constante la resolución de problemas y atienda las necesidades de clientes, pacientes y/o ciudadanos. El objetivo principal es facilitar la adquisición de las competencias fundamentales requeridas para desempeñarse de manera profesional.

La ejecución de estas prácticas aporta significativos beneficios al estudiante, ya que le ofrece una aproximación al entorno laboral, la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos teóricos, explorar el campo laboral de su elección, obtener experiencia en áreas específicas, adquirir herramientas relevantes para su carrera y recibir orientación y capacitación de profesionales más experimentados en las actividades que llevará a cabo.

Los entornos donde se llevan a cabo las prácticas profesionales deben contar con un convenio formalizado con la institución de educación superior a la que pertenece el estudiante. Estos lugares suelen ser empresas, organizaciones no gubernamentales e instituciones tanto públicas como privadas, según Macías (2012). En dicho acuerdo se establecen las responsabilidades tanto de la entidad que proporciona los servicios como del estudiante que realizará sus prácticas, detallando los derechos y obligaciones de ambas partes a lo largo de este proceso.

El acuerdo que se establece puede ser por un contrato de aprendizaje o por pasantías, el decreto 933 de 2003 regula todo lo relacionado a estos convenios y precisa que el contrato de aprendizaje es:

Una forma especial de vinculación dentro del Derecho Laboral, sin subordinación y por un plazo no mayor a dos (2) años en la que una persona natural recibe formación teórica en una entidad de formación autorizada con el auspicio de una empresa patrocinadora que suministra los medios para que adquiera formación profesional metódica y completa requerida en el oficio, actividad u ocupación dentro del manejo administrativo, operativo, comercial o financiero propios del giro ordinario de las actividades del patrocinador con exclusividad en las actividades propias del aprendizaje y el reconocimiento de un apoyo de sostenimiento que garantice el proceso de aprendizaje y el cual, en ningún caso, constituye salario. (MINEDUCACIÓN, 2015, p.3)

El Ministerio de Educación Nacional define las pasantías como prerrequisito para el título profesional y el contrato de aprendizaje como una vinculación sin subordinación, por un plazo máximo de 2 años, con formación teórica y apoyo de una organización (MINEDUCACIÓN, 2015, p.3).

En relación con las explicaciones previas, se deduce que las prácticas académicas no están sujetas a una relación laboral regulada por el Código Sustantivo del Trabajo, ya que la persona participa como estudiante mediante un acuerdo entre la empresa y la institución, no asumiendo el rol de trabajador.

Objetivos

Objetivo general

Analizar los niveles de ansiedad y de estrés académico en estudiantes que están realizando su práctica profesional del programa de psicología de una universidad privada del Valle de Aburrá.

Objetivos específicos

Evaluar los niveles de ansiedad en estudiantes que realizan su práctica profesional del programa de psicología de una universidad privada del Valle de Aburrá, utilizando instrumentos psicométricos validados y específicos para medir la ansiedad en estudiantes universitarios.

Determinar el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes al realizar su práctica profesional, identificando componentes del fenómeno evaluado.

Caracterizar la presencia de estrés y ansiedad de acuerdo con el sexo y en relación con el nivel de la practica el cual están cursando.

3. CAPÍTULO III

Metodología

Enfoque

La presente investigación, se realizó bajo el enfoque cuantitativo, debido a que este es fundamental a la hora de medir y verificar un conjunto de datos y fenómenos de manera objetiva. Este enfoque, tiene un desarrollo lineal, el cual se debe respetar de manera rigurosa, de esta forma, la presente investigación implementará un instrumento de medición que permita conocer el estrés y ansiedad académica en la población objeto de estudio. Como lo expresan Hernández Sampieri et al. (2014):

El enfoque cuantitativo (que representa un conjunto de procesos) es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos.³ El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica.

(p.4)

Alcance de la investigación

El alcance de esta investigación es descriptivo, ya que se pretende realizar el análisis del fenómeno de la ansiedad y el estrés académico en estudiantes que realizan su práctica profesional bajo una óptica descriptiva y expositiva, que permiten dar cuenta cómo son y se manifiestan los fenómenos estudiados en la población.

Como lo expresan Hernández Sampieri et al. (2014), la tarea del investigador implica describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; de manera que se pueda detallar cómo son y se manifiestan. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos,

comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a la investigación. (p. 92).

Diseño.

La presente investigación posee un diseño No experimental, el cual, como lo expresan Hernández Sampieri et al. (2014): “Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se trata de un estudio en el que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (p. 152).

De esta forma, lo que se hizo en esta investigación de diseño No experimental es observar los fenómenos objeto de estudio, en este caso la ansiedad y el estrés académicos de estudiantes universitarios que realizan práctica profesional de una universidad privada del Valle de Aburrá, tal como se da en su contexto natural, para analizarlos y realizar un análisis de este.

Así mismo, cabe resaltar que el tipo de diseño No experimental que se implementará en la investigación será Transeccional-descriptivo, el cual, como lo afirman Hernández Sampieri et al. (2014):

tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción. Son, por tanto, estudios puramente descriptivos y cuando establecen hipótesis, éstas son también descriptivas (de pronóstico de una cifra o valores). (p. 155).

De esta forma, la investigación midió las variables de estudio para dar cuenta de la forma cómo se presentaban en un momento del desarrollo de las prácticas profesionales de los estudiantes.

Población y muestra.

La población objeto de estudio estuvo constituida por estudiantes que estaban realizando práctica profesional del programa de Psicología de una universidad privada en el Valle de Aburrá. el cual, como lo expresan Hernández Sampieri et al. (2014):

Una vez que se ha definido cuál será la unidad de muestreo/análisis, se procede a delimitar la población que va a ser estudiada y sobre la cual se pretende generalizar los resultados. Así, una *población* es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. p.174).

La muestra de un estudio es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población (Hernández Sampieri et al., p.175).

El tipo de muestra objeto de estudio para esta investigación es No probabilística, por Conveniencia. Estuvo conformada por sujetos voluntarios. Estos fueron los que respondieron voluntariamente a la invitación abierta hecha a los estudiantes que realizaban la práctica profesional en el momento de la recolección de los datos (Hernández Sampieri et al, 2014).

Instrumentos (fichas técnicas).

En la presente investigación se utilizaron dos instrumentos que ayudaron a medir las variables de estudio mencionadas. A continuación, se presenta la ficha técnica de las pruebas utilizadas para el desarrollo del estudio:

Nombre: Inventario de Estrés Académico (INVEA).

Autores: Berrío, N. y Mazo, R.

Objetivo: Evaluar los niveles de estrés académico de estudiantes de pregrado en dos escalas: susceptibilidad al estrés y contexto académico.

Forma de aplicación: Individual y Colectiva.

Tiempo de aplicación: Entre 15 y 20 minutos.

Breve definición teórica: Como lo expresa Barrio (2006) “El estrés es una respuesta reactiva de ataque o escape del cuerpo como respuesta a una situación amenazante para la supervivencia o la integridad personal” (p.40). Por otra parte, el contexto académico, hace referencia con la percepción de elementos estresores en el contexto de la Universidad (programa, nivel de exigencia, relación con docentes, labores y deberes académicos y ambiente físico).

Población de referencia: Estudiantes a iniciar la práctica profesional de pregrado de psicología en una universidad privada del Valle de Aburrá.

Forma de calificación: Se obtienen los puntajes directos. Cada respuesta tiene una puntuación de 1 a 5, escala de Likert.

Baremos:

- **Media de Susceptibilidad al Estrés:** 61,57 Desviación Estándar: 12,22
- **Media de Contexto Académico:** 58,71 Desviación Estándar: 12,32

Forma de interpretación: Las pruebas cuyos resultados se encuentran cerca de la media y dentro de la desviación estándar, tanto para las escalas como para la prueba en general, evidencian normalidad en la variable de evaluación. Si la puntuación es por debajo del límite inferior o por encima del límite superior, quiere decir que hay limitaciones o exacerbación de síntomas con referencia a las características del estrés académico.

Tratamiento y análisis de los datos

El procedimiento realizado para el desarrollo del presente estudio fue el siguiente: se aplicó el Inventario de Estrés Académico (INVEA) a un total de 41 personas, estudiantes del programa de psicología de una universidad privada en el Valle de Aburrá. Se calificaron cada

uno de los instrumentos aplicados y posteriormente se sistematizaron los resultados obtenidos por cada una de las unidades de análisis en una base de datos de doble entrada; una horizontal, en las cuáles se encuentran características medidas por los investigadores en cada uno de los participantes: características de la muestra definidas por el investigador, susceptibilidad al estrés y contexto académico, características individuales de la ansiedad estado y ansiedad rasgo. En la entrada vertical se registran los datos obtenidos por todos los participantes en cada uno de los componentes de todas las variables del estudio.

Nombre: Inventario de Ansiedad Estado

Autores: CD Spielberger, RL Gorsuch, RE Lushene

Objetivo: Evaluar los niveles de ansiedad en adultos y adolescentes teniendo en cuenta dos grandes variables: Ansiedad como estado y ansiedad como rasgo

Forma de aplicación: Individual y Colectiva.

Tiempo de aplicación: Entre 15 y 20 minutos.

Breve definición teórica:

Como lo expresan Spielberg, Gorsuch, Lushene (2023) El STAI es un instrumento de medición que busca investigar los fenómenos de la ansiedad en población adulta y adolescentes, teniendo en cuenta dos grandes variables de estudio: Ansiedad estado y la ansiedad como rasgo (p. 12)

La ansiedad estado, se define como “una condición emocional pasajera que experimenta el ser humano. Se caracteriza por sensaciones subjetivas y conscientes de tensión y aprensión, acompañadas de una hiperactividad en el sistema nervioso autónomo. Esta condición puede variar en el tiempo y su intensidad puede fluctuar” (Spielberg, Gorsuch, Lushene, 2023, p. 10). Por su parte, la ansiedad como rasgo

La ansiedad rasgo (A/R), se refiere a una predisposición estable del sujeto a presentar síntomas de ansiedad. Las personas con alta A/R tienen una mayor tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras, lo que, a su vez, aumenta su ansiedad estado (A/E) (Spielberg, Gorsuch, Lushene, 2023, p. 10).

Población para evaluar: Adultos y adolescentes que se encuentran por iniciar prácticas de pregrado en psicología en una universidad privada en el Valle de Aburrá.

Forma de calificación: Este instrumento es un inventario creado para evaluar la ansiedad como estado (momentánea, transitoria) y la ansiedad como rasgo (como condición más estable). Está compuesto por 40 ítems divididos en 2 subescalas: rasgo y estado, con respuestas tipo Likert de 0 a 3. Puede ser usado en población normal o en pacientes.

Baremos: Baremos percentiles y decatipos de adolescentes y adultos por sexo.

Tratamiento y análisis de los datos

Para su corrección se obtiene una puntuación de ansiedad estado y una puntuación de ansiedad rasgo, sumando cada uno de los ítems de cada subescala. La puntuación puede oscilar entre 0 y 60.

No existen puntos de corte, sino que las puntuaciones directas se transforman en centiles en función del sexo y la edad.

El análisis de los datos se realizó de dos maneras: primer análisis horizontal descriptivo de los datos, para identificar niveles de prevalencia del fenómeno en subgrupos de la muestra. Segunda, análisis vertical de los datos para identificar a través de análisis de medidas de tendencia central índices de prevalencia de variables en los diferentes subgrupos de la muestra.

Los resultados de los datos se presentan en tablas acordes a cada uno de los objetivos específicos. Estos resultados sirvieron de base para realizar el análisis y la discusión de la investigación.

Operacionalización de las variables

El procedimiento para la recolección de los datos en el desarrollo de la investigación se aplicaron tres instrumentos; Cuestionario para la recolección de la información sobre las características de la muestra, el Inventario de Estrés Académico (INVEA) y el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI). Las características de las variables y las puntuaciones de referencia que se tienen en cuenta para el desarrollo del estudio se presentan a continuación en la Tabla 1.

Tabla 1.

Operacionalización de las variables Características de la muestra

Operacionalización de las variables Características de la muestra				
Variable	Naturaleza de la variable	Nivel de medición	Instrumento medición	Valor obtenido
Sexo	Cualitativa	Nominal	Cuestionario Ítem 1	1= Mujer 2= Hombre
Edad	Cuantitativa	"enteros"	Cuestionario Ítem 2	Número años cumplidos
Nivel de la práctica	Cualitativa	Nominal	Cuestionario Ítem 3	1= Práctica 1 2= Práctica 2 3= Práctica 3 4= Práctica 4

En la Tabla 2, se presentaba la operacionalización de la variable Estrés académico y las subvariables de esta.

Tabla 2.

Variables psicológicas de estudio: Estrés Académico

Variables psicológicas de estudio Estrés Académico									
Variable	Subvariable	Naturaleza de la variable	Nivel de medición	Instrumento medición INVEA, Items	Valor obtenido por subvariable (Puntuación Directa / Estadísticos)	Valor obtenido por Variable	Valor de referencia (Baremos)	Nivel Rango	
Susceptibilidad al estrés	Cognitiva	Cuantitativa	"enteros"	2, 4, 6, 7, 13, 18, 19, 21, 22, 24	Entre 10 y 50	Entre 25 y 125	Susceptibilidad al Estrés: Media: 61,57 DE: 12,22	Bajo	L.I: 25 L.S: 49,34
	Emocional	Cuantitativa		5, 14, 16, 17, 25	Entre 5 y 25			Medio	L.I: 49,35 L.S: 73,79
	Conductual	Cuantitativa		1, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 20, 23	Entre 10 y 50			Alto	L.I: 73,80 L.S: 125
Contexto académico	Carrera	Cuantitativa		27, 33, 34, 35, 45, 48	Entre 6 y 30	Entre 25 y 125	Contexto Académico Media: 58,71 DE: 12,32	Bajo	L.I: 25 L.S: 46,38
	Nivel de exigencia	Cuantitativa		26, 32, 36, 37, 38, 46	Entre 6 y 30			Medio	L.I: 46,39 L.S: 71,3
	Relación con Profesores	Cuantitativa		30, 31, 43, 50	Entre 4 y 20				
	Labores y deberes académicos	Cuantitativa		39, 40, 41, 42, 44, 49	Entre 6 y 30			Alto	L.I: 71,4 L.S: 125

	Ambiente físico y condiciones de la universidad	Cuantitativa		28, 29, 47	Entre 3 y 15				
--	---	--------------	--	------------	--------------	--	--	--	--

La variable Ansiedad se mide en dos formas, Ansiedad estado y Ansiedad rasgo. En la Tabla 3 se presentan los diferentes aspectos de la variable.

Tabla 3.

Variables psicológicas de estudio: Ansiedad

Variables psicológicas de estudio: Ansiedad									
Variable	Subvariable	Naturaleza de la variable	Nivel de medición	Instrumento o medición STAI Items	Valor obtenido por subvariable (Puntuación Directa / Estadísticos)	Valor obtenido por Variable	Valor de referencia (Baremos)	Nivel Rango	
Ansiedad	Ansiedad Estado. (AE)	Cuantitativa	Escala	STAI ítems 1 al 20	Entre 0 y 60	Entre 0 y 60	Percentiles:	Bajo: 1-25 Medio: 26-75 Alto: 76-99	
Ansiedad	Ansiedad Rasgo. (AR)	Cuantitativa	Escala	STAI ítems 21 al 40	Entre 0 y 60	Entre 0 y 60	Percentiles 58,71 DE: 12,32	Percentiles: Bajo: 1-25 Medio: 26-75 Alto: 76-99	

Consideraciones éticas

El desarrollo de esta investigación se basa en la Ley 1090 de 2006, en la que se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología en Colombia, y orienta con claridad el

ejercicio ético del investigador en psicología. Se acogen e implementan las orientaciones para la realización del presente estudio.

La Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, da lineamientos precisos sobre el procedimiento ético para la investigación con humanos en el ámbito de la salud. Todos los lineamientos dados en la resolución relacionados con la comunicación clara del proceso de la investigación, la aprobación de los participantes de hacerlo de forma voluntaria expresado en la firma del consentimiento informado, el cuidado de la salud integral; física y mental de los participantes y demás disposiciones, se respetan en un ejercicio ético en la presente investigación.

4 CAPÍTULO IV

Discusión y Análisis de Resultados

La muestra del estudio estuvo conformada por 41 estudiantes de pregrado que realizan la Práctica profesional como parte del proceso de formación. El promedio de edad de los participantes fue de 26,2. Las características de la muestra estudiadas se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4.

Prevalencia de las características sociodemográficas de la muestra.

Características sociodemográficas de la muestra					
Variable	Sub Variable	fa	fr	faa	fra
Sexo	Hombre	11	26.19	11	26.19
	Mujer	30	73.81	41	100
Nivel de práctica profesional	Práctica 1	23	56.1	23	56.1
	Práctica 2	0	0.0	23	56.1
	Práctica 3	11	26.8	34	83
	Práctica 4	7	17.1	7	100
	total	41	100		

Edad	media (26,2)					
------	-----------------	--	--	--	--	--

Nota: fa= Frecuencia absoluta, fr= Frecuencia relativa, faa= Frecuencia absoluta acumulada, fra= Frecuencia relativa acumulada

Como puede observarse en la Tabla 5 que hace referencia a la variable de estudio “Susceptibilidad al estrés” medida con la prueba INVEA, de un total de 41 participantes en la medición, un 63,4% se encuentran en un rango medio de acuerdo con los puntajes obtenidos, lo cual, según los índices de interpretación de la prueba aplicada, dan cuenta de niveles normales en esta variable por una parte mayoritaria de la población. A su vez, un 36,6% de la población objeto de estudio en la investigación, presenta niveles altos de Susceptibilidad al estrés según las puntuaciones de esta variable y cabe destacar que no se registraron personas en un índice bajo, lo cual es un dato interesante para tener en cuenta en el análisis.

Cabe resaltar que de las 15 personas que puntuaron alto en susceptibilidad al estrés, 14 fueron mujeres, representando así un 93,3% de la población, lo cual puede indicar que es el género femenino más proclive para tener situaciones de estrés académico.

Teniendo en cuenta estos puntajes en relación con la variable Nivel de la práctica, los resultados dan cuenta de que los mayores índices en susceptibilidad al estrés son los estudiantes que se encuentran en sus primeras prácticas, puesto que, de 15 personas con puntajes altos en esta variable, 10 de ellas (que representan el 66.6%) se están enfrentando por primera vez a su experiencia como practicantes. Estos resultados, pueden ser comparables a los obtenidos por Cardona & Pérez (2015) en el estudio “Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios” donde afirman que “se ha encontrado que los estudiantes de los primeros semestres de medicina tienen mayores niveles de estrés y, en consecuencia, mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales esto debido en parte, a que se enfrentan a nuevos retos en su vida profesional y su

proceso formativo” (p.86). La comparación permite afirmar que niveles altos de estrés académico pueden estar ligados al inicio de una experiencia nueva en el proceso de formación académica en la universidad.

De este modo y de acuerdo a la primera variable de estudio descrita (susceptibilidad al estrés) se puede inferir que un porcentaje mayoritario de la población medida se encuentra en niveles normales de ansiedad lo cual indica un adecuado manejo de esta emoción a la hora de encarar el ejercicio de la práctica, no obstante, es importante resaltar que de los estudiantes que participaron en la medición, ninguno de ellos puntuó bajo en la escala de ansiedad y de aquellos quienes puntuaron en rangos altos en esta variable, una mayoría significativa corresponden a estudiantes que inician su primera práctica profesional, lo cual puede indicar, teniendo en cuenta los antecedentes de investigaciones similares, que esto se debe a la incertidumbre que genera enfrentarse a un nuevo reto académico dentro de su formación profesional, siendo una experiencia que puede resultar emocionalmente difícil de manejar a diferencia de aquellos estudiantes que ya han tenido prácticas profesionales anteriormente (Ver Tabla 5).

Tabla 5.

Tabla de frecuencias: susceptibilidad al estrés.

Tabla de frecuencias susceptibilidad al estrés n=41				
Rango /Totales	fa	fr	Faa	fra
Bajo	0	0	0	0
Medio	26	63,4	26	63,4
Alto	15	36,6	41	100
Totales	41	100		

Nota: fa= Frecuencia absoluta, fr= Frecuencia relativa, faa= Frecuencia absoluta acumulada, fra= Frecuencia relativa acumulada

Continuando con la descripción de los resultados, encontramos en la variable de estudio “Contexto académico” medida por la prueba aplicada INVEA, unos números muy similares a la variable anteriormente descrita. Del 34 % de la población quienes puntuaron con niveles altos en “Contexto académico”, un 80% fueron del género femenino, así mismo, un 55% de las personas que con niveles elevados en esta variable pertenecen al primer nivel de la práctica profesional, siendo entonces una característica de las respuestas que se repite en ambas variables evaluadas de Estrés Académico. Lo anterior permite afirmar que las mujeres y los estudiantes que inician su Práctica profesional experimentan niveles altos tanto en Susceptibilidad al estrés como en Contexto académico. Son estudiantes que presentan mayor dificultad en tener una experiencia positiva en la universidad y en el proceso de formación profesionalizante que viven.

Estos resultados expuestos, pueden tener coherencia con los antecedentes de investigación revisados, como el estudio “La importancia del primer año de práctica profesional en el proceso de identidad docente” realizado por Bellido y García (2022) quienes expresan que,

La primera etapa de prácticas a nivel profesional es una experiencia llena de emociones y sensaciones vinculadas a la motivación que, dependerá especialmente de las circunstancias personales y del contexto académico, como la autopercepción del profesional y las condiciones dadas por su academia para el buen ejercicio de esta. (p. 6)

Se aprecia como los autores expresan la incidencia directa que tiene el contexto académico en la experiencia emocional de los estudiantes, vinculadas a su primera práctica profesional, siendo entonces un factor fundamental para tener en cuenta a la hora de generar una comprensión más amplia de estos datos.

Así mismo Alfonso y Delgado (2019) en su estudio “Las Prácticas Profesionales como Escenario de Aprendizaje para Desarrollar Procesos Cognitivos de Alto Nivel” expresan en

relación con la importancia del contexto académico en el desarrollo de unas prácticas profesionales adecuadas para los estudiantes universitarios que:

Las prácticas profesionales deben ser diseñadas desde la academia para que los estudiantes se beneficien de lo que el maestro enseña en las aulas y lo que el alumno estudia en su proceso formativo. Es decir, ambos (universidad y estudiante) deben trabajar en la creación de una instrucción académica ideal, en la que el maestro pueda utilizar herramientas para mejorar lo epistémico, y en la que se fomente una práctica donde la reflexión y la forma de pensar sean fundamentales en la educación. (p. 366)

De este modo, vemos entonces la importancia de generar datos e información que permita identificar la incidencia del contexto académico en el desarrollo de las prácticas profesionales y en los fenómenos relacionados como la ansiedad, siendo en este caso un 34 % de personas afectadas en esta medición que perciben, a través de su contexto académico, situaciones generadoras de estrés académico, especialmente en aquella población que se encuentra en su primera experiencia de práctica profesional (Ver Tabla 6).

Tabla 6.

Distribución de frecuencias: Contexto académico

Tabla de frecuencias Contexto académico n=42				
Rango /Totales	fa	fr	Faa	fra
Bajo	0	0	0	0
Medio	27	66	27	66
Alto	14	34	41	100
Totales	41	100		

Nota: fa= Frecuencia absoluta, fr= Frecuencia relativa, faa= Frecuencia absoluta acumulada, fra= Frecuencia relativa acumulada

Por otra parte, los resultados de la variable “Ansiedad estado” representados en la Tabla 7, expresan que un 53,7 % de los encuestados en el estudio, se encuentra en niveles normales o medios de ansiedad, lo cual representa un poco más de la mitad de la población, mientras que un 36,6 % se encuentran en un rango bajo y un 9,8 % en niveles altos.

En relación con el género, un 56,2% de la población femenina presentó niveles medios en esta variable, un 31,25% niveles bajos en términos de ansiedad estado y un 12,5% niveles altos. Por su parte, la población masculina tuvo un 40% se encuentra en niveles medios, 50% en niveles bajos y el 10% en niveles altos.

Estos resultados dan cuenta que no existe una diferenciación marcada entre los niveles de ansiedad estado con relación al género, siendo un porcentaje similar quienes presentan niveles normales en esta variable.

En cuanto al nivel de la práctica, un dato interesante para tener en cuenta es que de la población medida en la variable cuyos resultados generaron niveles altos de ansiedad, un 80% se encuentran en el nivel 1 de su práctica, siendo entonces un dato para tener en cuenta para el análisis.

A nivel general, los datos extraídos en la medición de esta variable muestran una puntuación en rango medio en la población objeto de estudio, teniendo en su mayoría niveles normales de ansiedad estado. Como lo expresan Schmidt y Muñoz (2018) en el estudio “La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en estudiantes”: “La ansiedad Estado (A/E) está definida como un estado emocional transitorio de la persona, que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión y amenaza en su entorno, generando comportamientos de hiperactividad y alteración del sistema nervioso autónomo” (p. 38). Así pues, puede entenderse que según los datos recibidos en esta variable, un porcentaje mayoritario de la población presenta

un manejo adecuado de la ansiedad con respecto al ejercicio de sus prácticas profesionales, no obstante es importante tener en cuenta el porcentaje de personas (9,8 %) que presentaron niveles elevados de A/E, de los cuales una gran mayoría está iniciando su primera experiencia en la práctica profesional, siendo este un dato a tener en cuenta en el análisis, ya que se ha visto cómo es recurrente que estos estudiantes sean los que presentan mayores niveles de ansiedad, con puntaje alto en las variables psicológicas medidas (Ver Tabla).

Tabla 7.

Tabla de frecuencias: Ansiedad estado

Tabla de frecuencias Ansiedad estado n=42				
Rango /Totales	fa	fr	faa	Fra
Bajo	15	36,6	15	36,6
Medio	22	53,7	37	90,2
Alto	4	9,8	41	100
Totales	41	100,0		

Nota: fa= Frecuencia absoluta, fr= Frecuencia relativa, faa= Frecuencia absoluta acumulada, fra= Frecuencia relativa acumulada

Continuando con la descripción de los resultados, se exponen los datos correspondientes a la última variable psicológica de estudio medida en el cuestionario STAI que corresponde a Ansiedad Rasgo, la cual, como lo expresa Buela-Casal (2023) “Es definida (A/R) como una propensión o tendencia del sujeto a sentir ansiedad en su cotidianidad percibiendo las situaciones comúnmente como amenazadoras y a elevar, en consecuencia, su ansiedad estado” (p. 10).

Vemos entonces a nivel general, que un 48,8 % de la población medida registra niveles medios o normales en esta variable, un 9,8 % niveles bajos y un significativo 41,5 % presenta niveles altos de Ansiedad Rasgo, lo cual es un dato importante para tener en cuenta puesto que da a entender

que existe una tendencia, es casi la mitad de la población, a percibir de manera amenazante sus situaciones y retos, por ende, a experimentar ansiedad en su experiencia de vida cotidiana.

Con relación al género, los resultados muestran que, de las personas con puntaje alto en esta variable, un 55,5% son del género femenino, mientras que un 44,5% corresponden a la población masculina, datos que dan cuenta que sigue sin existir una diferenciación notable en los niveles de Ansiedad Rasgo según el género, persiste la lectura de los datos en mostrar que también en esta variable la puntuación de las mujeres se muestra en mayor porcentaje que los hombres.

Estos resultados pueden ser comparables a los arrojados en la investigación de Supe y Gavilanes (2023) “Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios” quienes expresan que “Se puede afirmar que la ansiedad es un fenómeno que está presente en la ruta formativa de los estudiantes universitarios, cuyo problema no discrimina entre género o etnia, y puede afectar significativamente el rendimiento académico de las personas e incluso su salud mental” (p. 8), de este modo entonces, puede afirmarse que el fenómeno de la ansiedad afecta de maneras similares tanto a hombres como mujeres en el contexto académico, como lo muestran descriptivamente los resultados de esta investigación.

En relación al nivel de la práctica, los resultados muestran unos datos importantes a tener en cuenta, y es que de 18 personas que puntuaron con niveles altos en esta variable, un 61,1% se encuentran en el nivel 1 de la práctica profesional, lo cual representa una mayoría significativa que es coherente con los resultados anteriormente descritos en el análisis ya que se ha visto una tendencia en las personas que se encuentran en su primer nivel de la práctica, a puntuar con niveles altos en las variables medidas. Estos resultados pueden ser comparables a la investigación desarrollada por Montoya y Fierro (2021) “Acciones orientadoras para controlar el

estrés académico durante las prácticas profesionales en estudiantes universitarios” quienes expresan que “En relación a los factores que inciden en las manifestaciones de ansiedad durante las prácticas profesionales, se encuentran que los alumnos deben enfrentarse por vez primera al mundo laboral de su futura profesión y se entrenan, enfrentándose a situaciones difíciles y nuevas que en muchas ocasiones son generadoras de estrés y ansiedad” (p. 875). De este modo, los datos arrojados en esta variable pueden dar cuenta que los estudiantes que se encuentran en el primer nivel de su práctica son más proclives a percibir las situaciones de su entorno como amenazantes, esto en parte debido a que se encuentran a punto de iniciar su primer contacto en el mundo laboral correspondiente a su profesión, donde emergen dudas, inseguridades y miedos que hacen parte del ejercicio de la práctica. “Es fundamental tener en cuenta el crecimiento emocional y psicológico de los profesionales que se encuentran en su proceso de práctica con el fin de que puedan desempeñar un rol acorde a su formación académica” (Montoya y fierro, 2021, p. 877).

En general, las puntuaciones altas experimentada en la variable Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, por estudiantes que inician la Práctica profesional, coincide con lo expresado por Londoño y Calle, en su investigación “Ansiedad y depresión en estudiantes que ingresan a la universidad” de Londoño y Calle (2021) quienes, en sus conclusiones, expresan que:

los niveles de ansiedad en los estudiantes que ingresan a una nueva experiencia formativa tienen un peso significativo en la aparición de sintomatología asociada a este trastorno lo cual puede incidir negativamente en su experiencia en la academia; por ende, es importante buscar mecanismos para identificarlos y lograr una intervención temprana. (p. 138)

De igual manera, los estudiantes que puntúan alto en estas variables pueden experimentar lo que afirma Sierra (2003):

La característica principal de la ansiedad es su carácter anticipatorio, lo cual quiere decir, que el funcionamiento de la mente de una persona susceptible a la ansiedad posee la capacidad de prever, señalar o en ocasiones inventar un peligro o amenaza para él, siendo aún más intensa esta emoción ante situaciones nuevas o desconocidas a las que se enfrenta la persona. (Sierra, 2003, p. 15)

(Ver Tabla 8).

Tabla 8.

Tabla de frecuencias: Ansiedad Rasgo

Tabla de frecuencias Ansiedad rasgo n= 42				
Rango /Totales	fa	fr	Faa	fra
Bajo	4	9,8	4	9,8
Medio	20	48,8	24	58,5
Alto	17	41,5	41	100
Totales	42	100		

Nota: fa= Frecuencia absoluta, fr= Frecuencia relativa, faa= Frecuencia absoluta acumulada, fra= Frecuencia relativa acumulada

Conclusiones.

Se entiende que en general existe un nivel moderado de ansiedad en la población objeto de estudio, no obstante, es importante destacar que aquellas personas que puntuaron niveles altos en la variable de susceptibilidad al estrés en esta prueba son en su mayoría estudiantes que se encuentran en su primer nivel de la práctica profesional. Así mismo, es importante destacar que

existe un porcentaje mayor que se encuentra en niveles altos de estrés relacionada a su contexto académico, que el que se encuentra con niveles altos de Susceptibilidad al estrés.

Del mismo modo, es importante destacar que de las personas cuyos puntajes fueron altos en la variable de estudio “Ansiedad Estado” (A/E) un importante 80% que representan más de la mitad de esta población, se encuentra en el nivel 1 de sus prácticas profesionales, lo cual puede indicar que aquellas personas que se encuentran experimentando por primera vez el ejercicio del mundo laboral de la profesión en la cual se están formando, pueden percibir las situaciones específicas, relacionadas a la práctica, de manera más amenazante generando en ellos malestar emocional, como lo expresan Bellido y García (2022) “La experiencia de la práctica profesional supone enfrentarse por primera vez a un mundo laboral desconocido y muchas veces, percibido como amenazante, lo cual genera estrés y ansiedad en los estudiantes” (p.9)

Finalmente, es importante destacar los datos descritos en la variable “Ansiedad Rasgo” en la cual un significativo 41,5% de la población presentó niveles altos en esta variable. De los cuales, un 61,1% de las personas se encuentran en su primera práctica profesional, lo que puede dar a entender que los estudiantes que se encuentran experimentando su primer contacto con el mundo laboral de su profesión, tienen una tendencia a percibir su entorno de manera peligrosa o amenazante, son más proclives a experimentar malestar emocional como la ansiedad, esto en parte a causa de estarse enfrentando a una experiencia nueva y desconocida donde pueden emerger miedos e inseguridades más fácilmente. Por lo que cobra valor, para esta población, lo dicho por Montoya y Fierro: “Es importante establecer acciones orientadoras en los estudiantes que les permita a través de una formación en habilidades emocionales y cognitivas, enfrentarse con mayor seguridad al ejercicio de las prácticas profesionales” (Montoya y Fierro, 2021, p. 877).

Recomendaciones

Como recomendaciones finales, basadas en los resultados obtenidos de esta investigación, se recomienda a la Universidad Privada del Valle de Aburrá, donde se realizó el estudio, implementar acciones específicas para abordar las preocupaciones identificadas sobre el estrés académico. Estas acciones deben enfocarse en comprender más de cerca las condiciones y capacidades disponibles para el ejercicio profesional, así como los posibles fenómenos de salud mental relacionados con esta nueva experiencia de aprendizaje. Así pues, se sugiere establecer estrategias que, en colaboración con el centro de bienestar institucional, permitan o garanticen a estudiantes y docentes promover mejoras en los niveles de estrés identificados en el estudio.

Para encarar la susceptibilidad al estrés, es esencial desarrollar intervenciones tanto cognitivas como conductuales. Las intervenciones cognitivas pueden abarcar programas de entrenamiento en las diferentes habilidades de afrontamiento, técnicas de reestructuración cognitiva y prácticas de mindfulness. Las anteriores estrategias ayudarán a los estudiantes a adoptar una percepción más positiva y adaptativa del estrés académico. Al mismo tiempo, las mediaciones o intervenciones conductuales deben dirigirse a transformar los comportamientos relacionados con el estrés y la ansiedad, como la procrastinación y la evitación de tareas, mediante la implementación de técnicas de gestión del tiempo y establecimiento de metas.

Es fundamental que estas iniciativas se desarrollen de manera integral y colaborativa entre estudiantes, docentes y el bienestar universitario, con el objeto de crear un entorno de apoyo global que fomente el bienestar y el éxito académico de la comunidad estudiantil investigada. Esto implica la mejora de la relación entre las partes el cual son estudiantes y profesores, promoviendo así, una comunicación abierta y un vínculo sólido que facilite el intercambio de ideas y la búsqueda de apoyo y sostenimiento académico.

Además de lo anterior, se recomienda que la universidad considere estrategias para reducir la carga de trabajo de los estudiantes, revisando y mejorando la distribución de tareas y proporcionando apoyo adicional si es necesario para la gestión y el manejo del tiempo eficiente. Esto ayudará a subsanar la presión académica y permitirá que los estudiantes se enfoquen en el aprendizaje significativo. Así pues, se recomienda mejorar el ambiente físico y las condiciones de la universidad para crear entornos que promuevan el bienestar físico y emocional de los estudiantes no solo de la investigación realizada, sino también para todos los estudiantes matriculados en ella, en especial, de aquellos que inician su carrera o la Práctica profesional.

La ejecución e implementación de estas recomendaciones requerirá un enfoque holístico y a largo plazo, con la participación de todas las partes mencionadas e interesadas. Es fundamental que la universidad demuestre un compromiso serio y continuo con el bienestar estudiantil y la mejora del entorno académico. Mediante la adopción de estas recomendaciones, las Universidades del Valle de Aburrá pueden fortalecer su compromiso con el éxito académico y el bienestar integral de sus estudiantes.

Referencias

Bustamante Castrillón, J.,

Beltrán Saavedra, Diego, Castañeda Maldonado, Ivonne, Vera Maldonado, Anderssen, Moreno Méndez, Jaime, & Escobar Altare, Andrea (2009). Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares. *Psicología. Avances de la disciplina*, 3(2),109-130. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225531004>

Bellido, C. & García Fernández, C. (2022). La importancia del primer año de práctica profesional en el proceso de identidad docente. Universidad de Córdoba, España. DOI: <https://doi.org/10.21703/rexe.v22i50.1588>

Chávez Becerra, Margarita, Flores Tapia, María de los Ángeles, & Aragón Borja, Laura Edna (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2),35-41. [fecha de Consulta 14 de agosto de 2022]. ISSN: 2007-0780. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282255142002>

Cuamba Osorio, N., & Zazueta Sánchez, N. A. (2020). *Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psicumex*, 10(2), 71–94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>

Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1),79-89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67943296005>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.

- López Santana, Y., Díaz Berasategui, Y., Cintra Hernández, Y., & Limonta Rodríguez, R. (2014). *Estrés, el “gran depredador”*. *Revista Información Científica*, 84(2), 375-384.
<https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>
- Martínez-Otero Pérez, Valentín (2014). Ansiedad en una muestra de alumnos de educación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),439-449.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851780045>
- Mendoza A, R. Delgado, Y. (2019). Las Prácticas Profesionales como Escenario de Aprendizaje para Desarrollar Procesos Cognitivos de Alto Nivel. Universidad Nacional Experimental “Rafael María Baralt”, UNERMB, Venezuela. DOI:
<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2019.4.12.19.351-368>
- Montoya, O., Fierro, J., Madriz, D., Ugueto, M., (2021). Acciones orientadoras para controlar el estrés académico y durante las prácticas profesionales en los estudiantes de enfermería. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, vol. 40, núm. 8, pp. 867-877.
Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5792270>
- Pinargote, E., Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales revistas multidisciplinaria de investigación científica*, vol. 3, núm. 28.
<https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. *Revista Mal-estar E Subjetividades*, 3(1), 10 - 59.
<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Spielberger, C. (1972). Anxiety as an emotional state. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior*, 23-49. Academic Press.

Anexos



7.5. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

1

ANSIEDAD-ESTADO		
<i>Instrucciones:</i> A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.		
1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

7.5. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo
(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

2

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre

STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo

FICHA TÉCNICA

Nombre original: "State-Trait Anxiety Inventory/Self Evaluation Questionnaire"

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

Procedencia: Counseling Psychologist Presss, Palo Alto, California.

Adaptación española: Sección de estudios de TEA Ediciones, S. A. Madrid.

Duración: aproximadamente, unos 15 minutos

Aplicación: adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.

Tipificación: muestras de cada sexo de escolares y de población general de adultos, e información estadística de grupos clínicos.

Fundamentación teórica

El Cuestionario STAI comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado (E) y como rasgo (R).

La ansiedad estado (A/E) se describe como un estado o condición emocional transitoria del ser humano que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, así como hiperactividad del Sistema Nervioso Autónomo. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad.

La Ansiedad rasgo (A/R) consiste en una propensión ansiosa relativamente estable que diferencia a los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado (A/E). la ansiedad rasgo es similar a los constructos llamados "motivos" o "disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de la situación", o bien "disposiciones comportamentales adquiridas".

Construcción del instrumento

En 1964 comenzaron los trabajos de construcción del cuestionario, en principio planteado como escala única para la evaluación tanto del rasgo como del estado. Los resultados preliminares vinieron a introducir cambios en la concepción teórica de la ansiedad, especialmente del rasgo.

En la redacción de los ítems se procuró que no hubieran connotaciones de rasgo. En la versión que ha dado lugar a la castellana quedan cinco ítems con la misma redacción y 15 de redacción específica para cada forma.

Aplicaciones

La escala A/E se puede utilizar para medir los niveles de ansiedad provocados por procedimientos experimentales de inducción de ansiedad o como índice del nivel de "impulso". También puede ser un indicador de los efectos de técnicas de relajación.

La variable A/R puede utilizarse en la investigación para seleccionar sujetos con diferente predisposición a responder al estrés psicológico con diferentes niveles de intensidad del estado. También puede ser útil para identificar a personas con riesgo de padecer trastornos de ansiedad.

Instrucciones para la aplicación

El STAI fue diseñado para la autoaplicación y puede ser administrado de forma individual y colectiva. Las instrucciones necesarias para cada una de las partes están impresas en el Ejemplar. Conviene que el examinador lea en voz alta las instrucciones mientras los evaluados lo hacen en silencio.

Aunque los ítems se refieren claramente a ansiedad, es preferible no emplear este término y referirse al STA como "Cuestionario de autoevaluación".

La validez del STAI se basa en que el evaluado entienda claramente las instrucciones referentes al Estado y reflejen sus impresiones sobre lo que siente "en ese momento", mientras que la parte de Rasgo anote lo que siente "en general".

Obtención de las puntuaciones

Las puntuaciones de las dos escalas del STAI pueden variar desde 0 hasta 60 puntos.

En la elaboración del STAI se han intercalado los ítems directos e inversos para evitar el efecto de aquiescencia.

La corrección se efectúa con plantilla, contando los puntos de los ítems de ansiedad positivos y los negativos y trasladando el valor resultante a la fórmula impresa en la esquina superior derecha del Ejemplar.

También se puede realizar la corrección directamente. Para obtener la puntuación positiva de ansiedad de cada escala se han de sumar las respuestas a los ítems siguientes:

Versión original: Dr. Rodrigo Mazo Zea.

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (INVEA)

Universidad: _____ Facultad _____

Sexo: _____ Edad: _____ Fecha: _____ Código _____

A continuación encontrará una serie de frases referidas a manifestaciones asociadas al estrés académico. Usted debe contestar en qué medida cada frase lo identifica, encerrando en un círculo el número correspondiente según la opción planteada. Intente contestar en forma ágil sin detenerse a pensar mucho cada respuesta. Su sinceridad es muy importante.

SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS

Marque 1 si la respuesta es No, en total desacuerdo.
 Marque 2 si la respuesta es en desacuerdo, casi nunca.
 Marque 3 si no está de acuerdo ni en desacuerdo (término medio)
 Marque 4 si la respuesta es de acuerdo, generalmente.
 Marque 5 si la respuesta es Sí, en total acuerdo.

Supero fácilmente mis problemas personales	1	2	3	4	5 *
Paso todo el día pensando en lo que tengo que hacer	1	2	3	4	5
Busco ayuda de otros para solucionar mis problemas	1	2	3	4	5 *
Reconozco y acepto mis propias habilidades y limitaciones	1	2	3	4	5 *
A menudo me siento preocupado por lo que pueda pasar	1	2	3	4	5
Creo que tengo las habilidades y capacidades suficientes para tener un buen desempeño académico	1	2	3	4	5 *
Me aburro fácilmente haciendo las tareas	1	2	3	4	5
Interactúo fácilmente con otras personas	1	2	3	4	5 *
A menudo abarco más cosas de las que puedo hacer	1	2	3	4	5
Usualmente saco tiempo para la recreación los fines de semana	1	2	3	4	5 *
Se me dificulta hacer trabajos en grupo	1	2	3	4	5
Generalmente al acostarme pienso en los problemas que he tenido durante el día	1	2	3	4	5
Cuando tengo una evaluación generalmente pienso que me va a ir	1	2	3	4	5

mal					
Me considero una persona nerviosa	1	2	3	4	5
Frecuentemente tengo problemas para rendir en el estudio	1	2	3	4	5
Siento que tengo mucha presión para hacer las cosas	1	2	3	4	5
Me molesta mucho cuando las cosas no salen como yo quiero	1	2	3	4	5
A menudo no estoy seguro(a) de como fijar mi posición en un tema controvertido	1	2	3	4	5
Se me dificulta encontrar una vía alterna cuando tengo un obstáculo	1	2	3	4	5
A menudo estoy en desacuerdo con los demás	1	2	3	4	5
Creo que si a uno le va mal en el estudio, es un fracaso	1	2	3	4	5
Siento que se me dificulta manejar mis temores	1	2	3	4	5
Soy hábil para resolver los problemas que se me presentan	1	2	3	4	5*
Me siento satisfecho (a) con mi desempeño académico	1	2	3	4	5*
A menudo siento que no puedo controlar mis nervios	1	2	3	4	5
TOTAL SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS:					

Anexo E. Inventario de susceptibilidad al estrés 2parte

CONTEXTO ACADÉMICO

Marque 1 si la respuesta es No, en total desacuerdo.
 Marque 2 si la respuesta es en desacuerdo, casi nunca.
 Marque 3 si no está de acuerdo ni en desacuerdo (término medio)
 Marque 4 si la respuesta es de acuerdo, generalmente.
 Marque 5 si la respuesta es Sí, en total acuerdo.

Los niveles de exigencia en mi universidad son muy altos, comparados con otras universidades	1	2	3	4	5
Me siento satisfecho (a) con mi elección de carrera	1	2	3	4	5*
Las condiciones físicas de mi universidad son adecuadas para el estudio	1	2	3	4	5*
El ambiente social en mi facultad (programa) es agradable	1	2	3	4	5*
El nivel académico de los profesores de la universidad es satisfactorio	1	2	3	4	5*
Los profesores de mi universidad exageran en las tareas y ejercicios para la casa	1	2	3	4	5
Mi rendimiento académico es proporcional al esfuerzo que hago en el estudio	1	2	3	4	5*
Siento que mis logros académicos hasta ahora no corresponden a lo que he debido aprender en la universidad	1	2	3	4	5

Siento que soy competente en mis estudios	1	2	3	4	5 *
Veó claras mis posibilidades de desempeño laboral al concluir mi carrera	1	2	3	4	5 *
Las exigencias académicas de mi carrera superan mis capacidades intelectuales	1	2	3	4	5
El nivel de capacidad mental que se exige en mi carrera, es demasiado alto	1	2	3	4	5
Siento que tengo que dedicar más tiempo al estudio del que debería	1	2	3	4	5
Creo que la mayoría de mis compañeros tienen más habilidades que yo para el estudio	1	2	3	4	5
Tengo una carga académica tan alta que regularmente no la puedo acabar en un día.	1	2	3	4	5
Los requerimientos académicos de mi carrera afectan mi vida personal	1	2	3	4	5
Siento que mis compañeros no valoran plenamente mis intervenciones y mi desempeño	1	2	3	4	5
Creo que mis profesores me consideran un estudiante con pocas capacidades	1	2	3	4	5
Tengo que sacrificar cosas de mi vida personal que son importantes para mí, por dedicarme al estudio	1	2	3	4	5
Si pudiera, me cambiaría de carrera	1	2	3	4	5
Los exámenes en la universidad son muy difíciles	1	2	3	4	5
Siento que el ambiente de la universidad es estresante	1	2	3	4	5
No tengo claros los alcances y posibilidades laborales de mi carrera	1	2	3	4	5
Es incómodo participar en clase porque puedo hacer el ridículo	1	2	3	4	5
Creo que los profesores no valoran el esfuerzo de los estudiantes	1	2	3	4	5
TOTAL CONTEXTO ACADÉMICO:					



Anexo G. QR Forms Consentimiento e instrumentos STAI - INVEA