



**Estrés Académico y Ansiedad en los estudiantes del programa de psicología en sus últimos
semestres de una universidad del Valle de Aburrá en el año 2024-1**

María Alejandra Cardona Rodríguez

Anyelis Dariana Vargas Martínez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Mayo de 2024

**Estrés Académico y Ansiedad en los estudiantes del programa de psicología en sus últimos
semestres de una universidad del Valle de Aburrá en el año 2024-1**

María Alejandra Cardona Rodríguez

Anyelis Dariana Vargas Martínez

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

Asesor

Gustavo Alberto Carmona Ríos

Magister en Educación y Desarrollo Humano

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Mayo de 2024

Agradecimientos

A todas aquellas personas que hicieron parte de nuestro proceso formativo, acompañándonos y siendo un soporte para la realización de este trabajo de investigación, porque siempre tuvieron la disposición para resolver las inquietudes durante la redacción y elaboración de esta, pues fueron luz en nuestro camino.

Contenido

Lista de tablas	6
Resumen	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
1 Planteamiento del problema	11
1.1 Pregunta de investigación.....	16
1.2 Justificación.....	16
1.3 Objetivo general.....	17
1.3.1 Objetivos específicos:	18
1.4 Antecedentes	18
2 Marco teórico.....	23
3 Metodología.....	32
3.1 Enfoque.....	32
3.2 Alcance.....	32
3.3 Diseño	32
3.4 Población.....	33
3.5 Muestra.....	33
3.6 Instrumentos.....	33
3.6.1 Inventario de Estrés Académico (INVEA)	34
3.6.2 Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).....	34
3.7 Recolección de datos y tratamiento de datos	35
3.8 Operacionalización de las variables	35
3.9 Consideraciones éticas.....	37
4 Resultados estadísticos	40
5 Discusión y análisis de los resultados estadísticos.....	44
6 Conclusiones	48
Referencias.....	50
Anexos.....	53
6.1 Anexo A: consentimiento informado.....	53

6.2 Anexo B: Datos de las variables sociodemográficas: 54

Lista de tablas

Tabla 1.....	35
Tabla 2.....	36
Tabla 3.....	41
Tabla 4.....	41
Tabla 5.....	42
Tabla 6.....	43
Tabla 7.....	43

Resumen

Con el objetivo de Analizar las características del Estrés académico y la Ansiedad, en los estudiantes de últimos semestres del programa de Psicología en una universidad privada del Valle de Aburrá en el año 2024, en el estudio que se presenta en este documento, se implementó un enfoque Cuantitativo, de alcance Descriptivo. El diseño es No experimental, transeccional descriptivo. La muestra por Conveniencia, de sujetos voluntarios; n= 64, estudiantes matriculados en una universidad privada del Valle de Aburrá que cursan la carrera de Psicología. Los datos que se utilizan para los análisis estadísticos a nivel descriptivo fueron recogidos aplicando un Cuestionario y evaluando las variables del estudio con las escalas STAI; para evaluar Ansiedad en dos subvariables, Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo y, el INVEA; para evaluar Estrés Académico en sus dos subvariables, la Susceptibilidad al estrés y el Contexto Académico.

Se resaltan las conclusiones sobre la presencia de niveles de Ansiedad Rasgo en la muestra evaluada y Estrés Académico referido al Contexto Académico. Se identifica de cada 50 estudiantes que cursan sus últimos semestres académicos de formación profesional, seis experimentan cotidianamente síntomas de Ansiedad como característica de su forma de responder ante las demandas de la vida académica. De cada 10 estudiantes, cinco expresan dificultades para responder sin experimentar malestar emocional o dificultades en la interacción con los profesores, las exigencias propias de la carrera, con las labores y los deberes académicos y con el ambiente físico o condiciones de la universidad, en el día a día de la vida universitaria.

Palabras clave: estrés académico, ansiedad, estudiantes pregrado, graduación, emociones

Abstract

With the objective of analyzing the characteristics of academic stress and anxiety in students in their last semesters of the Psychology program at a private university in the Aburrá Valley in the year 2024, the study presented in this document implemented a quantitative approach, with a descriptive scope. The design is non-experimental, descriptive transectional. The sample was a convenience sample of volunteer subjects; n= 64, students enrolled in a private university in the Aburrá Valley who are studying Psychology. The data used for the statistical analysis at descriptive level were collected by applying a Questionnaire and evaluating the variables of the study with the STAI scales; to evaluate Anxiety in two sub-variables, State Anxiety and Trait Anxiety and, the INVEA; to evaluate Academic Stress in its two sub-variables, Susceptibility to stress and Academic Context.

Conclusions on the presence of levels of Trait Anxiety in the evaluated sample and Academic Stress referred to the Academic Context are highlighted. Of every 50 students in their last academic semesters of professional training, six experience daily symptoms of anxiety as a characteristic of their way of responding to the demands of academic life. Out of every 10 students, five express difficulties to respond without experiencing emotional discomfort or difficulties in the interaction with the professors, the demands of the career, with the academic tasks and duties and with the physical environment or conditions of the university, in the day to day of university life.

Key words: academic stress, anxiety, undergraduate students, graduation, emotions.

Introducción

Tanto el estrés como la ansiedad “son estados de tensión que se presentan cuando se está expuesto a situaciones que diariamente exigen más del rendimiento normal, haciendo en muchos casos que las personas somaticen ciertas situaciones llegando muchas veces a sufrir ciertos trastornos de la salud mental” (Valencia y Chaves, 2019, p. 10).

Ahora bien, el estrés académico es descrito como “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores” (Toribio y Franco, 2016, p. 11). Para medir el estrés se utilizó el Inventario de Estrés Académico (INVEA) diseñado por Mazo, Gutiérrez y Londoño (2009).

Ellos definieron dos subescalas para evaluar, la Susceptibilidad al Estrés que “es entendida como la propensión particular al desarrollo o expresión de manifestaciones de ansiedad (cognitivas, emocionales y conductuales)”, Y el Contexto Académico que es “la percepción de estresores ambientales en el ámbito escolar (carrera, nivel de exigencia, relación con profesores, labores y deberes académicos, ambiente físico, condiciones de la Universidad)” (p. 26).

Por otro lado, la ansiedad se considera como un trastorno de la salud mental que “consiste en una respuesta psicológica y conductual de origen adaptativo que forma parte de la existencia humana y que se manifiesta por la anticipación de peligros irreales, futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986, Sierra et al., 2003, como se citó en Ávila Toscano et al., 2018). Así mismo, para su medición se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) diseñado por Spielberger et (2011).

Él define la Ansiedad Estado como “un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del

sistema nervioso autónomo”; y la Ansiedad Rasgo la define como “una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras”

El estudiante universitario está expuesto a situaciones que le generan estrés debido a la carga académica y social, lo que lo hace susceptible a experimentar Ansiedad y Estrés Académico, en esta investigación se pretende responder a la interrogante de **¿Cuáles son las características del Estrés académico y la Ansiedad en los estudiantes de últimos semestres del programa de Psicología en una universidad privada del Valle de Aburrá en el año 2024?** y aportar información a la comunidad educativa en general sobre la metodología llevada a cabo para la fundamentación teórica y metodológica para la realización de la propuesta investigativa mencionada.

1 Planteamiento del problema

El estudiante universitario se enfrenta a situaciones estresantes relacionadas con los horarios, los exámenes, la espera de calificaciones o la incertidumbre sobre su futuro como profesional. Además, según sean sus expectativas académicas y condiciones psicosociales (problemas financieros, familiares, tiempo limitado para compartir con familia, pareja o amigos), habrá mayor probabilidad de que experimente mayores niveles de estrés (Restrepo et al., 2020, p. 25).

En la etapa de la juventud, la persona normalmente no cuenta con estabilidad económica y laboral, lo cual también está relacionado con la aparición de ansiedad y estrés, además del temor hacia el futuro y el cumplimiento de metas y expectativas generadas por la sociedad. Particularmente, en la vida universitaria, la ansiedad puede aparecer como reacción ante nuevos desafíos como la carga y exigencias académicas, el compromiso y el esfuerzo constante. (Lascarro, 2022, p. 14)

Cuando se habla de experiencia universitaria se hace referencia a “los conocimientos, sensaciones y observaciones trascendentales o destacadas que un estudiante universitario experimenta y que facilitan o dificultan su paso por la universidad” (Juárez y Silva, 2019, p. 9), periodo de tiempo significativo y decisivo en la vida de muchos jóvenes y adultos que deben hacerse de todas sus competencias y habilidades personales para afrontar los constantes desafíos que aparecen durante este proceso formativo, como lo indica Restrepo et al., (2020) “la transición a la vida universitaria requiere que los estudiantes realicen esfuerzos por adaptarse a un nuevo rol, normas, responsabilidades y demandas académicas, en un ambiente que tiene un trasfondo de mayor competitividad” (p. 25). Desafíos que incrementa conforme avanza en este proceso, cuando no solo debe cumplir con las

exigencias requeridas en cada asignatura sino también con la realización de prácticas profesionales y trabajo de grado necesarios para conseguir la titulación, y así mismo prepararse para nuevos retos como la vida laboral, la inestabilidad económica y las expectativas sociales, que pueden llegar a comprometer tanto la experiencia universitaria, como su salud y bienestar en este proceso. Como lo indica Muñoz et al. (2019):

La presión del alumno se siente de manera reiterada por la sobrecarga que genera los últimos semestres ya que el compromiso académico se duplica para éste; porque debe trabajar en su proyecto de grado y realizar su primera práctica de acercamiento al campo de acción lo cual implica una serie de retos e inquietudes que se vuelve un problema para él, tal vez por no sentirse preparado para asumir dichas situaciones y el temor de no encontrar soluciones ante dificultades, es posible que la salud psíquica del estudiante se vea afectada por los frecuentes pensamientos negativos y el temor al fracaso (p. 13)

Situaciones que pueden dar lugar a la aparición de síntomas y trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad que, por su marcado efecto en la calidad de vida y su relación con problemáticas académicas, sociales y físicas, hacen necesario su reconocimiento y por consiguiente intervención.

“En Colombia, los trastornos de ansiedad son de mayor prevalencia que otros trastornos mentales; el 19,3% de la población entre 18 y 65 años la ha padecido alguna vez en la vida” (Cardona et al., 2014, p. 81). Emociones como la ansiedad y estrés son comunes en adultos jóvenes y se presentan especialmente durante gran parte de su formación académica, lo que la ha hecho objeto de estudio de investigaciones “no solo por su alta prevalencia sino también por su marcado efecto en la calidad de vida y su relación con problemáticas académicas, cognitivas, conductuales e incluso físicas” (Lascarro, 2022, p. 14). Siguiendo con esta idea, Muñoz et al. (2019) define las emociones como “un complejo

estado afectivo, una reacción subjetiva que va de la mano de cambios fisiológicos y/o psicológicos que influyen sobre el pensamiento y la conducta” (p. 6).

Por un lado, se reconoce la ansiedad como un trastorno de la salud mental que “consiste en una respuesta psicológica y conductual de origen adaptativo que forma parte de la existencia humana y que se manifiesta por la anticipación de peligros irreales, futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986, Sierra et al., 2003, como se citó en Ávila Toscano et al., 2018). Este trastorno “genera en la persona que padece una alteración clínicamente significativa en la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo” (Castiblanco, 2023, p. 5). Llegando a afectar la calidad de vida y el rendimiento de quien lo presenta, disminuyendo la participación en la vida personal, la capacidad para afrontar retos cotidianos, la interrupción de la educación, la pérdida del empleo y la susceptibilidad a padecer otras enfermedades (Lascaro, 2022). Como lo indica Castiblanco, (2023) quien además añade que sus principales manifestaciones van desde alteraciones cognitivas como la evitación de realizar actividades, ausentismo escolar, dificultad para concentrarse y retener información y bajo rendimiento ante exámenes. Sin embargo, se ha logrado identificar que la ansiedad posee manifestaciones físicas como alteraciones en el ritmo cardíaco, falta de aire, hiperactividad del sistema nervioso autónomo, temblores, rigidez, sudoración, alteraciones estomacales, alteraciones del sueño y cansancio; psicológicas como inquietud, angustia, estrés, miedo, inseguridad, sensación de vacío, dificultad para tomar decisiones y conductas autolesivas; conductuales como bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estarse quieto y en reposo; y sociales como irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos y temor excesivo a posibles conflictos (Zarrari, 2021).

El estrés, por otro lado, se percibe como “una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo afecta diferentes funciones del organismo” (Avila, 2014, p. 118). Diversos autores sugieren que el estrés se presenta con mayor incidencia en la adultez emergente, cuando se está más predispuestos a experimentar cambios o transiciones relevantes, como el ingreso y desarrollo de la formación superior (Barrios y Gonzales, 2022). A este tipo especial de estrés se le denomina estrés académico.

El estrés académico es descrito como “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores” (Toribio y Franco, 2016, p. 11). Como por ejemplo la dificultad para comprender temáticas, la sobrecarga de trabajos, el poco tiempo para realizarlos, otros. Tales estresores son responsables de “alterar el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor, fisiológico y conductual. La alteración en estos niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo el examen” (Maldonado et al., 2000, como se citó en Berrío Garcia y Mazo Zea, 2011). Una creencia similar a la que expresan Silva et al. (2020) quienes indican que esta subcategoría se presenta “cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción”.

En Colombia, los trastornos relacionados con la ansiedad y el estrés tienen una prevalencia del 31% de acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud Mental realizada en Colombia en el año 2015 (Tejada Morales, 2016), que además posicionó a jóvenes y adultos como principales afectados. Estudios

posteriores realizados a estudiantes universitarios, dentro de este rango etario, presentan resultados similares, encontrando en la mayoría de los participantes índices de estrés y ansiedad desde moderado a severo (Pacheco, 2019; Barrios, 2022; Lascarro, 2022; Castiblanco, 2023), motivo por el cual lo ha hecho objeto de investigación para diversos autores con la finalidad de mejorar la experiencia del estudiante durante este proceso formativo.

Además de ello, es importante mencionar que otra de las problemáticas más frecuentes en la población comprendida entre jóvenes y adultos que están cursando o finalizando sus últimos semestres académicos, es la desempleabilidad. Los jóvenes son los más afectados al momento de incorporarse a la vida laboral por diversas razones entre las que destacan la oferta y demanda del mercado laboral, lo que hace que deban enfrentarse a un “proceso complejo transversalizado por sensaciones de incertidumbre y cuestiones sobre los constantes cambios tecnológicos, sociales y culturales. Lo que posiblemente puede generar altos niveles de estrés y estos pueden predisponer a problemas de salud mental.” (Londoño et al., 2017, p. 2,3). Una idea que complementa Perez (2020) quien indica que la población joven, quienes recién salen de sus estudios superiores cargados de expectativas que, al verse obstruidas pueden desencadenar una serie de malestares a nivel social, personal y a nivel de la salud mental. Una situación que reconoce con frecuencia como Síndrome del Recién Graduado.

Dado que es el compromiso utilitario de las instituciones de educación superior “la generación de conocimiento para la producción, así como su aplicación para la productividad, la producción de fuerza de trabajo altamente calificada, la generación de los cuadros para la conducción económica, social y política de los países y la producción de ideología, incluida la crítica orientada al mejoramiento del estado de cosas en la sociedad (Martínez de Ita, 2013, p. 12), es necesario reconocer el estado de los estudiantes bajo su responsabilidad sin limitarse al estudio de indicadores de desempeño como lo indica la Ley 30 de 1992, en sus artículos 117, 118 y 119, donde se establece la responsabilidad de la

universidad sobre el bienestar y calidad de vida de los miembros de la institución, para preparar profesionales capacitados contribuir a la sociedad.

1.1 Pregunta de investigación

En ese sentido, teniendo en cuenta lo planteado hasta el momento este proyecto responderá a la interrogante de: **¿Cuáles son las características del Estrés académico y la Ansiedad en los estudiantes de últimos semestres del programa de Psicología en una universidad privada del Valle de Aburrá en el año 2024?**

1.2 Justificación

La presente investigación se realiza con el propósito de analizar el Estrés académico y la Ansiedad en estudiantes que están en los últimos semestres académicos de pregrado en una universidad privada en el Valle de Aburrá; que por su condición de estar a punto de graduarse se ven expuestos a padecer trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad, que además de comprometer su bienestar y desempeño durante este proceso formativo, persisten una vez finalizado este. Porque como se ha demostrado antes, la presencia de estrés y ansiedad puede derivar en la aparición de enfermedades y trastornos relacionados, así como el síndrome del Recién Graduado, que afecta la incursión a la vida laboral, la perspectiva social, entre otros.

“La transición a la vida universitaria requiere que los estudiantes realicen esfuerzos por adaptarse a un nuevo rol, normas, responsabilidades y demandas académicas, en un ambiente que tiene un trasfondo de mayor competitividad” (Restrepo et al., 2020, p. 25). Es por ello que, parafraseando a Pinargote Macías y Caicedo Guale (2019,) los universitarios presentan mayor susceptibilidad a padecer trastornos de la ansiedad, que son producto del estrés al que están expuestos, y que afecta en todas las esferas de su vida. Tal cual lo indican Lupien, et al. (2014), “el estilo de vida de los universitarios es tenso

por las exigencias académicas, lo que genera dentro de su formación el estrés, y en la mayoría de las veces adquieren comportamientos de riesgos para la salud, convirtiéndolos en personas vulnerables a sobresaltos en nivel fisiológico, cognitivo-afectivo y conductual” (P. 5)

Puesto que dentro del contexto educativo aspectos como la salud y bienestar cumplen un papel importante en el rendimiento del estudiante, las instituciones de educación superior tienen el compromiso de velar por la calidad de vida del estudiante más allá del aspecto académico, preocupándose por el bienestar y salud de este, como lo indica la Ley 30 de 1992, a través de los artículos 117, 118 y 119, donde se establece “la obligación que tienen las Instituciones de Educación Superior (IES) de adelantar programas de bienestar, comprendiéndolos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, profesores y personal administrativo”(P. 22) por lo que se hace necesario reconocer los aspectos psicosociales, de bienestar, de salud y de satisfacción que pueden impactar en la trayectoria de los estudiantes.

Motivo por el cual resulta necesaria la presente investigación, cuyo aporte va dirigido no solo al campo de la salud y la educación, sino también, al de la ciencia. El conocimiento generado en el contexto de la educación superior permitirá tomar consciencia de la problemática presente en esta población estudiantil, así como diseñar e implementar estrategias centralizadas en dar respuesta a las necesidades de los estudiantes, lo que contribuye en el compromiso social que tienen las instituciones de nivel superior formando profesionales íntegros con los conocimientos y madurez emocional necesarios para aportar al desarrollo óptimo de la sociedad en la vivimos. También, se beneficiarán de la investigación propiamente dicha la comunidad educativa en una universidad privada del Valle de Aburrá en el año 2024, por lo que será un nuevo referente teórico para futuras investigaciones con temas relacionados a los abordados en este trabajo.

1.3 Objetivo general

Analizar las características del Estrés académico y la Ansiedad, en los estudiantes de últimos semestres del programa de Psicología en una universidad privada del Valle de Aburrá en el año 2024.

1.3.1 *Objetivos específicos:*

1. Caracterizar la muestra en aspectos sociodemográficos y propios definidos por los investigadores.
2. Definir el estrés académico presente en la muestra evaluada a través del Inventario de Estrés Académico (INVEA).
3. Describir los aspectos que componen la ansiedad presente en la muestra evaluada con el instrumento Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).

1.4 Antecedentes

Revisando la literatura existente sobre los antecedentes se privilegiaron estudios hechos con una población similar a la muestra poblacional de este trabajo, se presentaron los siguientes estudios:

En un estudio realizado a 200 estudiantes en la universidad Cooperativa de Colombia cuyo objetivo era determinar la prevalencia de la ansiedad se halló:

Los resultados evidencian que la prevalencia de ansiedad fue 58%. La prevalencia de ansiedad presentó una distribución estadísticamente igual según el sexo y el grupo etario; no se halló asociación con el ciclo de formación, el programa académico, la edad, los créditos matriculados, ni la ocupación. Se halló una elevada prevalencia de ansiedad, lo que pone de manifiesto la necesidad de desarrollar de estrategias educativas, identificar estudiantes de mayor riesgo e iniciar intervenciones en salud de manera oportuna. (Cardona, et al., 2014, p. 79)

Otro estudio, que se realizó en una universidad de Colombia cuyo objetivo era describir la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes a nivel universitario mostró:

Con respecto a la evaluación del estrés de los estudiantes, un 22% tiene estrés bajo, 31% medio y 46% alto, con duración tipo agudo, además el episódico y crónico no se evidencia o especifica. Es decir, poseen un nivel medio de estrés. (Espinosa-Castro, et al., 2020, p. 6)

Pues según Espinosa-Castro et al. (2020) el estrés que evidencian los estudiantes de esta muestra está relacionado directamente con dificultades para estudiar, ya que el 50% laboran lo cual les dificulta al momento de estudiar debido a jornadas laborales tan complicadas más el trayecto que se toman entre estos dos.

En otra investigación, cuya finalidad era evaluar la presencia de ansiedad en una muestra de 106 estudiantes de una universidad de Madrid a los cuales se les aplicó el inventario de ansiedad “estado-rasgo” sus resultados revelaron un significativo porcentaje de alumnos con ansiedad elevada: “En cuanto a los percentiles, cabe destacar el elevado número de alumnos (mujeres y varones) con ansiedad alta. En la escala Ansiedad Estado un 13,20% de la muestra y en la escala Ansiedad Rasgo un 16% de la muestra” (Martínez y Pérez, 2014, p. 74).

Continuando con este estudio, en el que se hizo una evaluación sobre los niveles de ansiedad estado-rasgo tanto a hombres como mujeres, y se evidenció que: “El 29.3% de hombres presentaron Ansiedad Estado Medio alto y el 16,5% Ansiedad Estado muy alto. Por otro lado, en el caso de la Ansiedad Rasgo, el 28,6% de hombres la presentaron Muy alto, y el 18,8% Medio alto” (Lascarro, 2022, p. 55). Y en cuanto a las mujeres: “El 25,3% se ubicaron en Ansiedad Estado Muy Alto, y el 25,8% Ansiedad Estado Medio Alto. Así mismo, en la Ansiedad Rasgo, el 29,6% de mujeres puntuaron Muy Alto, y el 19,3% Medio alto” (Lascarro, 2022, p. 56).

Así mismo, otro estudio realizado en la ciudad de México tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios por medio de un estudio cuantitativo en el que utilizaron el inventario SISCO para identificar el nivel de estrés que tenían los estudiantes, cuyos resultados arrojaron:

Los resultados de la presente investigación lograron determinar que existe un alto índice de estudiantes de educación superior con un nivel de estrés moderado, asimismo, se identificó que los estímulos estresores más frecuentes son las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer los trabajos. (Silva-Ramos, et al., 2020, p. 80)

En cuanto a los estudiantes de la muestra, ellos experimentaron reacciones: “Físicas (dolores de cabeza o migraña, 38.0%), psicológicas (inquietud, 38.4% y ansiedad, angustia o desesperación, 38.4%) y comportamentales (desgano para llevar a cabo las labores escolares, 36.9% y aumento o reducción del consumo de alimentos, 31.4%)” (Silva-Ramos, et al., 2020, p. 80)

Según el ministerio de salud y protección social:

En la adolescencia los trastornos más frecuentes son la ansiedad, fobia social y depresión; la ideación suicida se presenta en el 6,6 % de esta población (7,4 % en mujeres y 5,7 % en hombres). En la adultez, el 6,7 % ha experimentado trastornos afectivos. (Bautista, 2022)

A lo que la funcionaria añadió como factores o condiciones que afectan a la salud mental de la población colombiana:

Alta vulnerabilidad económica, inestabilidad laboral, violencias, falta de acceso a servicios básicos, a vivienda digna y a ingresos decentes, para que las familias puedan garantizarse una alimentación saludable, son aspectos que afectan la salud mental de la población. (Bautista, 2022)

Siguiendo con este trabajo, cuyo objetivo fue analizar el estrés académico en estudiantes universitarios identificando las condiciones estresantes y las reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales, mediante el instrumento de Inventario SISCO del Estrés Académico, sus resultados mostraron que:

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el tiempo limitado para hacer los trabajos y el tipo de trabajos que asignan los profesores fueron, en este orden, las tres situaciones y condiciones que con mayor frecuencia generaron estrés los estudiantes. La inquietud y los problemas de concentración fueron las reacciones físicas que con mayor frecuencia se asociaron con el estrés. Respecto a las reacciones psicológicas, la somnolencia, los dolores de cabeza y la fatiga crónica fueron los síntomas de estrés más frecuentes según el reporte de los estudiantes. El aumento o reducción del consumo de alimentos fue la reacción comportamental de mayor frecuencia. (Restrepo, et al., 2020, p. 34)

En un estudio realizado en el 2019 a estudiantes en el octavo semestre de la carrera de psicología de una universidad en el Valle de Aburrá reveló que, en cuanto a estrés académico, la población muestra se encontraba en el 22,7% en un nivel alto, 46,4% nivel bajo, 2,7% nivel medio, 12,7% medio alto y finalmente 15,5% medio bajo, mientras que en los resultados de ansiedad los estudiantes se situaron en 74,5% muy bajo, 19,1% moderado y finalmente 6,4% severo. (Muñoz et al 2019, p. 55)

Siguiendo con este estudio más reciente realizado a 243 estudiantes de psicología en el 2021 con la finalidad de identificar la relación existente entre estrés y la modalidad de grado, arrojó como resultado un puntaje de 110.5 que se sitúa por encima del promedio nacional con un grado alto de estrés (Barrios y Gonzales, 2022)

En otra investigación realizada a 620 estudiantes bachilleres y universitarios cuyo objetivo era conocer la relación de la resiliencia académica con la salud general y la ansiedad y diferencias de género, se encontró que: “la resiliencia académica actúa como factor protector frente a la mala salud motivada por la presión propia de los estudios” (Finez y Morán, 2015, p. 413). Siguiendo con la ansiedad se encontró que: “los alumnos que son competentes para resolver los contratiempos propios de los deberes académicos son menos ansiosos, es decir, se sienten menos agitados e inquietos a la hora de

afrontar las exigencias del estudio” (Finez y Morán, 2015, p. 414). En cuanto a las diferencias de género se encontró que: “los varones poseen mayor resiliencia académica que las mujeres. Ellos muestran una mayor capacidad para hacer frente exitosamente a contratiempos y adversidades propias del ámbito académico” (Finez y Morán, 2015, p. 414).

En otro estudio realizado en el Valle del Cauca, Colombia, y cuyo objetivo era determinar factores de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería de 4 a 9 semestre en una universidad del valle del Cauca, se evidenció que en la muestra encuestada un “57% (n=57) tienen probable ansiedad y con respecto a la depresión 65% (n=62) de las personas encuestadas consideran tener una probable depresión” (Valencia y Chaves, 2019, p. 41).

2 Marco teórico

Según Fernández-Abascal y Jiménez (2010):

La emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Dentro de este proceso se hallan implicados una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional), cuya comprensión nos lleva a explicar qué nos pasa cuando reaccionamos ante determinados estímulos, sean estos externos o internos y por qué lo que hacemos. Como tal proceso psicológico, la emoción no puede observarse directamente, sino que se deduce de sus efectos y consecuencias sobre el comportamiento. Además, la emoción tiene efectos motivadores y su función primordial es la adaptación del individuo a un entorno en continuo cambio. (p. 17)

Las emociones tienen un rol fundamental en procesos cognitivos como el aprendizaje, en que se ven implícitos tanto las capacidades de la persona como su disposición o motivación para lograr el mejor desempeño posible en la realización de una actividad. Es importante señalar que las emociones en la vida universitaria más que una funcionalidad adaptativa, cumplen una función motivacional y social que influye en la experiencia del estudiante durante y después este proceso formativo. Como lo indica la psicóloga mandrilense Gabriela Paoli (2019), “las emociones son un arma de doble filo, es decir, dirigen la atención y ayudan a crear significado, pero también pueden inhibir, bloquear o desmotivar”; añadiendo además que “En relación a la ansiedad, ésta puede ser entendida como una respuesta normal que nos será de gran ayuda en el aprendizaje o como una respuesta desadaptativa cuando se

excede en intensidad, frecuencia y duración. Con el estrés ocurre algo similar, una cantidad adecuada puede resultar beneficiosa, pero en exceso resulta perjudicial para la persona y la realización óptima de la tarea”

Dicho esto, parece conveniente proseguir esta parte de nuestro trabajo explicando que es la ansiedad, reconocido en ámbitos profesionales como “trastorno de la ansiedad”. Este es definido como “una reacción emocional de adaptación, anticipatoria y normal ante los eventos de resultado incierto que imaginamos como aversivos o amenazantes” (Escolar y Serrano, 2015, p. 14) de la misma manera, estas reacciones pueden presentarse ante situaciones para las que creemos o carecemos de los recursos necesarios para afrontarse. “Se trata, por lo tanto, de una emoción que aparece cuando el sujeto se siente amenazado por un peligro, que puede ser externo o interno” (Jarne, et al., 2006), como se citó en Muñoz et. Al., 2019, p. 19)

Según el DSM IV el trastorno de ansiedad constituye varios tipos los cuales abarcaremos a continuación:

- **Crisis de angustia:** se caracteriza por la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. Durante estas crisis también aparecen síntomas como falta de aliento, palpitaciones, opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a «volverse loco» o perder el control. (Masson, 1995, p. 401). Esta es la más conocida o mal llamada como “ataque de pánico”, es de las más frecuentes en las personas adultas y, sobre todo en jóvenes.
- **Agorafobia:** “se caracteriza por la aparición de ansiedad o comportamiento de evitación en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil (o embarazoso)” (Masson,

1995, p. 401). Por lo general la padecen las personas poco sociales debido a sus conductas evitativas.

- **Trastorno de angustia sin agorafobia:** “se caracteriza por crisis de angustia recidivantes e inesperadas que causan un estado de permanente preocupación al paciente” (Masson, 1995, p. 401). Es decir, estos síntomas reaparecen poco tiempo después de haber estado y de forma inesperada.
- **Agorafobia sin historia de trastorno de angustia:** “se caracteriza por la presencia de agorafobia y síntomas similares a la angustia en un individuo sin antecedentes de crisis de angustia inesperadas” (Masson, 1995, p. 401).
- **Fobia específica:** “se caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuesta a la exposición a situaciones u objetos específicos temidos, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación” (Masson, 1995, p. 401). Esta al igual que la crisis de angustia, es muy frecuente también en las personas.
- **Fobia social:** “se caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuesta a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público del propio individuo, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación” (Masson, 1995, p. 401).
- **Trastorno obsesivo compulsivo:** “se caracteriza por obsesiones (que causan ansiedad y malestar significativos) y/o compulsiones (cuyo propósito es neutralizar dicha ansiedad)” (Masson, 1995, p. 401).
- **Trastorno por estrés postraumático:** “se caracteriza por la reexperimentación de acontecimientos altamente traumáticos, síntomas debidos al aumento de la activación (arousal) y comportamiento de evitación de los estímulos relacionados con el trauma”

(Masson, 1995, p. 401). Esta la experimentan como mecanismo de defensa, personas que han sufrido sucesos muy traumáticos.

- **Trastorno por estrés agudo:** “se caracteriza por síntomas parecidos al trastorno por estrés postraumático que aparecen inmediatamente después de un acontecimiento altamente traumático” (Masson, 1995, p. 401).
- **Trastorno de ansiedad generalizada:** “se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupaciones de carácter excesivo y persistente durante al menos 6 meses” (Masson, 1995, p. 402).
- **Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica:** “se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una enfermedad subyacente” (Masson, 1995, p. 402).
- **Trastorno de ansiedad inducido por sustancias:** “se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una droga, fármaco o tóxico” (Masson, 1995, p. 402).

Entiéndase así, ansiedad como un sentimiento de miedo, temor o preocupación excesiva por sucesos o eventos que aún no ocurren. Llegando a evidenciar de este trastorno, (gracias al DSM- IV), los diversos factores determinantes que separa la angustia y las conductas evitativas, pues estos, si se analizan por separado, no son más que otras reacciones ante algún acontecimiento o síntomas de cualquier enfermedad o trastorno que cualquier persona podría padecer.

La respuesta ante estímulos molestos o traumáticos no es más que una reacción automática e inconsciente que nuestro cuerpo tiene como “mecanismo de protección”. Por ejemplo: al ver a un león corriendo hacia nosotros (cosa que nos produce ansiedad), la respuesta de nuestro cuerpo será echarse a correr. De esta manera, la ansiedad puede sobrellevar una reacción o respuesta que resulta “ser útil

para ser más eficaces en la tarea que pretendemos realizar” (Escolar Y Serrano, 2015, p, 14), llegando a entenderse que encontramos ante una situación que nos genere ansiedad, como un parcial en el ámbito universitario, esta –en niveles bajos o moderados– nos haría reaccionar de tal manera que aprovecharíamos de mejor manera el tiempo de estudio.

Sin embargo, cuando los niveles de ansiedad son altos nos encontramos ante una mayor dificultad o incapacidad para afrontar las problemáticas presentes en los diferentes ámbitos y la realización de tareas dentro de lo normal, llegando a afectar a quien la padece de diversas formas.

La ansiedad afecta a la calidad de nuestras relaciones. Lo hace, además, de un modo del que no somos conscientes porque actúa casi como una apisonadora invisible que todo lo aplasta: el humor, los ánimos, las ganas e incluso nuestra capacidad de conectar con los demás (Sabater, 2020)

La ansiedad es como una enfermedad silenciosa que va afectando la conducta, emociones e incluso los pensamientos de las personas, pues al padecer un trastorno de ansiedad es de esperarse que la mayor parte del tiempo las personas tengan una preocupación excesiva que puede desencadenar en otras reacciones como, por ejemplo, llanto repentino, sudoración excesiva, e incluso hasta un temor irracional de que algo malo va a ocurrir. “La mente ansiosa percibe, piensa y siente el mundo en “modo alerta”, guiada casi siempre por sensación de amenaza, desconfianza y miedo” (Sabater, 2020). La crisis de angustia es la más común y habitual de este trastorno, pues incluso tendemos a confundir sus síntomas con reacciones “normales” ante sucesos triviales de la vida diaria y no se le proporciona la debida atención.

Este trastorno también afecta el desempeño de las personas en su trabajo o estudio, pues cambia la comunicación; las emociones como la tristeza, la rabia, el miedo, la preocupación y el nerviosismo ahondan en la cotidianidad de las personas que la padecen, produciendo así variaciones en

la conducta, como, por ejemplo: volverse más susceptibles a la ira irracional, preocupación y desconfianza sin razones aparentes.

El término 'estrés', en cambio, puede reservarse para designar la sobrecarga emocional que se produce por una fuerza externa prolongada que pone al sujeto al borde del agotamiento (Martínez y Pérez, 2014, p. 3). Es decir, el estrés es "el conjunto de respuestas automáticas que el cuerpo produce de forma natural a causa de las diferentes situaciones que se presentan en la vida y otras demandas ambientales que logran superar la capacidad adaptativa del organismo" (Barán Tujá, 2018, p. 1).

¿Qué estudiante no ha sentido en alguna ocasión la presión de (padres, familiares, amigos, facultad, profesores, uno mismo...) por obtener unos brillantes resultados? Esta pregunta la plantean Escolar Llamazares y Serrano Pintado en su publicación "Cómo vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes", mismo en el cual afirman que una de las mayores consecuencias negativas que el problema de la ansiedad trae para con los que la padecen es "el importante deterioro académico de los estudiantes que la sufren, pues, como sabes, vivimos en una sociedad que nos exige un alto rendimiento en muchos momentos" (Escolar y Serrano, 2015, p. 7) como la vida universitaria, ejemplo.

Durante nuestro paso por el ámbito universitario, nos encontramos con algunas características y requisitos a nivel académico y organizacional que pueden desencadenar un trastorno ansioso, incluso uno depresivo, llegando a comprometer nuestro rendimiento en la cotidianidad o en lo académico, teniendo mayores representaciones en este último.

Continuando con el trabajo de Berrio y Mazo, cuyo objetivo fue revisar algunos modelos cognitivos del estrés, se encontró que el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico es el que mejor aborda elementos de tipo fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, pues este modelo se 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" (Berrio y Mazo, 2011, p. 80). Así mismo, en este artículo que buscaba Conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de

pregado en una universidad de Medellín, y su relación con variables como edad, sexo, nivel de estudios y tipo de carrera de los estudiantes, se halló que al analizar el estrés académico tanto por rango de edad como por género no se encontraron diferencias significativas; en cuanto al tipo de carrera “La Escuela de Ciencias de la Salud es la que más se aleja de la media estadística, lo que evidencia necesidad de intervención en dicho espacio” (Mazo et al., 2013, p. 129) y en cuanto al nivel de estudios “se percibió mayor variación, esta variable es muy importante, permite observar cómo el medio ambiente influye en la conformación del estrés de las personas” (Mazo et al., 2013, p. 130)

Han sido múltiples estudios los que buscan evidenciar la existencia, prevalencia y consecuencias de la ansiedad comprendida en los estudiantes universitarios, estableciendo que esta problemática va más allá de género, edad, cultura y geografía, tratándose así, de un “mal” del que cualquiera puede padecer en cualquier momento de su vida, encontrando a estudiantes como exponentes notorios.

Como resultado de previas investigaciones, descubrimos que las tasas de ansiedad en estudiantes universitarios están más elevadas que nunca, tendiéndose en consideración desde las dificultades de adaptación de los más jóvenes hasta la actual situación sanitaria mundial, la ansiedad se ha convertido en uno de los trastornos psicológicos con mayor registro en centros médicos y de gran presencia en instituciones universitarias.

Y es que, entrando en cifras, alrededor del 40% de la población de estudiantes universitarios padecen ansiedad o alguna de sus formas únicamente durante el ingreso y primer semestre académico, un número que va aumentando en periodos evaluativos y en últimos semestres académicos, afectando seriamente el rendimiento académico y bienestar emocional de los estudiantes universitarios en este proceso tan relevante en la vida de cada uno al arriesgar su futura carrera profesional.

Por tal motivo, esta problemática ha sido la fuente de interés y estudio muchas investigaciones, algunas de ella centrándose en instituciones universitarias situadas en diferentes países de América y Europa, y a las que se les hará referencia a lo largo del desarrollo de este escrito. Cada una de ellas se

encargó de dar sus aportes actualizando o ampliando los conceptos con relación al trastorno de ansiedad como su definición, diagnósticos, prevalencia a través de los diferentes ámbitos, y sus causas.

Por ejemplo, en el 2008 un grupo de científicos pertenecientes al Berkeley Institute for the Future of Young Americans denominó el trastorno de la ansiedad como “una epidemia” a la que se enfrentan los estudiantes universitarios, anticipando además su incremento en los años posteriores. Efectivamente, este se ha convertido en un fenómeno que no para de crecer, pero ¿por qué?

Algunas investigaciones apuntan que se puede deber a la transición de la adolescencia a la adultez, mayor exigencia académica que en secundaria, variaciones en el estilo de vida, distanciamiento de la familia, condiciones de vida que pueden no ser adecuadas (vivienda, alimentación y sedentarismo) o mayores preocupaciones financieras que en el colegio. (I-M Pimienta, comunicación personal, 2019)

De acuerdo con un análisis a los datos arrojados por un estudio aplicado a estudiantes de la universidad de California, los estudiantes que presentan niveles de ansiedad sobre lo moderado perciben un 11% menos de ingresos económicos que sus otros compañeros, llegando a establecer el factor financiero como un detonante de este trastorno. Otro análisis realizado casi una década después coincidió al exponer que “los estudiantes, cuyas familias tienen problemas para pagar cuentas, son tres veces más propensos a sufrir de ansiedad” (Díaz, 2019). Nada más en Colombia, a raíz de sucesos de salud mundial nacientes en el 2020, el Dane a través de una encuesta Pulso Social aplicada a 9.866 jefes o jefas de hogar, demostró el impacto negativo que la pandemia había traído a sus hogares, con el 59,8% de ellos considerando que la situación económica en sus núcleos familiares había empeorado y el 13,3% sosteniendo que la situación económica era casi insostenible. Sin embargo, incluso mucho antes de la actual pandemia de Covid-19, esta causalidad se venía presentando. Y es que hoy en día, en la etapa de los 18 a los 30 años no hay emancipación plena (por lo general), y la dificultad de incorporarse al mundo laboral hace que la persona se estanque, como lo arroja un publicado artículo publicado a

través de la plataforma Wuolads en el 2021, que además establece que la crisis económica y las altas tasas de desempleo aumentan a niveles críticos el riesgo a desarrollar un trastorno de ansiedad.

De esta manera, consideramos que es importante hablar de este trastorno, sus características y la manera en la que afectan a los estudiantes universitarios que se encuentran cursando sus últimos semestres académicos, evidenciando los conceptos explicados a través de los resultados arrojados por la prueba realizada a los estudiantes de educación superior pertenecientes a la muestra evaluada.

Finalmente, es de comprenderse que esta investigación, haciendo uso de la metodología propiamente descriptiva, pretende reconocer la existencia de un trastorno prevalente es los estudiantes de niveles superiores y que afecta su desarrollo, desempeño y funcionamiento de sobremanera en los últimos periodos de su semestre académico. Así mismo, resaltamos que es importante conocer este trastorno y saberlo diferenciar de sus tipos y de otras patologías, pues es un trastorno muy común, sobre todo en los adolescentes, y saberlo diagnosticar a tiempo puede ser más beneficioso para el paciente ya que junto con un profesional, se logra un adecuado tratamiento. Los síntomas del trastorno de ansiedad suelen confundirse mucho con síntomas de estrés, y, por ende, un gran porcentaje de personas llegan a padecer este trastorno gran parte de sus vidas sin darse cuenta.

3 Metodología

3.1 Enfoque

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, pues en el “se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos” (Hernández et al., 2014). En esta investigación se medirán las variables Estrés académico y Ansiedad mediante la aplicación de las herramientas psicométricas INVEA (Inventario de Estrés Académico) y el STAI (Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo) con el propósito de realizar el análisis a nivel estadístico y matemático de los datos obtenidos.

3.2 Alcance

El alcance de esta investigación es descriptivo puesto que “consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan” (Hernández et al., 2014). En esta investigación se describirán las características presentes en las variables Estrés académico y Ansiedad, tal como se presentan en los estudiantes de últimos semestres del programa de Psicología en una universidad privada del Valle de Aburrá.

3.3 Diseño

Este trabajo investigativo se orienta por un diseño No experimental pues está orientado a conocer las variables tal cual se presentan en la muestra poblacional y sin ser manipuladas, pues como citaron Hernández et al., (2014): “se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables”. Así mismo, es

Transeccional puesto que se analizarán los datos en un momento determinado, en este caso en algún momento del primer semestre del año 2024.

3.4 Población

La población (N) según Hernández et al. (2014): “Es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”. Es decir, son todos los elementos pertenecientes al grupo que contiene las características del fenómeno que se pretende abordar. En este caso, la población son todos los estudiantes del programa de psicología de una universidad privada en el Valle de Aburrá que cursan los últimos semestres.

3.5 Muestra

Hernández et al. (2014) definen la muestra (n) como “un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población”.

Adicional, la muestra poblacional de esta investigación es No probabilística, por Conveniencia, compuesta por sujetos voluntarios. Se presentó la invitación a participar en la investigación a los estudiantes matriculados en los dos últimos semestres del programa de Psicología, de la universidad privada del Valle de Aburrá dónde se realizó el estudio, y participaron aquellos que voluntariamente aceptaron la invitación, sin mediar proceso aleatorio en su identificación. La muestra quedó configurada por 64 estudiantes que están cursando sus últimos semestres.

3.6 Instrumentos

A continuación, se describirán los instrumentos utilizados para medir las variables de estudio en este trabajo investigativo.

3.6.1 Inventario de Estrés Académico (INVEA)

Esta prueba fue creada por Mazo, et al. en 2009 Colombia, esta consta de 50 ítems y dos subescalas, utilizando preguntas implementando la escala likert donde se utiliza una escala de calificación para conocer el nivel de acuerdo y desacuerdo de las personas sobre un tema, (Marque 1 si la respuesta es no, totalmente en desacuerdo. Marque 2 si la respuesta es en desacuerdo. Marque 3 si no está de acuerdo ni en desacuerdo. Marque 4 si está de acuerdo. Marque 5 si la respuesta es sí, totalmente de acuerdo). La primera subescala evalúa la susceptibilidad al estrés, “La susceptibilidad al estrés es entendida como la propensión particular al desarrollo o expresión de manifestaciones de ansiedad (cognitivas, emocionales y conductuales)” (Mazo et al., 2013, p. 26). Y la segunda evalúa el contexto académico, “El contexto académico se refiere a la Percepción de estresores ambientales en el ámbito escolar (carrera, nivel de exigencia, relación con profesores, labores y deberes académicos, ambiente físico, condiciones de la Universidad)” (Mazo et al., 2013, p. 26).

3.6.2 Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Esta prueba fue creada por Spielberger, et al. en 1964 en California y adaptada al español en Madrid por la Sección de Estudios de TEA (1982), evalúa dos componentes, cada uno con 20 preguntas de tipo Likert (0= nada, 1= algo, 2= bastante y 3= mucho). El componente de Ansiedad Estado “evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo” (Spielberger et al., 2011, p. 10). Siguiendo con el otro componente de Ansiedad Rasgo, este evalúa “una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras” (Spielberger et al., 2011, p. 10).

3.7 Recolección de datos y tratamiento de datos

Hernández et al., (2014) indican que para la recolección de datos se debe hacer: determinar cuáles son las fuentes de donde se obtendrán los datos (observación, registros, bases de datos, etc), en dónde se localizan esas fuentes, por medio de qué método se van a recolectar y de qué forma se van a preparar los datos para que puedan ser analizados y den respuesta al planteamiento del problema.

Según lo anterior, los datos de la presente investigación se obtuvieron mediante los estudiantes de últimos semestres pertenecientes al programa de psicología de una universidad privada en el Valle de Aburrá, a los cuales se les aplicó dos pruebas psicométricas: INVEA (Inventario de Estrés Académico) y el STAI (Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo). Los resultados se analizaron utilizando el programa para análisis estadísticos SPSS. Y se hicieron los análisis estadísticos a nivel descriptivo. Para los cuales se elaboró una base de datos en Excel, en la que se sistematizaron las respuestas dadas por los participantes del estudio en cada uno de los instrumentos (INVEA Y STAI).

3.8 Operacionalización de las variables

En la Tabla 1 se presentan las características de las variables que caracterizan la muestra del presente estudio.

Tabla 1.

Características de la muestra del estudio.

Nombre de la variable	Descripción	Naturaleza	Nivel de medición	Valores
Edad	Años cumplidos	Cuantitativa	Nominal	1 = Menos de 20 años 2 = De 20–23 años 3 = De 24-27 años 4 = De 28-32 años 5 = 33 años o más
Sexo	Sexo femenino y masculino	Cualitativa	Nominal	1= mujer 2= hombre
Escolaridad	Nivel académico	Cualitativa	Nominal	1 = Último semestre

				2 = Otro semestre
Estrato socioeconómico	Nivel socioeconómico	Cualitativa	Nominal	1, 2, 3, 4, 5 y 6

Características de las variables psicológicas del estudio, Ansiedad y Estrés Académico, Tabla 2.

Tabla 2.

Variables de estudio- Niveles de Ansiedad y Estrés Académico

Variable	Naturaleza	Nivel de medición	Cómo la mido	Puntaje directo	Valores
Ansiedad Estado. (AE) Es una emoción transitoria donde la subjetividad tiene un papel importante al no considerar la objetividad de la situación que se considera amenazante; ésta no es constante en intensidad y tiempo.	Cuantitativa	Razón	STAI ítems 1 al 20	Entre 0 y 60	Percentiles: Bajo: 1-25 Medio: 26-75 Alto: 76-99
Ansiedad Rasgo. (AR) Es la manera común de cada persona para reaccionar o actuar ante diferentes situaciones que considera amenazantes; es una reacción relativamente estable.	Cuantitativa	Razón	STAI ítems 21 al 40	Entre 0 y 60	Percentiles: Bajo: 1-25 Medio: 26-75 Alto: 76-99

Susceptibilidad al Estrés Es la propensión particular al desarrollo o expresión de manifestaciones de ansiedad (cognitivas, emocionales y conductuales), que definen el umbral de respuesta de cada persona ante estímulos estresores	Cuantitativa	Razón	INVEA ítems 1 al 25	Entre 0 y 125	Baremos: Media: 61,57 DE: 12,22
Contexto Académico Es la percepción de estresores ambientales en el ámbito escolar (carrera, nivel de exigencia, relación con profesores, labores y deberes académicos, ambiente físico, condiciones de la Universidad).	Cuantitativa	Razón	INVEA ítems 26 al 50	Entre 0 y 125	Baremos: Media: 58,71 DE: 12,32

3.9 Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas para la elaboración de esta investigación están basadas en la Ley 1090 de 2006 que es por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología en Colombia, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Específicamente en los criterios del Título I. De la Profesión de Psicología, Artículo 1o. Definición de la profesión de psicología. Del Título II. Disposiciones Generales. Artículo 2o. De los principios generales. Los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se registrarán por los siguientes principios universales:

- Confidencialidad.
- Bienestar del usuario.
- Evaluación de técnicas.
- Investigación con participantes humanos.

Así mismo, se tienen en cuenta los criterios legales de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud que es el que establece normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, teniendo en cuenta especialmente los criterios del Título II de la investigación en seres humanos, Capítulo I de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos, y haciendo referencia a los artículos:

5. Sobre el criterio de respeto a su dignidad y protección de sus derechos y su bienestar.

6. La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:

- a) Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
- d) Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
- e) Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal, con las excepciones dispuestas en la presente resolución.
- f) Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia y bajo supervisión para garantizar el bienestar del sujeto de investigación.
- g) Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización:

11. Sobre la categorización del instrumento como investigación sin riesgo.

14. Sobre el acuerdo del consentimiento informado.

15. Sobre las pautas establecidas para la comprensión del instrumento a practicar.

4 Resultados estadísticos

A continuación, se presentan los resultados obtenidos al analizar estadísticamente los datos conseguidos al aplicar las herramientas psicométricas INVEA (Inventario de Estrés Académico) y el STAI (Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo) a un total de 64 estudiantes pertenecientes al programa de psicología, que en el momento de aplicado el instrumento se encontraban cursando últimos semestres de una universidad privada en el Valle de Aburrá.

Para este proyecto de investigación participó una muestra poblacional de 64 estudiantes, con un porcentaje del 81% conformado por mujeres (52 personas) y el 19% por hombres (12 personas). En cuanto la variable de estrato socioeconómico se encuentra que el 16% pertenecen al estrato 1 (10 personas), 45% pertenecen al estrato 2 (29 personas), 36% pertenecen al estrato 3. No se reporta pertenencia a los estratos 5 y 6 por parte de la muestra participante. Se aprecia que la muestra está concentrada en los estratos 2 y 3, y que el 97% son de estratos 1, 2 y 3.

Con respecto a la edad, un 36% está en el rango de 20 a 23 años (23 personas), un 28% en el rango de 24 a 27 años (18 personas), un 25% en el rango de 28 a 32 años (16 personas) y un 11% en el rango de 33 años o más (7 personas). El 64% de los evaluados está entre los 20 y los 27 años.

Finalmente, en cuanto al nivel de formación, se halló que el 59% de los estudiantes se encuentran en último semestre (38 personas) y el 41%, en semestres inferiores (26 personas) (Ver Tabla 3).

Tabla 3.
Características socio demográficas de la muestra

Variables	Valor traducido a números	Porcentaje
Edad	1: Menores de 20 años	0%
	2: 20 a 23 años	36%
	3: 24 a 27 años	28%
	4: 28 a 32 años	25%
	5: 33 años o más	11%
semestre	1: último semestre	59%
	2: semestre inferior	41%
sexo	1: Mujeres	81%
	2: Hombres	19%
Estrato	1	16%
	2	45%
	3	36%
	4	3%
	5	0%
	6	0%

En los resultados del análisis de la Ansiedad Estado que se presentan en la Tabla 4, se halló que el 9% de la muestra participante se encuentra en un nivel bajo o leve con respecto a ansiedad estado, el 88% en un nivel medio o moderado, mientras que el 3% restante presenta un nivel alto o severo de ansiedad estado. Se infiere que, en la mayoría de la muestra en el momento de aplicado el instrumento se encontraba en un estado de tranquilidad, calma, seguridad, con ausencia de estímulos perturbadores o que detonaran nerviosismos o sobrecitación. Es probable que, al menos un estudiante experimente síntomas altos de Ansiedad estado.

Tabla 4.
Estadísticos descriptivos de los niveles de Ansiedad Estado

Rango	Valores	Prevalencia de respuesta Ansiedad Estado			
		fa	fr - %	faa	fra - %
Bajo	1 a 25	6	9	6	9
Medio	26 a 75	56	88	62	97
Alto	76 a 99	2	3	64	100

100

Nota: fa= Frecuencia absoluta. Fr= Frecuencia Relativa. Faa= Frecuencia Absoluta Acumulada. Fra= Frecuencia Relativa Acumulada.

La prevalencia de la Ansiedad Rasgo registrada en la muestra evaluada se visibiliza en la Tabla 5. Se encontró que el 2 % de la muestra participante está en un nivel bajo, el 86% en un nivel medio y el 12 % en un nivel alto. Se puede inferir que, la mayoría de la muestra puede contar con buenas herramientas de afrontamiento ante situaciones que generen crisis y ansiedad.

Aproximadamente, de cada 50 estudiantes que cursan sus últimos semestres académicos de formación profesional, seis experimentan cotidianamente síntomas de Ansiedad Rasgo.

Tabla 5.

Estadísticos descriptivos de los niveles de Ansiedad Rasgo

Prevalencia de respuesta Ansiedad Rasgo

Rango	Valores	fa	fr - %	faa	fra - %
Bajo	1 a 25	1	2	1	2
Medio	26 a 75	55	86	56	88
Alto	76 a 99	8	12	64	100
		100			

Nota: fa= Frecuencia absoluta. Fr= Frecuencia Relativa. Faa= Frecuencia Absoluta Acumulada. Fra= Frecuencia Relativa Acumulada.

Con respecto a los resultados del análisis de los datos de Susceptibilidad al estrés, Tabla 6, se halló que el 8% de la muestra participante presenta baja susceptibilidad al estrés, el 75% media, mientras que el 17% alta. Se puede inferir que, en la mayoría de la muestra puede presentar autoeficacia, autonomía, con capacidad de resolución o anticipación de problemáticas que desencadenen estrés y ansiedad. En tanto que ocho estudiantes, de cada 50, están experimentando dificultades cognitivas, emocionales o conductuales en el día a día de la vida universitaria, relacionada con las actividades académicas propias del proyecto formativo.

Tabla 6.*Estadísticos descriptivos de los niveles de Susceptibilidad al Estrés***Prevalencia de respuesta Susceptibilidad al Estrés**

Rango	Valores	fa	fr - %	faa	fra - %
Bajo	25 a 49	5	8	5	8
Medio	49 a 74	48	75	53	83
Alto	74 a 125	11	17	64	100
		100			

Nota: fa= Frecuencia absoluta. Fr= Frecuencia Relativa. Faa= Frecuencia Absoluta Acumulada. Fra= Frecuencia Relativa Acumulada.

La distribución de frecuencia de los síntomas de Estrés académico referido al Contexto Académico se presenta en la Tabla 7. Se encontró que la muestra participante se distribuye equitativamente entre los niveles medio y alto, con un 50% perteneciente al nivel medio, y un 50% en el nivel alto, no arrojó resultados para el nivel bajo. De cada 10 estudiantes, cinco expresan dificultades para responder sin experimentar malestar emocional o dificultades en la interacción con los profesores, las exigencias propias de la carrera, con las labores y los deberes académicos y con el ambiente físico o condiciones de la universidad.

Tabla 7*Estadísticos descriptivos de los niveles de Contexto Académico***Prevalencia de respuesta Contexto Académico**

Rango	Valores	fa	fr - %	faa	fra - %
Bajo	25 a 46	0	0	0	0
Medio	46 a 71	32	50	32	50
Alto	71 a 125	32	50	64	100
		100			

Nota: fa= Frecuencia absoluta. Fr= Frecuencia Relativa. Faa= Frecuencia Absoluta Acumulada. Fra= Frecuencia Relativa Acumulada.

5 Discusión y análisis de los resultados estadísticos

La ansiedad y estrés constituye una respuesta habitual a situaciones cotidianas en la persona ante diferentes circunstancias que pueden tener un origen interno o externo, mismas que provocan situaciones desagradables al momento en que se produce una reacción ante la señal o amenaza de peligro al que debe de enfrentar o responder de la mejor manera el individuo (Barán Tujá, 2018, p. 44).

Esta investigación se realizó con el objetivo de analizar las características del Estrés académico y la Ansiedad, en los estudiantes de últimos semestres del programa de Psicología en una universidad privada del Valle de Aburrá en el año 2024. Para ello, se aplicaron a 64 estudiantes, el Inventario de Estrés Académico y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, encontrando que, en cuanto a las variables sociodemográficas, hay un predominio del género femenino con un 81% de la muestra participante, que se encuentran con un 59% en su último semestre académico, con edades entre los 20 a 23 años (con un 36%) y 24 a 27 años (con un 28%), en su mayoría pertenecientes a los estratos 2 (el 45%) y 3 (36%).

Dicho esto, dentro de nuestros resultados obtenidos en cuanto a la Ansiedad Estado, los estudiantes se situaron de la siguiente manera en los niveles: 9% bajo, 88% medio, 3% alto. Mientras que en la Ansiedad Rasgo 2% bajo, 86% medio, y 12% alto; encontrando que, en su mayoría, la muestra participante se encuentra en un nivel moderado de ansiedad, lo que difiere de los hallazgos de Pinargote Macías y Caicedo Guale (2019) donde en la Universidad Técnica de Manabí, los estudiantes de psicología presentaron con el 74,8% ansiedad Leve, 23,3% ansiedad moderada, y el 1,8% ansiedad severa. También se obtuvo que un porcentaje mayor de hombres con resultados superiores en comparación con las mujeres en Ansiedad Estado, coincidiendo con los hallazgos obtenidos por Lopez Restrepo y Lozano

Ramírez (2016), donde en una muestra poblacional conformada por estudiantes de primer semestre de una universidad privada del Valle de Aburrá, los hombres obtuvieron mayor media que las mujeres en Ansiedad Estado, mientras que para la Ansiedad Rasgo la media es similar.

De lo anterior se interpreta que la mayoría de participantes de la muestra manifiestan niveles moderados de Ansiedad Estado, lo que habla sobre la capacidad de estos de enfrentar con éxito las condiciones de vida cotidiana. En tanto que un 3% de la muestra, un estudiante entre 50 aproximadamente, son susceptibles a experimentar alteraciones a nivel físico, cognitivo, psicológico, conductual y social que repercute en su calidad de vida, disminuyendo el desempeño de las personas en su cotidianidad, así como la capacidad para afrontar retos cotidianos y aumentando los riesgos de padecer trastornos ansiosos, además de la interrupción de la educación, la pérdida del empleo y llevar a los estudiante a estar tensionados y nerviosos (Celis et al. 2001; Lascaro, 2022). Sin embargo, como lo indica Muñoz Castañeda et. Al, (2019) durante el comienzo de la carrera universitaria los alumnos pueden aprender a gestionar emociones como la ansiedad, frustración, ira y estrés académico al implementar estrategias en los momentos críticos durante el semestre, como la autogestión, la autonomía y la autoeficacia.

Las puntuaciones de Ansiedad Rasgo muestran que aproximadamente seis estudiantes entre 50, experimentan cotidianamente síntomas de Ansiedad como característica de su forma de responder ante las demandas de la vida cotidiana y académica. Dichos estudiantes pueden experimentar día a día alteraciones cognitivas, fisiológicas, conductuales y sociales que les afecta para alcanzar los logros propuestos en su diario vivir y en los que debe alcanzar para responder adecuadamente a las exigencias del proceso de formación profesional en el que se encuentran. Se puede hipotetizar que estos estudiantes experimentan un grado de dificultad mayor que el que experimentan sus compañeros para proyectar la vida profesional que se avecina, también, para relacionarse de forma afectiva y asertiva con

los profesores y compañeros, cuidar de la salud física y mental y estar confiados en las capacidades que tienen para sacar adelante su proyecto de vida.

De los resultados obtenidos en la variable Susceptibilidad al estrés, se puede inferir que, en la mayoría (83%) de los evaluados puede presentar autoeficacia, autonomía, con capacidad de resolución o anticipación de problemáticas que desencadenen estrés y ansiedad. En tanto que ocho estudiantes, de cada 50, están experimentando dificultades cognitivas, emocionales o conductuales en el día a día de la vida universitaria, relacionada con las actividades académicas propias del proyecto formativo. Estos últimos pueden estar experimentando lo que Mazo, et al. (2013) presentaron como la respuesta de estudiantes de últimos semestres, que además enfrentan la práctica profesional, ellos afirmaron, “Esto puede ser característico de esta población debido a que es la que se encuentra iniciando su ciclo de prácticas profesionales y en el inicio del cierre de la vida académica universitaria” (p.130). Este grupo de estudiantes son más proclives a desarrollar respuestas ansiosas de orden cognitivo; dificultad para concentrarse, emocionales; más irritables que sus compañeros, y conductuales, inasistencia a clases y distancia social de sus compañeros.

Los aspectos evaluados en el Contexto Académico muestran que, de cada dos estudiantes, uno de ellos percibe estresores ambientales en el ámbito académico. Expresando, en términos generales, satisfacción con la elección de la carrera, pero, afirmando que si pudieran se cambiarían. Tienen la percepción de que las exigencias de la carrera superan las capacidades intelectuales y que el rendimiento académico no es proporcional al esfuerzo que hacen en el estudio. Consideran que es necesario elevar el nivel académico de los profesores y que estos les valoran como poco capacitados para atender la exigencia de la carrera. Perciben que son menos hábiles que sus compañeros para el estudio y que estos no valoran sus intervenciones, aunque valoran sus participaciones en clase. Perciben que el ambiente social de la universidad puede mejorar.

Comparado con los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede decir que la Ansiedad es un predictor del Estrés Académico o viceversa, en los estudiantes que realizan las prácticas profesionales y trabajo de grado, esta es una etapa en la que se requiere mayor compromiso por parte del estudiante, ya que de estas dos actividades se define su titulación como profesional de psicología, además de las otras posibles asignaturas que deba cursar y aprobar. Estas situaciones se convierten en generadoras de ansiedad ya que se perciben como amenazas por el estudiante y también se presenta Estrés Académico desencadenado por los estresores que son las situaciones que deben enfrentar los estudiantes como la carga académica, exigencias del docente, actividades como exámenes, exposiciones y distribución del tiempo para cumplir con sus trabajos.

6 Conclusiones

De los resultados obtenidos en la presente investigación el 97% de la muestra se encuentra en un nivel normal de Ansiedad Estado mientras que solo el 3% de la muestra indicó estar en un nivel alto de Ansiedad Estado. Según estos datos, se puede afirmar que a nivel general hay una mayor propensión de parte de la muestra a experimentar Ansiedad como causa de sentimientos subjetivos y factores emocionales.

Así mismo, en cuanto a la variable Ansiedad Rasgo el 88% de la muestra presenta un nivel normal de Ansiedad Rasgo mientras que el 12% se encuentra en un nivel alto de Ansiedad Rasgo. Por lo que se puede afirmar, según estos datos que a nivel general presentan mayor susceptibilidad a experimentar Ansiedad como causa de elementos internos o externos percibidos subjetivamente como amenazas.

Siguiendo con la variable Susceptibilidad al Estrés, el 83% de la muestra indicó estar en un nivel normal en Susceptibilidad al Estrés mientras que el 17% indicó estar en un nivel alto. Según estos datos se puede concluir que a nivel general existe una mayor tendencia o propensión de parte de la muestra a experimentar niveles altos de Estrés Académico como causa de factores internos emocionales, cognitivos o conductuales que en conjunto desencadenan situaciones de estrés que deben enfrentar los estudiantes como demandas académicas.

Por otra parte, frente a la variable Contexto Académico el 50% de la muestra presenta un nivel normal en Contexto Académico mientras que el otro 50% presenta un nivel alto. Por lo que se puede concluir según estos datos, que hay una mayor propensión a experimentar Estrés Académico como causa de elementos externos como el nivel de exigencia, condiciones físicas, trabajos y deberes o la

relación con los profesores, que sumados en conjunto pueden generar situaciones estresantes para el estudiante.

Cabe resaltar que la aplicación de los instrumentos psicométricos se realizó fuera de los periodos evaluativos. El acceso y disposición de la muestra, así como la aplicación e interpretación del instrumento de medición significó para este proyecto un percance temporal, excluyendo dos variables de estudio que nos resultaban en particular interesante. Por un lado, analizar una muestra diferente que durante el momento de la aplicación de los instrumentos psicométricos estén en periodo evaluativo para contrastar e identificar si existen variaciones en los niveles de Ansiedad y Estrés Académico entre cada muestra poblacional. Por otro lado, indagar si en una muestra conformada por estudiantes en sus últimos semestres académicos presentan niveles de Ansiedad y Estrés Académico superiores o inferiores a una muestra conformada por estudiantes en su último semestre.

Por lo anterior, se recomienda replicar el estudio con una muestra poblacional mayor a la presente en esta investigación, considerando las variables planteadas con la finalidad de complementar la información derivada en este proceso investigativo que permita contribuir de manera positiva en el proceso formativo de los estudiantes, así como lograr un mayor impacto en el rendimiento académico y salud mental de estos futuros profesionales.

Referencias

- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C. Y., Abundis De León, F., & Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 41(48), 4-10.
- Bautista, N. (2022). Ministerio de Salud y Protección Social.
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx>
- Barán Tujá, A. C. (2018). Ansiedad y estrés: Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez. Biblioteca virtual URL. (1)
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*. 3(2), 66-82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Cardona Arias, J. A., Pérez Restrepo, D., Rivera Ocampo, S., Gómez Martínez, J., y Reyes, Á. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Universidad Cooperativa de Colombia*. 11(1), 79-89. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Escolar Llamazares, M. C., y Serrano Pintado, I. (2015). *Como vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes*. (7) (14) Madrid: Pirámide.
- Díaz, A. (2019). Una “epidemia de ansiedad” está atacando a los estudiantes universitarios. El Espectador, periódico virtual. <https://www.elespectador.com/educacion/una-epidemia-de-ansiedad-esta-atacando-a-los-estudiantes-universitarios-article-860343/>
- Espinosa-Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 39(1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>

- Finez silva, M., y Morán Astorga, M. (2015). La resiliencia y su relacion con salud y ansiedad en estudiantes españoles. *INFAD Revista de Psicología*. 1(1), 409-416.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851779041.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Pilar Baptista, L. (2014). *Metodología De La Investigación*. México D.F: McGraw-Hill.
https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Lascarro Blanco, G. (2022). *Depresión, Ansiedad Y Estrés En Estudiantes De Pregrado De La Universidad De La Costa*, Cuc. [trabajo de grado, universidad de la costa].
<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/9801/DEPRESI%C3%93N%2C%20ANSIEDAD%20Y%20ESTR%C3%89S%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20PREGRADO%20DE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, V., y Pérez, O. (2014). *Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. 29(2), 63-78.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/217273/document%28183%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Masson. (1995). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR*. Barcelona: Avda. Príncipe de Asturias.
- Mazo Zea, R., Londoño Martínez, K., y Gutiérrez Vélez, Y. F. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos*. 13(2), 121-134.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229731>
- Paoli, G. (2019). *El papel de las emociones en el estudio: estrés y ansiedad*. Gabriela Paoli.
<https://www.gabrielapaoli.com/>

- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*. 14 (24): 23-47, DOI: 10.25057/21452776.1331
- Sabater, V. (2022). La ansiedad afecta a la calidad de nuestras relaciones. *La mente es maravillosa*.
<https://lamenteesmaravillosa.com/la-ansiedad-afecta-a-la-calidad-de-nuestras-relaciones/>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2597>
- Spielberger, C., Gorsuch, R., & Lushore, E. (2011). Manual STAI Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. *Grupo editorial Hogrefe*. <https://web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
- Valencia Londoño, L. K., & Chaves Paredes, A. M. (2019). *Ansiedad, Depresión Y Estrés En Estudiantes De Enfermería De 4 A 9 Semestre En La Unidad Central Del Valle Del Cauca*. [Trabajo de grado, Unidad Central Del Valle Del Cauca].
<https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/1074/T00031286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexos

6.1 Anexo A: consentimiento informado

Consentimiento informado

Un cordial saludo, somos estudiantes miembros del semillero de investigación Psicología y Educación, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, y actualmente nos encontramos desarrollando nuestro proyecto de grado. En este, se trabaja la respuesta emocional de los estudiantes a las exigencias cotidianas de la vida académica, se evalúan el Estrés académico y Ansiedad en los estudiantes de últimos semestres del programa de Psicología. Los resultados obtenidos de esta investigación generarán aportes en el campo de la salud, la educación y la ciencia; pues serán fuente de información para la toma de decisiones relacionadas con el diseño e implementación de estrategias enfocadas en dar respuesta a las necesidades de los estudiantes, así como un nuevo referente teórico para futuras investigaciones. Lo que contribuirá en el compromiso social que tienen las instituciones universitarias de formar profesionales íntegros para aportar al desarrollo óptimo de la sociedad.

Para desarrollar la investigación, se tienen en cuenta los criterios legales de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud que es el que establece normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, teniendo en cuenta especialmente los criterios del Título II de la investigación en seres humanos, Capítulo I de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos, y haciendo referencia a los artículos:

5. Sobre el criterio de respeto a su dignidad y protección de sus derechos y su bienestar.
6. La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:
 - a) Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
 - d) Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos

- e) Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal, con las excepciones dispuestas en la presente resolución.
- f) Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia y bajo supervisión para garantizar el bienestar del sujeto de investigación.
- g) Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización:

- 11. Sobre la categorización del instrumento como investigación sin riesgo.
- 14. Sobre el acuerdo del consentimiento informado.
- 15. Sobre las pautas establecidas para la comprensión del instrumento a practicar.

A continuación, les invitamos a participar. Se compartió el QR del [Forms](#) y los que aceptaron participar, ingresaban y confirmaban su decisión de participar dando clic en el botón "Acepto seguir adelante". Se agrega información al respecto en el siguiente párrafo.

1. Declaro que se me ha informado ampliamente sobre la investigación a la cual me invitan para ser parte. Acepto participar de manera voluntaria:

*

Acepto seguir adelante

Link de acceso al forms: <https://forms.office.com/r/9nEHTgDFnH?origin=lprLink>

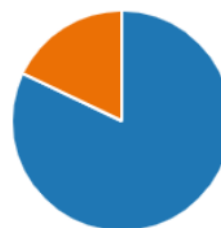
Nota aclarativa: Con el propósito de adquirir una mayor muestra poblacional, se acudió a las oficinas administrativas, informándoles sobre la investigación para solicitar una lista de correos institucionales de estudiantes que cumplieran en mayoría los criterios inclusivos de nuestra investigación.

6.2 Anexo B: Datos de las variables sociodemográficas:

90. **¡Gracias por llegar hasta aquí!** sólo faltan unas preguntas complementarias cortas

[Más detalles](#)

● 1. Mujer	55
● 2. Hombre	12
● Otro	0
● Prefiero no decirlo	0

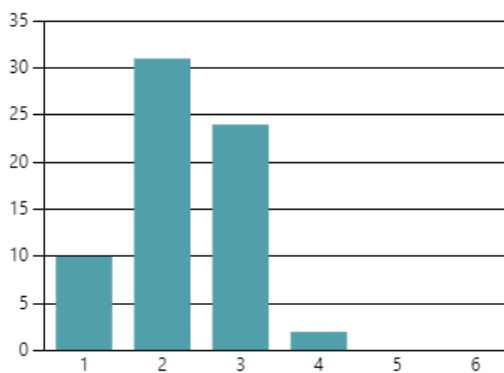


91. **Estrato socioeconómico**

[Más detalles](#)

[Información](#)

2.27
Clasificación promedio



92. **Respecto a su proceso de formación profesional, para recibir el título de psicólogo usted:**

[Más detalles](#)

● Este es mi último semestre	40
● Este no es mi último semestre	27



93. Edad

[Más detalles](#)

● Menos de 20 años	0
● De 20-23 años	24
● De 24-27 años	20
● De 28-32 años	16
● 33 años o más	7

