



Trabajo de grado para aplicar al título de Psicólogo:

El estrés académico: Factores desencadenantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello.

Presentado por:

William Alberto Zapata Zapata

Paula Andrea Barrera

Yurani Salazar Marín

Asesor:

Andrés Martínez Vargas

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Seccional Bello

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Psicología

Semestre VIII

2015

## Contenido

Introducción.....	2
Planteamiento del Problema .....	5
Pregunta de Investigación.....	9
Objetivos .....	10
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos .....	10
Justificación.....	11
Marco Teórico.....	13
Antecedentes Investigativos.....	13
Enfoque Biopsicosocial .....	24
Modelo Cognitivo.....	26
Historia del Estrés .....	30
Eustrés o estrés positivo .....	35
Distrés o estrés negativo.....	36
Estrés académico .....	37
Estrategias de Afrontamiento.....	45
Metodología.....	50
Lectura y Análisis de los resultados .....	54
Conclusiones .....	67
Recomendaciones.....	69
Anexos.....	71
Anexo 1: Inventario SISCO del Estrés Académico .....	71
Anexo 2: Validación del instrumento.....	77
Anexo 3: Inventario SISCO del Estrés Académico V2.....	79
Referencias Bibliográficas .....	88

## Introducción

La siguiente investigación presenta la situación de estrés académico en un grupo de jóvenes psicólogos en formación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, comúnmente este fenómeno es conocido también como estrés escolar y se podría definir como un efecto que surge a raíz de unas demandas del contexto educativo universitario y que puede causar malestares físicos, psicológicos y comportamentales en el individuo que lo experimenta.

Según Bonet (2003) el estrés y su influencia en la vida del ser humano han sido abordados en la actualidad con gran fuerza, tanto por la comunidad científica como por el común de las personas, su reconocimiento como una enfermedad o su asociación a diversas alteraciones del funcionamiento normal del organismo, son temas ampliamente debatidos y conceptualizados desde diversas posiciones académicas, desde la medicina, a psiquiatría y la psicología, hasta la educación.

Dentro del contexto educativo universitario son muchos los elementos que podrían considerarse como causantes del estrés, entre ellos, sin duda, uno de los más relevantes es la rivalidad entre estudiantes. En esta época contemporánea son muchos los aspirantes a ser futuros profesionales y son pocas las oportunidades laborales, haciendo que la expresión “ser el más destacado” se convierta en uno de los objetivos principales de cada estudiante. (García-Ros, 2012)

Por otra parte, la exigencia académica, la probable pobreza en la preparación en los niveles inferiores de educación, incluso desde los primeros semestres de la carrera, no ayudan a la adaptación del estudiante al contexto universitario; por otro lado, hay que tener en cuenta algo muy importante y es que el individuo responderá a los acontecimientos estresantes dependiendo tanto de la disposición personal que tenga, como de la situación en la cual dichos acontecimientos se presenten.

Dentro de las investigaciones que se han llevado a cabo sobre el estrés, se ha observado que los elementos de tipo conductuales, cognitivos y biológicos son relevantes para la explicación del fenómeno, ya que se ha evidenciado que un nivel de estrés elevado puede conllevar a reacciones de esta índole (conductuales, cognitivos y biológicos), los siguientes autores, Maldonado, Hidalgo y Otero (2000) citado en Román, Ortiz y Hernández (2008) plantean que un nivel elevado de estrés:

El estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres 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 (Román et al, 2008 p. 2).

Lo que se pretende en este ejercicio investigativo es identificar cuáles son los factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de psicología que cursan el octavo semestre en la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello y que estrategias de afrontamiento hacia este fenómeno están presentes en los mismos, además se desea conocer en qué medida este tipo de estrés afecta a este grupo de estudiantes en sus labores académicas. Partiendo desde una revisión de la literatura académica sobre el tema, y además de realizar un acercamiento teórico al concepto del estrés académico, se podrá identificar algunas de las situaciones que producen este fenómeno en los universitarios y cuáles son los mecanismos de afrontamiento del mismo.

## Planteamiento del Problema

En nuestros días "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo"(Caldera, 2007), la organización mundial de la salud (OMS) reconoce al estrés como una enfermedad que ha ido alcanzando niveles muy altos a medida que trascurren los años, según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se consideran los siguientes trastornos de relacionados con el estrés: reacción aguda de estrés, trastorno de estrés postraumático, cambio de personalidad tras experiencia catastrófica, trastornos de adaptación. Es decir, esta es una enfermedad reconocida como de rápido crecimiento y causada por diversas situaciones que hacen cada vez más difícil su reconocimiento y tratamiento.

Por muchos años se ha reconocido la ardua labor del estudiante universitario y las consecuencias que traen las largas jornadas académicas y las exigencias del claustro educativo al cual pertenecen, así pues, esta investigación busca describir el estrés universitario como problemática importante en la población estudiantil, se prestó especial atención a los estudiantes de psicología que cursaron el octavo semestre del 2015-1, debido al alto nivel de exigencia en diferentes y varios compromisos que la carrera exige, tales como prácticas profesionales, proyecto de práctica, trabajo de grado, materias y demás aspectos propios de los quehaceres de un universitario.

A nivel local, acerca de la situación del estrés académico, se han llevado a cabo algunos estudios en las universidades: Pontificia Bolivariana y la Universidad de Antioquia, que demuestran que el fenómeno de estrés en estudiantes universitarios se presenta con más frecuencia debido a situaciones de índole personal, pero a su vez causadas por el contexto académico, una “amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole (Mazo, 2013)

Los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello se ven expuestos a diversas situaciones de riesgo, que no solo se limitan al aspecto de la salud, sino a situaciones tales como: deserción académica, estrés académico, fracaso escolar, bajo rendimiento académico, entre otras. En cuanto a la temática a investigar en este proyecto, es relevante, dentro del estrés académico, tomar como grupo u objeto de estudio a estudiantes de psicología que estén cursando el octavo semestre en la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el periodo 2015-1; se ha elegido esta población por las razones de exigencia a nivel académico tanto de la Corporación Universitaria como del medio, ya que en este semestre los psicólogos en formación se ven enfrentados a diferentes situaciones de sobrecarga académica (trabajo de grado, proyecto de prácticas, además de prácticas profesionales) que podrán conllevar al estrés. Se tomará una muestra significativa según los estudiantes matriculados en el octavo semestre.

También, cabe señalar, que dentro del ejercicio de un psicólogo en formación, existen diversas situaciones de estrés, ya que este se enfrenta a diferentes contextos como son ocupar el rol de psicólogo en la sociedad, realizar diferentes actividades concernientes a la carrera,

demostrar los conocimientos adquiridos además de los diferentes trabajos y compromisos adquiridos con la institución, todas estas situaciones se deben manejar con criterio partiendo de las emociones, el autocontrol, la auto-reflexión constante y preocupándose por el bienestar personal y social. Estos son aspectos que cumplen un papel fundamental dentro del proceso del psicólogo en formación, o al menos es lo que los imaginarios sociales llevan a pensar, es por lo anterior que se desea profundizar en la situación de los psicólogos en formación, con relación al estrés académico, además de intentar dilucidar qué causas puede tener el que este fenómeno se presente, tales como situaciones de índole psíquico, físico, comportamental, social, laboral, emocional, entre otros, además, se hará una revisión de aquellas estrategias de afrontamiento de índole individual que se encuentren presentes en este grupo.

La muestra de este estudio la componen los estudiantes de la carrera de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, que cursaron el octavo semestre en el 2015-1, pertenecientes a la jornada diurna que ofrece la institución, de las 50 personas el 80% (40 personas) eran mujeres y solo el 20% (10 personas) eran hombres, lo que indica, por demás, que la población masculina es bastante reducida, dentro del instrumento aplicado un ítem permitió identificar la edad promedio que es de 24 años, dentro de la población se encontraron personas becadas y además un alto número de ellos laboran, también la mayoría de ellos son residentes del Municipio de Bello; por otro lado, por asuntos de manejo de la información, de los entes administrativos de la facultad de ciencias humanas y del departamento de admisiones y registro de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, solo se permitió conocer el número total de estudiantes de la carrera de psicología durante el semestre 2015-1



(1662 estudiantes) pero no se conoce el dato de la distribución por semestre académico, ni datos adicionales que permitieran una caracterización más adecuada, solo útil para propósitos académicos, así pues se considera que el número de estudiantes escogidos (50) representa una muestra significativa de los estudiantes de octavo semestre que cursaron el 2015-1.

Esta investigación pretende ubicar el estrés desde el modelo Biopsicosocial que comprende al hombre como un ser integral, que se mueve entre lo biológico, lo psicológico y lo social, el estrés está presente en estos tres (Borrell, 2002). Previo a la aplicación del instrumento y posterior análisis de información se ha podido identificar que el grupo de estudiantes presentan diversas manifestaciones en su comportamiento, en su aspecto físico y en su rendimiento académico por lo cual, nuestro equipo de trabajo consideró necesario analizar los factores predisponentes, los síntomas que predominan a nivel psicológico, físico y comportamental del estrés universitario, detectando desencadenantes (estresores) para finalmente identificar las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes de Psicología del octavo semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cuáles fueron los factores desencadenantes y las estrategias de afrontamiento del estrés académico presentes en los estudiantes de psicología en la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello durante el semestre 2015-1?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar los factores desencadenantes del estrés académico y las estrategias de afrontamiento presentes en los estudiantes de psicología que cursaron el octavo semestre del año 2015-1 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello.

### **Objetivos Específicos**

Determinar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de psicología que cursaron octavo semestre del año 2015-1 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello.

Describir los efectos del estrés académico en estudiantes de psicología que cursaron octavo semestre del año 2015-1 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello.

Especificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de psicología que cursaron octavo semestre del año 2015-1 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello.

### **Justificación**

Esta investigación se presenta con la intención de dar a conocer e identificar un fenómeno latente dentro de la población estudiantil de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, el fenómeno al cual se hace referencia es el estrés por causas académicas o reconocido como estrés académico, teniendo en cuenta lo anterior mencionado, dentro del contexto colombiano, las instituciones universitarias son tomadas como un centro de aprendizaje cultural y social donde los estudiantes se ven expuestos a enfrentar una educación exigente y rigurosa que demanda tiempo para la realización de diversas actividades (Paramo, 2012). Cabe resaltar que la mayoría de la población universitaria que se encuentra cursando los últimos semestres de la carrera tienen el deber de ejecutar labores tales como, cumplir con las cargas académicas (clases, múltiples asesorías, reuniones, entre otras) en horarios mixtos, diurno y nocturno, dos prácticas profesionales y trabajo de grado, presentación de las pruebas de Estado (Saber Pro), además es una población heterogénea en cuestiones económicas, algunos de ellos laboran, otros son becados y deben mantener un promedio para continuar con su beca, etc.

Tomando en cuenta lo anterior, todo esto puede generar una sobrecarga de actividades que se manifiestan en estrés (con reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) debido a lo académico. Se considera que el estrés es un fenómeno que ha venido presentándose con más

fuerza en los estudiantes y específicamente en los universitarios, debido a que éste, el estrés, ha sido uno de las consecuencias más comunes que surgen a raíz de las tensiones o preocupaciones dentro de la vida académica de los mismos. Por lo tanto esta investigación tiene como objetivo identificar los estresores (factores desencadenantes) presentes en esta población, además de describir las reacciones físicas, comportamentales y psicológicas que ocurren a partir de la aparición de este y finalmente especificar cuáles estrategias usan estos estudiantes para afrontar el estrés. Se espera que mediante la aplicación de un instrumento de alta confiabilidad y validado para Colombia, el SISCO (ver anexo 2) se podrán conocer las respuestas de este grupo previamente descrito, además de lo anterior, se pretende aportar a la literatura sobre el tema, que esta investigación se trate como un referente teórico-práctico desde un contexto local, que lleve a la orientación de los estudiantes que estén en situación de estrés y a futuras investigaciones sobre el tema. Esto se llevará a cabo través del instrumento ya mencionado, el SISCO del estrés académico (Barraza, 2007) y posteriormente en el análisis de los resultados se espera brindar herramientas para la comunidad educativa; así pues, esta investigación favorecerá a estudiantes, profesores, orientadores y todo aquel que esté interesado en el área de la salud mental de los estudiantes, igualmente cabe resaltar que este ejercicio traerá una serie de beneficios a nivel social ya que se lograrán identificar múltiples factores que desencadenan el estrés, para posteriormente, conocer la forma de afrontar esta situación positivamente; quizá desde allí, se puedan derivar programas o proyectos de intervención para el afrontamiento del mismo.

## **Marco Teórico**

Este trabajo intenta introducir diversos componentes teóricos, entre los cuales se van abordar las siguientes categorías estrés (origen, historia, definiciones) estrés académico y estrategias de afrontamiento, que se ubican en las áreas de la psicología cognitiva, utilizada esta como punto de partida para comprender cómo el sujeto se ve expuesto a diferentes situaciones académicas que le pueden generar estrés y cómo este individuo emplea mecanismos de afrontamiento para el mismo. Además se comenzará por mostrar algunos antecedentes investigativos que son cercanos al tema de interés propuesto, se mostrara la diferencia entre el estrés positivo (Eustrés) y el estrés negativo (Distrés) términos que permitirán una mejor comprensión del concepto global que es el estrés, todo esto visto desde el modelo Biopsicosocial con el que se abordan este tipo de fenómenos.

### **Antecedentes Investigativos**

A continuación se mostrará los resultados de una búsqueda a través de bases de datos reconocidas en el campo de la psicología y de las ciencias humanas y sociales, para dar cuenta sobre investigaciones realizadas sobre el estrés académico universitario. De cada una de ellas se resaltarán los aspectos más relevantes tales como lugar, título de la investigación o trabajo, población o muestra, metodología, conclusiones y recomendaciones. Estos antecedentes, se considera, aportarán a la comprensión del fenómeno del estrés académico en universitarios a

nivel mundial, local y nacional, haciendo evidente que este no es un asunto alejado y que la preocupación por parte de la comunidad académica es generalizada; en un alto porcentaje las investigaciones a continuación mostradas están orientadas por el método cuantitativo lo que dará soporte a nuestra investigación.

Para la presentación de estos hallazgos, utilizaremos su origen geográfico como referencia, y al terminar se resumirá los aportes que de estos se pueden obtener para el presente estudio. Se dará inicio con un recorrido por antecedentes a nivel internacional se halló el estudio *Academic Stress and Positive Affect: Asian Value and Self-Worth, Contingency as Moderators among Chinese International Students* (Liao, 2014). Llevado a cabo en la Universidad de Missouri, St. Louis (EE.UU.) esta investigación tuvo como objetivo examinar la relación entre el estrés académico y sus efectos positivos en una población de jóvenes asiáticos que cursaban su primer año en una universidad norteamericana, se encontró que lo principal es la relación entre el estrés académico y la vida personal de los participantes (valores propios y autoestima) en dicha investigación, se consideró que el estrés académico experimentado por estudiantes provenientes de china se dio en gran medida por exigencias académicas, dificultad con las tareas propuestas por sus profesores y por su bajo nivel de dominio del inglés, en total la población elegida fue de 370 estudiantes de origen chino, en esta investigación se aplicaron los algunos instrumentos para medir el estrés académico, tales como el Inventario de Desafíos para Estudiantes Universitarios de Minorías Étnicas (ICCEMS; Ying, Lee, y Tsai, 2004) y el tema académico exige una sub-escala de angustia que evalúa como se afrontan los retos académicos.

Los resultados se podrían resumir en dos aspectos, primero, que la cultura a la cual pertenecen los participantes influye en estos haciendo que tengan como único objetivo la excelencia académica y la obligación de ser los mejores, es decir las altas exigencias sociales, por otro lado, se halló que el estrés académico puede estar asociado con la alta vulnerabilidad que presentan los estudiantes.

Además del hallazgo anterior, en Estados Unidos, en el estado de Texas en las universidades A&M University y Truman State University, se encontró una investigación realizada en 2003 llamada “Relationships among life Stress, Social Support, Academic Stressors, and Reactions to Stressors of International Students in the United States” (Misra, 2003), el objetivo de esta investigación fue relacionar cuatro situaciones que se presentan en los estudiantes universitarios, así: primera situación el estrés de la vida (estresor primario), estresores académicos (o estresores secundarios), presión social (mediador del estrés), y las reacciones a los factores estresantes (resultado del estrés), esta investigación tomó a 143 estudiantes universitarios, entre hombres y mujeres, que convergieron en Texas, USA. En el tiempo de la investigación, el instrumento usado para medir el estrés académico, es el test Gadzella (1994) Inventario de Estrés de la vida estudiantil, que contiene 51 ítems con respuestas que van del 1 al 5 tipo Likert, este instrumento refleja el estrés académico de los estudiantes dentro y fuera del campus. La escala está diseñada para medir cinco categorías de estresores académicos (Frustración, Conflicto, Presión, Cambio, y Autoimpuesto) y cuatro categorías que describe las reacciones de estos factores de estrés (Fisiológicos, emocionales, conductuales y



cognitivos), los resultados arrojados fueron los siguientes: Los resultados de este estudio apoyan la hipótesis de que el estrés de la vida “normal” tiene relación directa con los estresores académicos y las reacciones a los factores de estrés. De igual manera que los estudiantes universitarios internacionales muestran altos niveles de estrés al intentar adaptarse a un contexto exigente. La presión que lleva a un posterior estado de estrés puede generarse gracias a la competencia, los plazos, el trabajo, responsabilidades y sobrecarga (Misra, 2003).

También se consideraron otros estudios realizados sobre el tema de estrés académico universitario, se encontró la investigación titulada estudio del estrés, Engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, este estudio fue desarrollado en la facultad de enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional de la Universidad de Málaga, España (Casuso, 2011), donde se usaron los siguientes instrumentos: la subescala de respuestas de estrés (r-cea), la prueba t-student para el rendimiento académico según géneros, la prueba anova para el rendimiento académico según cursos desarrollado entre los años 2009 y 2010. El objetivo de este fue analizar el estrés académico y el engagement (compromiso) de los estudiantes universitarios de la facultad de enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional de la Universidad de Málaga (Esp.) así como la posible relación de ambos factores con el rendimiento académico de los mismos en el curso 2009-2010. La muestra está conformada por aquellos estudiantes matriculados en 1º, 2º y 3º año de los pregrados mencionados, enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional de la Universidad de Málaga, dentro de este estudio se dan unas conclusiones, donde argumentan que este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de

estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico y que todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional como lo es la universidad.

Después de una revisión a la literatura sobre el asunto, los autores concluyeron que las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad con la que las perciben los estudiantes se puede considerar que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores por los estudiantes universitarios son:

La sobrecarga de tareas académicas.

La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.

Los exámenes y evaluaciones de los profesores.

La realización de trabajos obligatorios.

Por último en investigaciones a nivel internacional se encontró que en el 2007, en Sevilla, España se realizó una investigación sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios” en la cual se halló que la base central de este trabajo era estudiar la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del auto concepto académico. La población objeto de estudio fueron 40 estudiantes de la Universidad de Sevilla, España matriculados en 4º curso de Psicología, Filología Hispánica, Filología Inglesa y Ciencias Económicas en el año académico 2003- 2004. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G) (Fernández Seara, 1992), esta escala tiene como objetivo principal observar la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que han tenido lugar a lo largo del ciclo

vital de cada sujeto, se utilizó también el Cuestionario de Indicadores de Salud, y la Escala de Auto concepto Académico, creados por Muñoz (1999).

Los resultados obtenidos mostraron un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.etc).

Dando a conocer otros estudios, pero ya a nivel de América Latina, específicamente en México se encontró que Pozos, De Lourdes, Plasencia, Acosta & Aguilera(2012),realizaron una investigación sobre “Estrés Académico Y Síntomas Físicos, Psicológicos Y Comportamentales En Estudiantes Mexicanos De Una Universidad Pública” esta investigación demostró la relación existente entre el estrés académico y sintomatología, el estudio fue transversal y analítico, la población fue de 527 estudiantes de la Universidad de Guadalajara en México en año 2012, la selección se realizó con la técnica de números aleatorios y fue proporcional, de acuerdo al género y a los ciclos escolares que se cursan. De 311 (59%) fueron mujeres, y 216 (41%), hombres. 243 (46.1%) estudiantes también trabajaban. Para la realización de este trabajo se utilizó el Inventario de Estrés Académico (IEA) (Polo, Hernández, & Pozo, 1999) validado por la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés. Posteriormente para el registro de la sintomatología relacionada con estrés

se utilizó un cuestionario basado en la clasificación de Rossi (2001), que registra síntomas físicos.

En los resultados arrojados se determinó que la sobrecarga académica y participación en clase fueron predictores de síntomas físicos; trabajos obligatorios y en grupo, falta de tiempo, sobrecarga académica y participación en clase con síntomas psicológicos; trabajos obligatorios, sobrecarga académica, participación en clase y masificación en el aula con síntomas comportamentales; las mujeres presentan mayor frecuencia de estrés académico, síntomas físicos y psicológicos. Identificar oportunamente la presencia de condiciones generadoras de estrés puede prevenir síntomas, como somnolencia, fatiga, migraña, absentismo, inquietud, ansiedad, o problemas de memoria en estudiantes.

Siguiendo la misma línea de investigaciones, pero ya en contextos más cercanos, en Venezuela en el año 2008 los autores Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés & De Pablo, realizaron un estudio sobre las “Relaciones Entre Estrés Académico, Apoyo Social, Salud Mental Y Rendimiento Académico En Estudiantes Universitarios Venezolanos” en este trabajo el objetivo principal fue evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios; esta investigación es de tipo no experimental-descriptivo-correlacional, con un diseño de corte transversal, la población objeto de estudio fue 432 estudiantes de los primeros años de las carreras en Venezuela en el año 2008. Los cuales 321 (73%) contestaron correctamente los instrumentos de recolección de datos. de esta muestra, 135 utilizaron los siguientes instrumentos: cuestionario sobre estrés académico (De

Pablo, 2002), un cuestionario de apoyo social (Dunn, Putallaz, Sheppard & Lindstrom, 1987) y cuestionario de salud general de Goldberg (1972). Los resultados arrojados indican que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas.

Cambiando el contexto geográfico, a nivel nacional se encontró un estudio realizado con estudiantes universitarios dentro del área de la salud llamado “Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina”(González Olaya, 2014), el objetivo de dicho estudio era el de describir el comportamiento de la respuesta al estrés y la presencia de síntomas de depresión de importancia clínica a lo largo de un semestre académico en estudiantes del programa de medicina de la Universidad Autónoma de Bucaramanga y su asociación con el rendimiento académico.

Para esto, los investigadores escogieron 216 estudiantes entre los 18 y 20 años de edad de cuatro cohortes de estudiantes, dos de primer semestre y dos de cuarto semestre, quienes fueron caracterizados socio demográficamente los instrumentos usados fueron dos encuestas psicológicas (Zung y auto percepción de estrés), al inicio y al final de cada semestre. Lo que dio como conclusión que existe una alta frecuencia de síntomas depresivos de importancia clínica y de auto percepción del estrés en los estudiantes universitarios (medicina).

Sumado a lo anterior se encontró la investigación de Díaz, Arrieta & Gonzales (2014) sobre “Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología”, la finalidad de este trabajo era asociar estrés académico y funcionalidad familiar, la población objeto de estudio corresponde a 251 estudiantes de odontología de una universidad pública de Cartagena de Indias, Colombia en el año 2014. Se tomaron en cuenta las características socio-demográficas, estrés académico y funcionalidad familiar, para la medición de estos factores se utilizaron los siguientes instrumentos, escala SISCO diseñada y validada por Barraza la cual evalúa las dimensiones comprometidas en el individuo bajo estrés: reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias para su afrontamiento, se utilizó APGAR familiar el cual es un instrumento para la evaluación de la funcionalidad familiar y por último se implementó la escala de reajuste social de Holmes and Rahe utilizada para evaluar la susceptibilidad de enfermar.

Posteriormente el resultado arrojó que el estrés académico se presentó en 87,3 % de los estudiantes; la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente; la disfuncionalidad familiar se comportó como un factor asociado para el estrés académico (OR=2,32).

En otras investigaciones, hablando a nivel local, se halló un estudio realizado en el 2011 llamado estrés académico, presentado en la revista de Psicología de la Universidad de Antioquia (Berrio García & Mazo Zea, 2011) donde el propósito fue indagar sobre el estrés en el

ámbito educativo universitario, donde cuentan con investigaciones que lo relacionan con diferentes variables, acá hay un estudio (Gutiérrez, Londoño y Mazo 2009) inventario de estrés académico, el cual fue realizado en estudiantes de todas las escuelas de la Universidad Pontificia Bolivariana y que se tomaron como muestra 604 estudiantes, lo cual revelo que los estudiantes de noveno semestres presentan los puntajes más elevados de estrés académico de la muestra, y que los alumnos con mayores niveles de estrés académico pertenecen a carreras de las ciencias de la salud y educación.

En el mismo año y bajo el mismo grupo de trabajo, se ha encontrado un estudio presentado en la revista de psicología de la Universidad de Antioquia (Berrio García, et al., 2011) donde aplicaron el inventario de estrés académico a 642 estudiantes de todas las unidades académicas de la Universidad de Antioquia, este inventario arrojó datos teniendo en cuenta las variables de género, unidad académica y nivel de estudio de los participantes, donde se encontró que las unidades académicas con mayores niveles de estrés académico son ciencias exactas, enfermería e ingeniería y las de menor puntaje son bibliotecología y educación física. En cuanto a nivel de estudios se observó mayor estrés en el noveno semestre. Lo que da como análisis que a mayor semestre cursado más se presenta estrés académico universitario en estas investigaciones realizadas.

Así pues, se podría determinar que los antecedentes e información de estudios previos han sido significantes en la construcción de un marco teórico que soporte esta investigación

sobre estrés académico universitario, es decir, estos brindan un acercamiento a los puntos de vista y análisis de otros que pensaron sobre el objeto de estudio escogido en esta investigación. Además, estos datos indican o reflejan los avances y el estado actual de conocimiento del tema a investigar. En todos los estudios e investigaciones brevemente descritas anteriormente, se sostuvieron y guiaron bajo el método cuantitativo para la recolección de datos, escogencia de la muestra, técnicas a aplicar y orientación general, esto con el fin de dar cuenta de una manera más exacta, por así decirlo, del objetivo de sus investigaciones; estos antecedentes sirven de guía y permiten realizar comparaciones de cómo se trabajó en esa oportunidad, y cómo se puede trabajar en la actualidad. La mayoría de los estudios plasmados en este trabajo dan a conocer que el estrés académico surge como efecto de alguna demanda del medio escolar, y su relación directa o indirecta con el cuerpo (soma) y la mente (psique). En este recorrido teórico se evidenció la falta de un modelo cualitativo dentro de las investigaciones, ya que todas al ser de tipo cuantitativo se centraron en evaluar o medir factores relevantes dentro de una población en concreto, no preguntaron el porqué, sino el qué, de otra modo, el enfoque cualitativo podría haber profundizado aún más sobre las percepciones a nivel individual desde el discurso de uno o más sujetos determinados, de la cual se haría un análisis más detallado sobre la realidad o la vivencia del estrés en el contexto educativo de estos mismos y cómo cada uno de ellos afrontarían una situación de esta índole. Toda investigación debería tomar en consideración los aportes teóricos previamente realizados, para tener una cosmovisión más amplia del asunto a investigar, para conocer los alcances, las limitaciones, los resultados logrados y demás aspectos que podría brindar bases sólidas en las cuales se fundamentaría el tema a investigar, en este caso el estrés académico universitario.



Al intentar abordar el concepto del estrés desde una perspectiva más amplia es indispensable traer el enfoque Biopsicosocial, que permite un reconocimiento del ser en su totalidad. Permite, además, ver como el individuo es atravesado por estas dimensiones, lo biológico, lo social y lo psicológico. Dicho así, el estrés académico tiene relación con lo biológico, ya que hay somatización, en lo psicológico, por los problemas en relación al pensamiento, la emoción, entre otras y en lo social por como este interfiere en las relaciones interpersonales. Con la intención de reconocer este modelo Biopsicosocial se hablara brevemente de este:

### **Enfoque Biopsicosocial**

Quizá la definición más conocida y usual de hombre es la del filosofo griego Aristóteles, la cual dice: “*el hombre es un animal racional*”, definición que resulta muy ilustrativa porque alude la doble naturaleza humana, por un lado, el hombre es un animal biológico con necesidades de supervivencia, que se conduce primitivamente por los impulsos derivados del instinto y que se expresan en los actos que realizamos para conservar la vida y la salud corporal, por otro lado, como producto de la evolución y de una muy compleja organización de la materia (el cerebro humano) de la existencia biológica ha ido emergido, en un largo proceso de perfeccionamiento, el ser racional, la conciencia de las cosas, que es la que le otorga al individuo la dimensión propiamente humana y espiritual (Garcia, 2007).

Se podría definir al modelo Biopsicosocial como un enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, el psicológico (pensamientos, emociones y conductas) así como los factores sociales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad (Rubio, 2000).

La perspectiva Biopsicosocial ha lanzado una advertencia: se tiene que incorporar al paciente como sujeto, no como un simple objeto de estudio. Así pues se partiría de un supuesto: la realidad de cada persona, de cada paciente, según García (2007) esto permite entrar en un proceso de interpretación global del sujeto usando la herramienta del diálogo que abre el camino a la narrativa del paciente lo que finalmente llevaría a la comprensión del fenómeno particular. En palabras del autor “Comprender no significa aceptar como verdaderas lo que son hipótesis o creencias del propio paciente” (García, 2007).

Dando un lineamiento coherente al sostenimiento teórico, se pretende, en el siguiente apartado, dar a conocer someramente la historia del modelo cognitivo ya que este es tomado como base fundamental para el desarrollo de esta investigación.

## Modelo Cognitivo

El modelo cognitivo tiene sus orígenes en el modelo conductual, las bases epistemológicas son cercanas pero sumando los aportes de diversos teóricos que se cuestionaron sobre lo que está más allá de la “caja negra”<sup>1</sup> permitieron el surgimiento del modelo cognitivo de la psicología. El término de psicología cognitiva comenzó a usarse con la publicación del libro *Cognitive Psychology*, por Ulric Neisser, en 1967. Pero desde 1958 se había ya introducido lo cognitivo en estudios de percepción donde Broadbent incluyó la aún vigente metáfora del procesamiento de la información. (Barone, 2012)

Los principales exponentes de la psicología cognitiva son, en orden cronológico: Alan Baddeley, Donald Broadbent, Jerome Bruner, Hermann Ebbinghaus, George A. Miller, Ulrich Neisser, David Rumelhart, Herbert Simon, Endel Tulving, Lev Vygotski, David Ausubel, Jean Piaget, Angel Riviere y George Kelly. (Barone, 2012)

Los orígenes psicológicos de la psicoterapia cognitiva remiten sus dos más fuertes exponentes Albert Ellis y Aaron Beck, quienes aunque no fueron los primeros, si han sido los más acertados, leídos y reconocidos por sus teorías sobre la mente y el ser humano desde su perspectiva teórica. En un primer momento, Ellis (1913) fue transformando gradualmente su modelo terapéutico desde una perspectiva psicoanalítica clásica, donde tomaba como modelo a

---

<sup>1</sup>En psicología, se usa para señalar aquel componente que se encuentra entre el estímulo y la respuesta (Conducta). El concepto fue adoptado en la psicología desde la biología del comportamiento y fue utilizado en sus inicios por la corriente conductista para señalar todos aquellos procesos cognitivos de procesamiento mental interno (incluyendo los afectos, sentimientos, pensamientos e ideas que intervengan internamente en estos procesos) definidos por el conductismo clásico como no observables.

seguir a Freud, hasta que descubrió su propio modelo. En el año de 1958 publica su Modelo A B C donde expuso que los trastornos emocionales no derivan directamente de los acontecimientos vitales de la vida actual o los acontecimientos pasados, sino de determinadas creencias irracionales o exigencias que el propio sujeto había adquirido. Su terapia constituye la llamada "Terapia Racional Emotiva"(Gabalda, 2013)

Desde el nacimiento de la psicología, tuvo la preocupación por explicar los procesos internos como la memoria, la atención, la percepción, la inteligencia, la conciencia, etc. (Klappenbach, 2014). El origen de la psicología cognitiva es heredera de una doble historia, en la segunda parte se introduce en la década del siglo XX, la cual comenzó con los estudios de Turing sobre la capacidad de computación sintáctica de los ordenadores lógicos y su equivalencia con los procesos mentales de los humanos. Luego se introducen conceptos como símbolo, imagen, procesamiento, esquema, mapas mentales, sesgos, razonamiento lógico, programación, entre muchos otros.

También, Puente, Poggioli y Navarro (1989) sostienen que la psicología cognitiva se caracteriza por un profundo énfasis, en los procesos internos cuya acción sobre las entradas sensoriales transforman al ser humano en una entidad dinámica, que antes de responder; selecciona, analiza, organiza, almacena, recupera y recuerda información para determinar así la forma de respuesta explícita. Es decir que el enfoque de la psicología cognitiva se basa en que es posible definir mecanismos generales de solución de problemas.

La Psicología Cognitiva es la más joven dentro de las grandes corrientes de psicoterapia. Surgida a lo largo de los 70, su prestigio lo consiguió cuando probó, en un famoso estudio del N.I.M.H. (National Insitute of Mental Health) que era capaz de lograr excelentes resultados en el tratamiento de la depresión (Carretero, 1997).

Otro gran exponente de la corriente cognitiva es Beck quien desarrolló y dio respuestas que permitieron un abordaje terapéutico de la depresión. Este argumentó que la estructura de las experiencias de los individuos determina sus sentimientos y conductas. Desde este punto se empieza con las nociones básicas sobre los esquemas, ya que para Beck el concepto de “Estructura Cognitiva” suele recibir otros nombre como el de "Esquema cognitivo" y en el ámbito clínico el de "supuestos personales". Equivalen a las creencias irracionales según la concepción de Ellis (Gabalda, 2013).

## Los elementos principales

En el modelo cognitivo de la psicología se pueden encontrar varios elementos distintivos desde lo teórico y lo psicopatológico, como lo son: la tríada de visiones negativas, las hipótesis sobre la existencia de patrones de vulnerabilidad, la presencia de esquemas disfuncionales, activación de mecanismos disfuncionales (Barone, 2012). En lo terapéutico: las intervenciones sobre pensamientos automáticos, confrontación de distorsiones y reestructuración cognitiva. (Carretero, 1997)

En Ellis, continuando con los elementos esenciales del modelo cognitivo, lo irracional remite todos aquellos argumentos que utilizamos que no están basados en la realidad, son mágicos y supersticiosos, incoherentes e ilógicos, y además no nos ayudan a nosotros ni a los demás a alcanzar metas y propósitos. Ser irracional significa ser rígido, cerrado, inflexible, dogmático y absolutista, fanático, supersticioso y juzgar y condenar a las personas con puntos de vistas diferentes (Ellis, 1981).

Orlandini (1999) consideró al estrés como una tensión excesiva, señala que esto ocurre desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A esto se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar (citado en Barraza, 2004, p. 143). Con la intención de ahondar en lo que es el estrés, a continuación se dará a conocer una breve historia del concepto y posteriormente se presentarán varias definiciones de este a la luz de diversos teóricos.

## Historia del Estrés

Dentro del modelo cognitivo de la psicología se estudia el estrés como una psicopatología con unas características específicas y definidas, así, el concepto de estrés ha sido mencionado a lo largo de la historia para atribuir significado a una serie de manifestaciones psicosomáticas que causan un gran malestar en el individuo; a continuación se hará un breve recorrido sobre la historia y definición del concepto de estrés.

Casuso, L (2009) mencionó que:

A finales del siglo XVII se planteó el término estrés con un acento técnico debido a que el físico inglés Robert Hooke (1635-1703) lo utiliza por analogía con el uso de la misma palabra en el campo de la ingeniería. A través de la ley de elasticidad explica y proporciona el concepto de “carga” (load), postulando que cuando una presión es aplicada sobre una estructura, ésta produce un efecto de “estiramiento”, generando un cambio de la forma; éste sería el resultado de la interacción entre la presión (o carga) y el estrés.

El concepto de estrés es pues entendido en Casuso (2009) como la situación en la cual una exigencia externa actúa sobre un cuerpo y este, ante esta demanda, necesitaría energía proveniente del sistema nervioso para sobrellevar los desgastes. Por ello, los científicos relacionaron el estrés con un desgaste de la energía nerviosa, se puede notar el enfoque fisiológico dentro de esta teoría, que busca su soporte dentro de la ciencia médica pero que no está tan alejada de lo que posteriormente se conocería como reacciones físicas del estrés (Barraza, 2007).

El término de estrés ha sido visto o más bien observado como un factor generador de carga en el cuerpo lo que provoca que este de alguna u otra manera se enferme; el concepto de estrés ha tenido unos acercamientos teóricos en la historia, en el siguiente apartado se puede ver de dónde surgió el término o concepto de estrés.

Berrío & Mazo (2011) expusieron que:

El término estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos, Selye denominó estos síntomas como (SGA) Síndrome General de Adaptación (Berrío & mazo, 2011 p. 67).

Luego de que este teórico haya denominado a un grupo de síntomas físicos como (SGA), se dio a la tarea de realizar otros experimentos con el fin de darle significado a ese fenómeno que causaba tanto malestar a nivel físico.



Luego de que Selye definiera el concepto de estrés, aparecieron los autores, Martínez y Díaz (2007) sosteniendo que:

El fenómeno del estrés se suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Martínez & Díaz, 2007 p. 12)

Sumándose a la larga cadena de teóricos que intentan dilucidar el término estrés, Lazarus (1996) sugirió que se entendiera el estrés, según el texto de Berrío & Mazo (2011) como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos (Lazarus y Folkman, 1986, p. 35). Según este autor el aspecto más importante del estrés es el estado de amenaza; para que una persona sufra estrés debe percibir y evaluar un hecho como amenazante, por lo que los factores cognitivos jugarán un papel importante, tanto en la interpretación de un hecho como amenazante como en la evaluación de los recursos para afrontarlo.

Contrastando la definición de Lazarus se trae a colación la definición más reciente de estrés que ha sido planteada por Bruce McEwen (2000), el cual dice que:

El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan (De la Vega-Gorgoso, 2013).

El estrés es asumido como una amenaza que pone en riesgo nuestra integridad física y psíquica, esta amenaza desata una serie de respuestas a nivel somáticas, es decir, a nivel del cuerpo y a nivel de la conducta o comportamiento del individuo. Dentro de esta revisión teórica del concepto se encontró una nosología psiquiátrica sobre el estrés, se argumenta según Gonzales (2001):

El concepto de síndrome de estrés hace referencia al conjunto de signos y síntomas que están implicados en el estado morbosos, y que son accesibles mediante la investigación psicopatológica (Gonzales, 2001 pág. 5).

De acuerdo con la participación de los factores estresantes en el origen del trastorno, los síndromes de estrés se clasifican de la siguiente forma:

- a. Inespecíficos: son secundarios a un estado más o menos crónico de sobrecarga de mecanismos homeostáticos, con reducción de la capacidad defensiva e incremento inespecífico de la vulnerabilidad del organismo.
- b. Semi-específicos: en ellos se entrelazan, normalmente de manera aguda, los factores externos de estrés con otros factores patógenos independientes, indispensables para activar el ciclo patogénico del cuadro clínico.
- c. Específicos: los factores externos de estrés son determinantes en la génesis del proceso morboso. (Berrío& Mazo 2011, pág. 74)

La revisión del concepto de estrés desde una perspectiva psiquiátrica es de vital importancia ya que esta noción traerá a colación una definición estructurada desde una óptica diferente, desde una visión más clínica de los síntomas asociados a este concepto y cómo este a su vez se manifiesta de acuerdo a unas tipologías y posteriormente cómo puede ser diagnosticado. Dando seguimiento a la revisión teórica se evidencia que existen unos ámbitos o contextos en los cuales se presenta el estrés; en el siglo XX se empezaron a realizar numerosas investigaciones sobre el tema, aplicadas en los diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el educativo. Por lo cual Barraza (2005) escribió lo siguiente:

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés

familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento (Barraza 2005 pág.3).

Adicionalmente, el estrés tiene una clasificación entre Estrés positivo y negativo, los cuales han sido ampliamente trabajados de manera explícita o implícita en las diversas investigaciones encontradas (citadas en esta investigación) y a su vez en esta investigación sobre el estrés académico, de esta manera en Camargo (1997) se refirió a los términos introducidos por Hans Selye, el Eustrés y el Distrés.

### **Eustrés o estrés positivo**

Existen dos tipos de estrés uno de estos es positivo, el Eustrés, y el otro es negativo, el Distrés, según Hans Selye (Camargo, 1997) el primero se considera como el buen estrés, el cual es necesario, es la cantidad óptima, no es dañino y es una cantidad de estrés esencial para la vida, el crecimiento y la sobrevivencia (Camargo, 1997).

Se entiende como agradable o estrés saludable, ya que se deriva de estresantes que son situaciones afectivas positivas, de alegría o satisfacciones, que ayudan a mantener una especie de compatibilidad con el entorno, esto le ayuda al individuo a tener su mente abierta, creativa lo cual le proporciona una preparación al cuerpo y a la mente para un estado óptimo.

Se define como estresantes positivos aquellos como una gran alegría, éxito profesional, el éxito de un examen, satisfacción sentimental, satisfacción de un trabajo agradable, entre otros, el Eustrés es un estado importante para la salud en el ser humano ya que se encuentra beneficios positivos, y ayuda al crecimiento personal y profesional, ya que el estrés positivo es necesario para el funcionamiento y el desarrollo (Camargo, 1997)

### **Distrés o estrés negativo**

El otro tipo de estrés es el Distrés, Hans Selye (Camargo, 1997) considera a este un mal estrés pues es dañino, posiblemente patológico, que destruye al organismo, es acumulable, mata neuronas del hipocampo, acelera el proceso de envejecimiento, etc.

El Distrés produce una sobrecarga de trabajo que no puede ser asimilada, lo que conlleva a un desequilibrio psicológico y fisiológico, lo que termina en reducción de su trabajo, y aparecen nuevas enfermedades psicosomáticas, e incluso el envejecimiento prematuro, se reduce a una sensación desagradable, en la vida cotidiana se encuentra llena de estresantes negativos, entre los cuales están una ruptura familiar, duelo, fracaso estudiantil, mal ambiente laboral, entre otras (Camargo, 1997)

Consecuentemente el estrés originado en el ámbito educativo es también llamado estrés académico o estrés escolar como tema central de esta investigación es interpretado como una reacción física o psíquica frente a unas demandas específicas del contexto educativo; por lo

tanto en el siguiente apartado se hará una profundización del concepto de estrés académico mediante la definición de múltiples teóricos.

### **Estrés académico**

Este apartado pretende mostrar aquello que es y lo que no es el estrés académico, es decir, se dedicará este a limitar el estrés en lo académico. Al entrar a definir el estrés académico, se diría que este constituye uno de los problemas de salud, tanto mental como física, más generalizado en nuestra sociedad (Román Collazo CA, 2011). Este es un fenómeno que depende de diversas variables que surgen de la relación entre el individuo (en este caso, el estudiante) y los eventos de su medio.

El estrés académico no solo es un padecimiento de la mente, también hay efectos en el cuerpo, efectos que comparten con el grueso de las enfermedades, según Berrío García y Mazo Zea (2011, pág. 5) luego de analizar a un grupo de personas, independientemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos, y elaboró una teoría acerca de la repercusión de la enfermedad en los procesos psicológicos de los pacientes como agente físico nocivo.

Como uno de los pioneros en el estudio del estrés, Hans Selye, diría que no solo los factores físicos son productores de estrés, sino que, las demandas sociales y las amenazas del entorno, la universidad en nuestro caso, exigen al estudiante una alta capacidad de adaptación, al no haber una preparación mental o física pueden darse la aparición de este trastorno.

Agregando a lo anterior, el estrés académico se ve cada día más en los estudiantes universitarios que deben manejar las exigencias y retos que les exige el medio. Es necesario que previo a la caracterización del estrés académico se reconozca qué lo es y qué no lo es, y más aún en un trabajo académico como el esperado en un psicólogo, se debe separar a aquel que está en situación de angustia momentánea de ese otro estudiante que padece de estrés académico; tal situación puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control (Barraza Macías, 2006). La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los estudiantes, a nivel general, en este caso específico se tomará a los estudiantes universitarios como objeto de estudio, de este modo y sin hacer distinciones en nivel socioeconómico, de género, de ubicación geográfica o en términos de pregrado que se curse, lo que podría presumirse es que todos en algún momento todos los estudiantes universitarios hemos sufrido las consecuencias y efectos adversos que pueden conllevar el estrés, en algunos casos esto puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales (Balanza Galindo S, 2009).

Continuando con el planteamiento anterior, Arturo Barraza (2007) argumenta que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores lo que en su teoría es conocido como input o entrada, después, segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas o indicadores del desequilibrio y finalmente o tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento lo que este llama output o la salida que es la fase encargada de restaurar el equilibrio sistémico.

Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática, deben implementar lo que se reconoce como estrategias de afrontamiento. Orlandini (1999) argumenta que desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula (Orlandini, 1999).

En un intento de dilucidar qué es el estrés académico, en su estricto sentido, en Águila, B. (2014) citando a Martínez Díaz y Díaz Gómez (2007), el estrés escolar o académico, es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter



interrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico,

En la misma línea de definición, se diría que el estrés académico refiere a aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Estos últimos se podrán definir como todas aquellas situaciones que provoquen un desequilibrio sistémico (Alfonso Águila, Calcines Castillo, Nieves Achon, & Monteagudo de la Guardia, 2014). Es decir, el estudiante considera todos y cada uno de los aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos, como demandas para luego decidir a cuáles son “capaz” de enfrentarse y a cuáles no. Según Belky Águila (2014) lo anterior se relaciona con lo que ella llamaría con el nombre de mociones anticipatorias, o lo que le llamaremos ideas preconcebidas, y según la autora ya mencionada pueden ser: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.

Previamente se mencionó el término estresores, y se conceptualizaron como todas aquellas situaciones que influyen en el estudiante y provocan un desequilibrio sistémico; al hablar de sistémico se hace referencia a que se da de manera global en el que padece de estrés, este se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al estudiante universitario, ya que este posee las capacidades cognitiva y emocional, a pensar en estrategias de afrontamiento.

Águila, B. (2014, pág. 166) propone que se mire en este orden el estrés en estudiantes primero estarían los estímulos estresores, luego los síntomas o indicadores del desequilibrio sistémico y finalmente las estrategias de afrontamiento.

Para Barraza (2006) el estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, que en su mayoría son generalizadas, tales como el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y en casos menos frecuentes con una presión por parte de los docentes a sus estudiantes. También, el estrés académico va de la mano de situaciones previas en los estudiantes como el miedo, la angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, auto-presión por cumplir metas y propósitos, entre otros.

Podría pues decirse que hay factores de diverso orden, tanto físico, psicológico, ambiental, económico, actitudinal, que llevan a un estudiante a padecer de estrés académico, que casi nunca va solo sino que acarrea con el toda suerte de consecuencias físicas, falta de apetito, insomnio, pérdida de cabello, sudoración excesiva, etc. Se reconoce además que una serie de emociones van ligadas tanto a la aparición como al mantenimiento del estrés en los estudiantes, el miedo a fallar, la angustia por no cumplir, etc. Además, se ha visto como una enfermedad del orden sistémico, la afectación a nivel generalizado donde el estudiante es visto como un todo. Si se presenta el estrés, este es visible en toda dimensión (multidimensional) de la vida de quien lo padece, siendo así la única solución o “vía de escape” las propias estrategias o acciones de afrontamiento para disminuir el temor, la angustia, lo somático (en referencia a los cambio físicos) y la sensación de presión social (relación con el ambiente).

Se diría entonces que el estrés académico es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos , este se puede presentar desde los grados preescolares hasta los grados superiores del aprendizaje, ya que se dice entonces que cuando el ser humano se ve expuesto a cualquier tipo de conocimiento o de aprendizaje esto generara en el individuo una carga o una tensión, estas tensiones son denominadas estrés académico y estas pueden causar reacciones a nivel físicas, comportamentales y psicológicas.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2007 p. 10).

Aparte de los teóricos tomados en esta investigación, se puede soportar desde varias orientaciones teóricas, tales como la psicología cognitiva con Aarón Beck y sus teorías sobre la ansiedad generalizada y el estrés, en su trabajo: el modelo cognitivo de la ansiedad generalizada (1985), además de teóricos como Lazarus que postularon trabajos sobre la ansiedad, el estrés y las consecuencias psicológicas y somáticas de estos.

Según Lazarus y Folkman (1986) toman el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación.

Cuando hablamos de contexto, de interrelaciones y demás, obligatoria y explícitamente estamos tocando lo emocional y lo social, el sujeto que padece de estrés, y esto es siguiendo los planteamientos de Lazarus (1986), no solo está afectado en su comportamiento, en sus procesos cognitivos sino que pone en riesgo su bienestar personal, las relaciones y demás situaciones donde se desenvuelva el paciente.

## **Estrategias de Afrontamiento**

En este apartado se definirá de manera general que son las estrategias de afrontamiento, tomando este concepto como el último de los tres que sustenta esta investigación (historia del estrés, estrés académico y estrategias de afrontamiento), del cual se empezará por decir algunas generalidades, tipologías, definiciones, entre otras.

Existen muchas estrategias posibles de afrontamiento, que puede utilizar un individuo, el uso de unas u otras se ve determinado por la esencia del estresor o la particularidad en la que se presenta, en este caso la relacionamos con el contexto educativo, la educación universitaria, que para muchas personas se convierte en una importante esfera de la vida, y que puede afectar positiva o negativamente a nivel mental, físico, familiar y social de los estudiantes que están cursando su carrera profesional, lo que genera un cambio, rodeado de exigencias, lo que determina las condiciones psicológicas en correlación con su capacidad de adecuación y desarrollo (Alfonso Águila, Calcines Castillo, Nieves Achon, & Monteagudo de la Guardia, 2014)

Al avanzar en esta etapa de complejidad y gran demanda de recursos físicos, intelectuales, emocionales, de tiempo y económicos, los estudiantes de carreras universitarias que están a puertas de su graduación, puede presentar unos estresores o factores

desencadenantes de estrés académico, lo que genera una necesidad de acoger estrategias de afrontamiento para las nuevas necesidades. García Muñoz (2004) entiende por estresores académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante. Expone que es a partir de la década de los sesenta, que diferentes investigaciones comenzaron a destacar la importancia de los estresores académicos y su incidencia en el bienestar de los estudiantes.

Barraza (2007) en el inventario SISCO del estrés académico, el cual fue aplicado en este trabajo de investigación (ver anexo 1), sintetiza un conjunto de estresores, que pueden ser identificados en el tercer cuestionamiento de esta prueba que son denominados como propios del ámbito educativo los cuales son: competitividad grupal, sobrecargas de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, tipo de trabajo que se le pide.

Las estrategias de afrontamiento se presentan como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente variables para manejar las demandas internas y externas que son evaluadas por el individuo como desbordantes de los recursos. (Lazarus & Folkman, 1984). Es decir, son recursos que se dan como capacidades psicológicas que posibilitan reconciliar el malestar del individuo frente a situaciones de estrés académico, tensión, ansiedad y por esto se da la solución y el bienestar psicológico. (pág. 184)

Barraza ( 2007) introduce las estrategias de afrontamiento que se encuentran en la quinta pregunta de este inventario de estrés académico SISCO (ver anexo 3), que constan de 8 items, lo cual sostiene que son modos en que los estudiantes hacen frente a la situación que causó preocupación o nerviosismo, estos son:

1. Habilidad asertiva
2. Elaboración de un plan y ejecución de tareas
3. Concentrarse en resolver la situación preocupante
4. Elogios a uno mismo
5. La religiosidad
6. Búsqueda de información sobre la situación
7. Tratar de obtener lo positivo de a situación que preocupa
8. Verbalización de la situación.

El afrontamiento al estrés académico universitario se ve guiado a dar solución a estresores académicos que generan problemas o alteran el bienestar del individuo. Existe una escala (Ways of Coping, WOC) Creada por Lazarus & Folkman (1985), que es un instrumento que evalúa una serie de pensamientos que se efectúan para manejar una situación estresante, cubre al menos ocho estrategias diferentes (las 2 primeras mas centradas en la solución del



problema, las 5 siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas):

1. Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas.
2. Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
3. Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
4. Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
6. Escape-Evitación: empleo de un pensamiento de irreal improductivo, o de estrategia como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
7. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos, que tenga o haya tenido la situación estresante.
8. Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas ( amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

De acuerdo con todo lo anterior, se puede decir que existen múltiples estrategias de afrontamiento, las cuales son esenciales para dar resolución a los factores estresantes en el ámbito educativo; algunos individuos pueden utilizar una amplia cantidad de estrategias para controlar o manejar una situación que cause estrés o malestar, a veces toman algunas estrategias como elección, en ocasiones estas resultan más efectivas que en otras, todo depende de cómo el individuo perciba la situación nueva que se está presentando, su complejidad o la naturaleza del estresor, la utilización de estrategias de afrontamiento se dan con el objetivo de minimizar los riesgos.

## **Metodología**

El enfoque de la investigación será el cuantitativo, dado el tipo de objetivos la investigación será descriptiva, se considera que el enfoque cuantitativo permitirá un posterior análisis más acertado, más preciso sin espacio para divagaciones, el instrumento que se usará lo permite.

Además, se ha elegido el enfoque cuantitativo porque permite medir y analizar datos, así como la relación entre una variable independiente y una dependiente se estudia en detalle. Se es más objetivo en relación con los hallazgos de la investigación. Y aun mas importante la investigación cuantitativa puede utilizarse para probar hipótesis en experimentos por su capacidad de medir datos utilizando estadísticas, alejando a la investigación de todo sesgo o vicio que pueda modificar los resultados (González, A., & Cascant, M., 2012).

### **Estrategias de recolección y análisis de la información:**

En la investigación participaron 50 estudiantes de pregrado de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, hombres y mujeres con una edad promedio de 24 años (caracterizados mediante pregunta 1 del SISCO -Ver anexo 1), estudiantes de octavo semestre de la carrera de psicología pertenecientes a la jornada diurna. Para la elección de la muestra no se aplicó ningún instrumento previo, se seleccionó como principal criterio el que estuvieran cursando el octavo semestre en esta institución educativa.

El cuestionario utilizado se diseñó a partir de las variables de estudio relacionadas con el estrés: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. De las variables se derivaron los indicadores y de estos los ítems, lo que condujo a la elaboración de un cuestionario con cinco cuestionamientos (ver anexo 3). El modelo de preguntas diseñadas fue de tres tipos: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abierta con respuesta breve. (Barraza, 2007). El análisis de los resultados se realizó de manera estadística: en un primer momento se utilizaron medidas de tendencia central y de dispersión para elaborar un perfil de las características del estrés académico que presentan los alumnos de pregrado de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello y en un segundo momento se realizó un análisis correlacional para determinar la relación o no de las variable independientes con las variables dependientes.

El inventario SISCO del Estrés Académico, fue construido y validado por Barraza (2007), en la ciudad de Durango, en México para reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes; en Colombia la Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico (ver anexo 2) y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander UIS y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga fue en el año 2010. Esta escala, tipo Likert, consta de una frecuencia de cinco valores, entre los cuales se encuentra; nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Los ítems se distribuyen según las dimensiones; reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias para enfrentar la situación.

Para la recolección de la información (datos) se utilizaron fuentes primarias que son aquellas en las que los datos provienen directamente de la población (muestra), aunque también

utilizaron fuentes secundarias, que son aquellas que parten de datos pre-elaborados, como pueden ser datos obtenidos de anuarios estadísticos como es el inventario SISCO del estrés académico creado por Barraza (2007) (ver anexos 1 y 3) el cual consta de medir por medio de ítems el estrés académico, los ítems son reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, las cuales nos darán indicio de cuáles de estas reacciones son las más comunes dentro de la población escogida en cuanto a la manifestación del estrés académico.

En los cuestionarios presenciales se usaran diversas preguntas: las dicotómicas: Es la más sencilla y se utiliza como filtro. Sólo admite como respuesta: Si o No. Selección Múltiple: Permite elegir varias respuestas dentro de una serie de respuestas. El análisis de los datos, siguiendo el tipo de investigación (descriptiva) ayudará a observar el comportamiento de la muestra en estudio, a través de tabla, gráficos, etc. Los resultados obtenidos en la muestra se compararán en una matriz de datos donde las personas muestra de la población y las variables iniciales se relacionaran o no.

### **Técnicas:**

La herramienta seleccionada para la recolección de información es el inventario SISCO del estrés académico. Este instrumento pretende, tomando distintas variables, medir de una forma clara y concisa el impacto a nivel: psicológico, comportamental y físico que genera el estrés en la persona; también, en este instrumento se encuentra un apartado significativo que permite definir cuáles son los mecanismos de afrontamiento del estrés más comunes dentro de la población escogida.

**Población:**

La población elegida son los estudiantes de psicología del octavo semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello 2015-1. Luego de consultar el número de estudiantes en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales y en departamento de Admisiones y Registro de la institución previamente mencionada, se dio la cifra de 1662 estudiantes por todos los semestres desde el 1° hasta el 8°, desde las estancias previamente descritas (Admisiones y registro y la Facultad) no se pudo concretar un número exacto de estudiantes por semestre, así pues guiados por el asesor de este proyecto se decidió tomar una muestra de 50 personas, que cursaron el semestre 2015-1.

**Procedimiento:**

Lo que se pretende hacer es que a través de un inventario, como lo es el SISCO (ver anexo 1), se pueda determinar de una forma efectiva cuáles son los factores que desencadenan el estrés en los estudiantes y de qué manera este se logra ver asociado a manifestaciones comportamentales, físicas o psicológicas. Se aplicó de manera individual y su duración para responder fue aproximadamente de 10 minutos. Las instrucciones textuales que recibieron los participantes fueron las siguientes:

- La finalidad de esta investigación es la de conocer algunas de los factores que desencadenan el estrés en estudiantes de esta corporación universitaria.
- Lea con cuidado el siguiente cuestionario y conteste todas las preguntas de la manera más honesta posible.

## Lectura y Análisis de los resultados

El instrumento utilizado (SISCO) maneja una clave de corrección que permite una interpretación simple o desglosada; para esta investigación se ha decidido escoger la manera simple, en la cual se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco.

El procedimiento será el siguiente:

- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se obtiene la media por cada ítem y posteriormente se obtiene la media general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo.

<b>Baremo</b>	
Puntaje porcentual	Nivel
0-33	Leve.
34-66	Moderado
67-100	Profundo

La pregunta principal que se desea dilucidar es ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los alumnos encuestados? Además, se mostrarán de forma discriminada, los estresores

más comunes dentro de la población escogida, así como sus reacciones frente al estrés y finalmente que estrategias son más populares o más usadas por estos para contrarrestar el estrés académico que padecen.

A la pregunta general ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los alumnos encuestados? La media fue de 1.7, es decir la población puntuó 42.6%, que según el baremo se diría que su nivel de estrés es **moderado**.

Media general      1,704138  
Puntaje  
porcentual          42,60345%

Baremo	
Puntaje porcentual	Nivel
0-33	Leve.
34-66	Moderado
67-100	Profundo

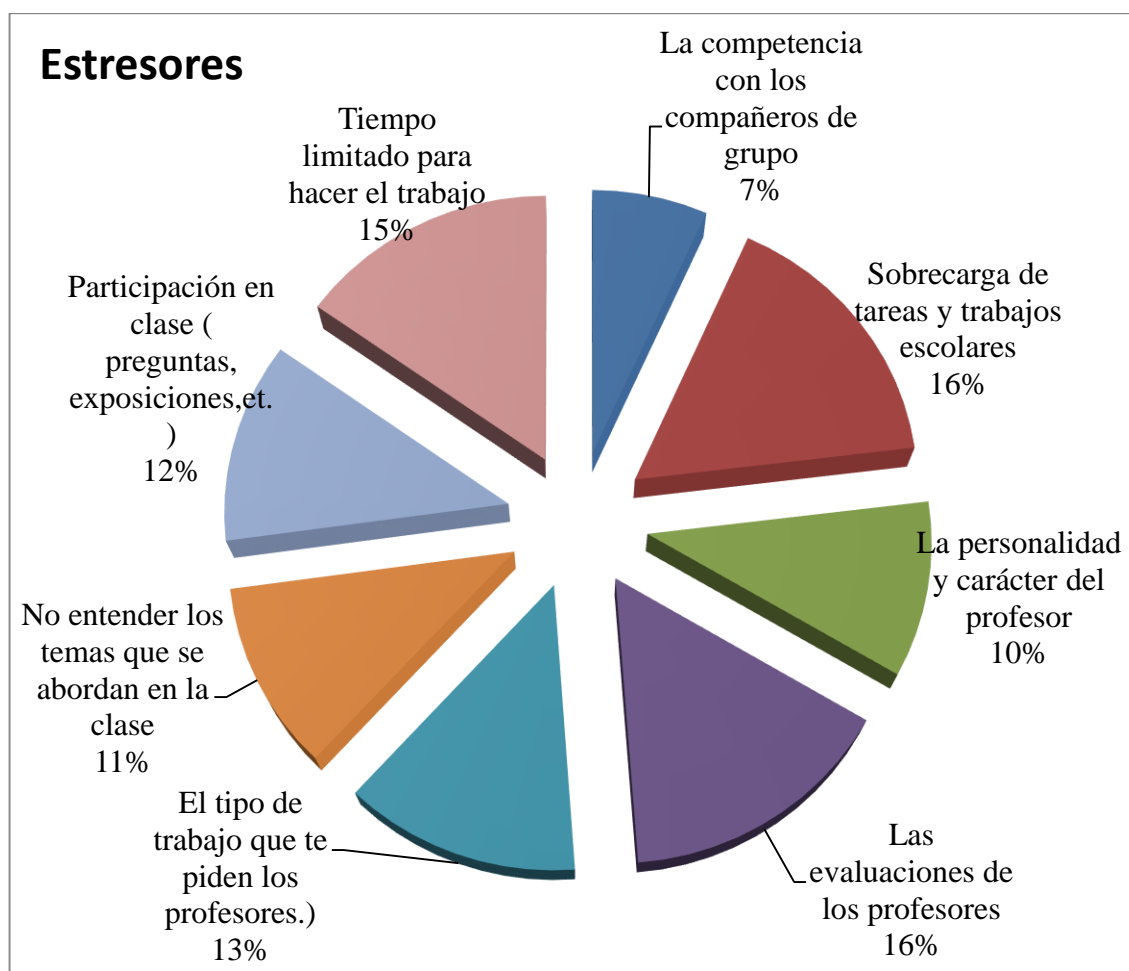
La respuesta del estrés es automática en el organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de una nueva situación, por tanto, ello no es malo en sí mismo, al contrario; facilita disponer de los recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales. (Guadarrama, 2012)

Al desglosar la información se encuentra que los estresores más comunes dentro de la población, como lo muestra la gráfica 1, son: con un 16% cada uno, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y las evaluaciones de los docentes, seguidos por un 15% de quienes dicen que



el tiempo para hacer las labores escolares es el factor que más los lleva al estrés, de otro lado la competencia con los demás compañeros puntuó con el menor porcentaje con un 7%.

Gráfica sobre los estresores o factores desencadenantes del estrés universitario:

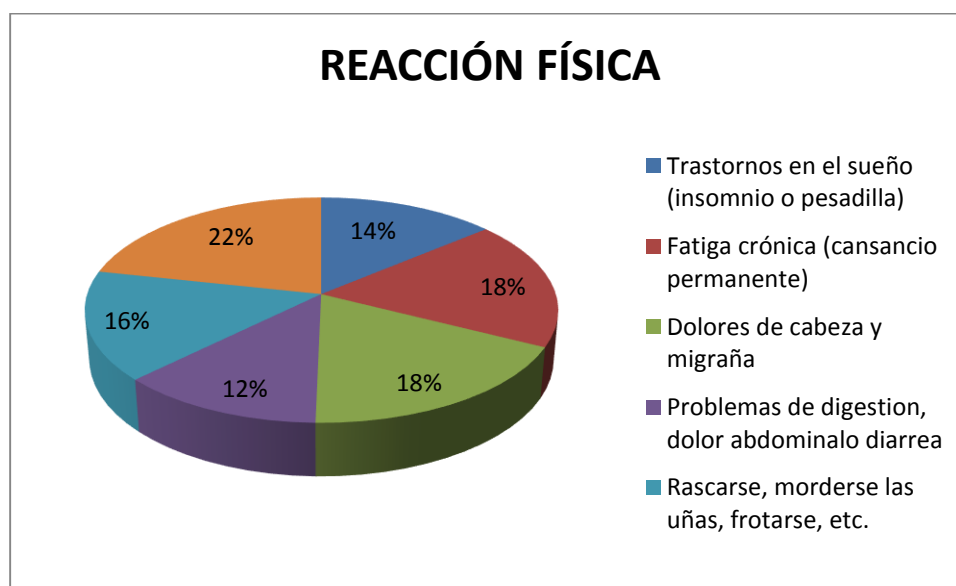


Muestra: 50 estudiantes, jornada diurna, octavo semestre de la Corporación Universitaria Uniminuto de Dios seccional Bello 2015-1.

Lo que muestran estas cifras es que los factores de estrés en los estudiantes de psicología del octavo semestre de la Corporación Universitaria Uniminuto de Dios seccional Bello 2015-1

vienen en conjunto, es decir, no hay ningún estresor que sea determinante o más relevante al definir que detona el estrés, podría pues decirse que son las actividades académicas las cuales llevan a los estudiantes a estados de estrés, por otra parte, no es fortuito el hecho de que el valor mínimo esté relacionado con las relaciones interpersonales, es decir, cuando no hay una buena relación académica con el docente se busca a los demás actores de la clase, en este caso los compañeros para respaldarse en ellos. Retomando el estresor de las evaluaciones de los docentes (16%) se diría que estas vienen a ser parte del aparato punitivo escolar o al menos así se puede confirmar dado a su relevancia, de la misma manera que el estresor de tipos de trabajo (16%) es posible que la falta de preparación en previos semestres sea un causante de esto, bajo la luz de la teoría de Lazarus, cuando los estudiantes son tocados emocionalmente con sus actividades académicas, el sujeto entra a padecer estrés, no solo está afectado en su comportamiento, en sus procesos cognitivos sino que pone en riesgo su bienestar personal, las relaciones y demás situaciones donde se desenvuelva el paciente (Misra, 2003).

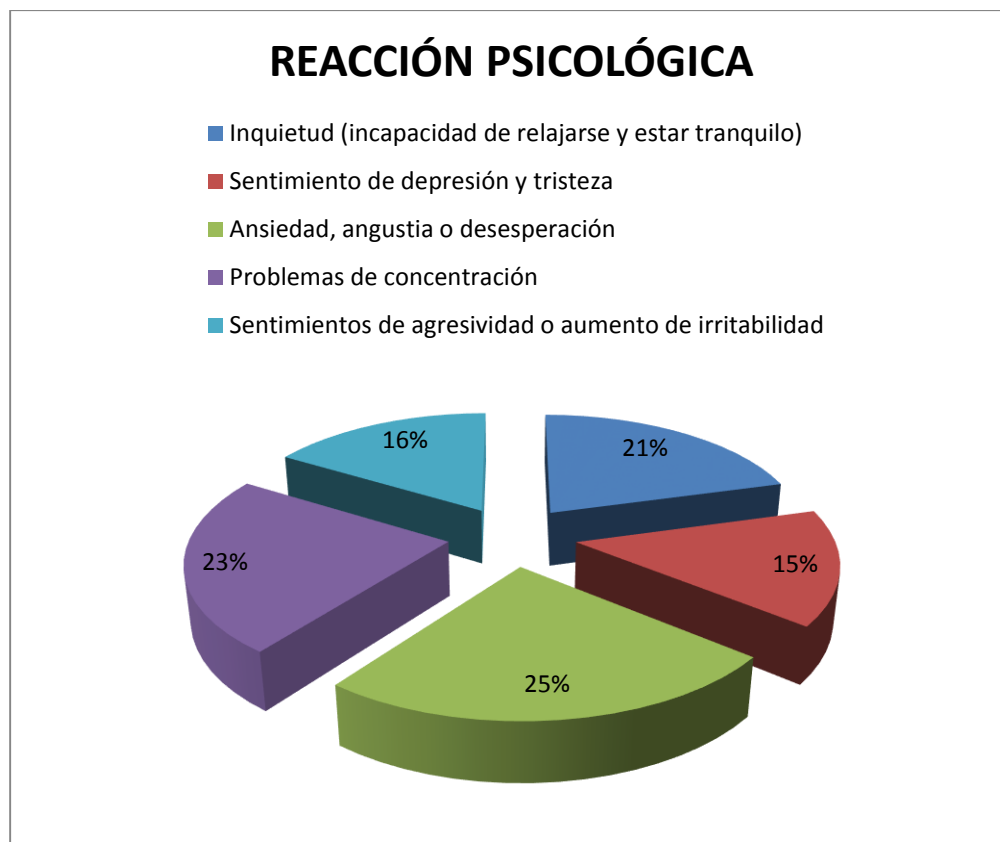
Gráfica sobre reacciones físicas relacionadas con el estrés académico:



Muestra: 50 estudiantes, jornada diurna, octavo semestre de la Corporación Universitaria Uniminuto de Dios seccional Bello 2015-1.

Al revisar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se encontró que la reacción física más relevante fue, la somnolencia o mayor necesidad de dormir con un (22%) seguida por fatiga crónica y cansancio permanente con un (18%), dolores de cabeza y migraña con un (18%), luego con un puntaje más bajo se encontró que rascarse o morderse las uñas aparece con un (16%), seguido de trastornos en el sueño, insomnio o pesadillas con un (14%) y finalmente con el menor puntaje arrojado se ubicó los problemas de digestión, dolor de estómago y diarrea con un (12%).

Gráfica sobre reacciones psicológicas relacionadas con el estrés académico:



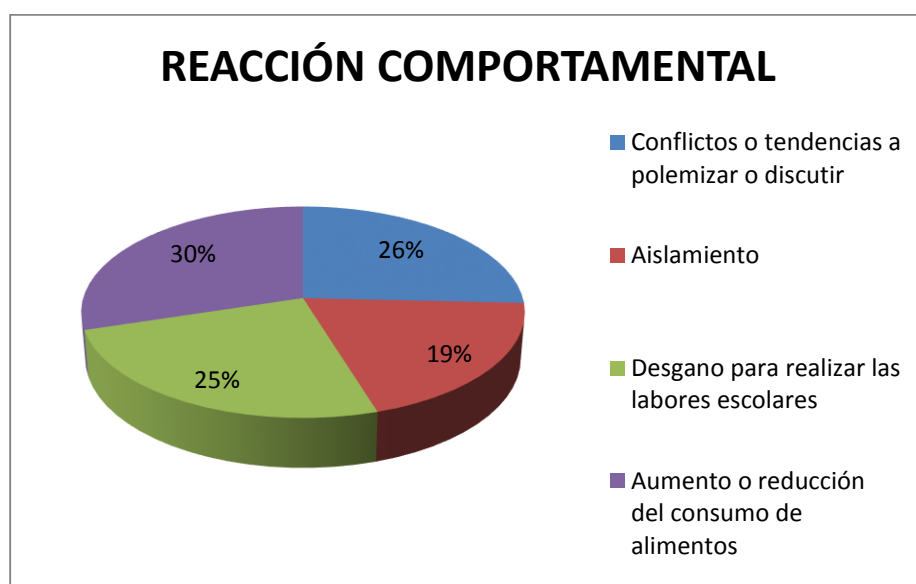
Muestra: 50 estudiantes, jornada diurna, octavo semestre de la Corporación Universitaria Uniminuto de Dios seccional Bello 2015-1.

Al examinar los resultados, en cuanto a las reacciones psicológicas, como se muestra en la gráfica anterior, se observó que en la población escogida apareció como la reacción psicológica más común, la ansiedad, angustia o desesperación con un 25%, seguida por los problemas de concentración con un 23% e inquietud, incapacidad de relajarse o estar tranquilo con un 21%, luego vemos en los resultados arrojados que los porcentajes más bajos

corresponden al sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad con el (16%) y los sentimientos de depresión y tristeza con el (15%)

Dando finalización la lectura de porcentajes de las reacciones evaluadas en la prueba aplicada a la población, en la categoría de reacciones comportamentales como se ve en la gráfica previa, lo que se presenta con un mayor porcentaje es, el aumento y reducción del consumo de alimentos con un (30%) , seguido de conflictos o tendencias a polemizar con un ( 26%) y desgano para realizar las labores escolares con un(25%) , posteriormente con el puntaje más bajo dentro de esta categoría encontramos el aislamiento de los demás con el (19%).

Gráfica sobre reacciones comportamentales relacionadas con el estrés académico:



Muestra: 50 estudiantes, jornada diurna, octavo semestre de la Corporación Universitaria Uniminuto de Dios seccional Bello 2015-1.

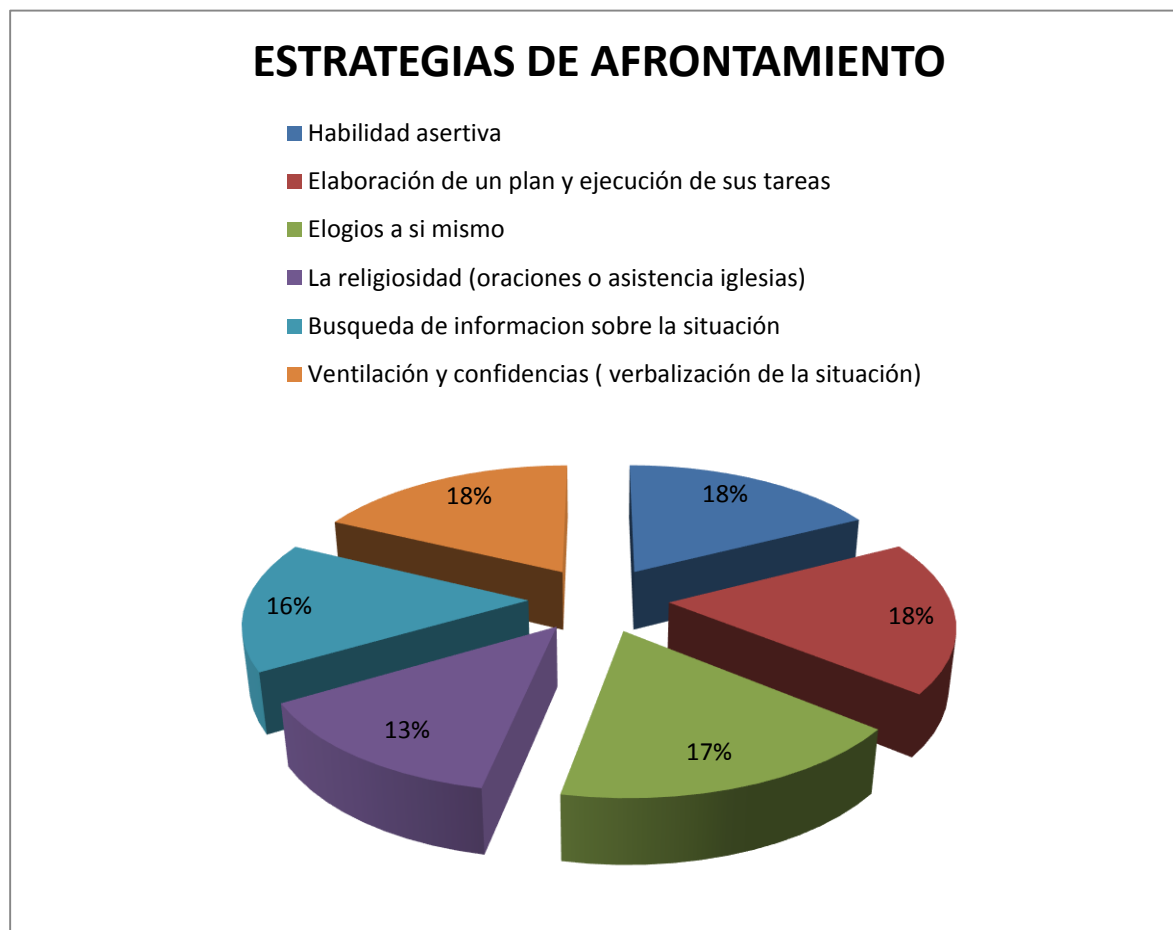
Dirigiéndonos al campo de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se observa que el trastornos del sueño, el insomnio o las pesadillas (14%) se puede ver relacionada

con la falta de concentración (23%) ya que el individuo a falta de no cumplir sus horas normales de sueño podrá tener problemas para concentrarse en las horas de clase, igualmente se puede observar que la inquietud, incapacidad de relajarse o estar tranquilo (21%) se puede asociar con acciones como rascarse o morderse las uñas (16%), estas reacciones se asocian ya que hay individuos que al pasar por momentos de inquietud proceden a comerse o morderse las uñas como síntoma de intranquilidad, siguiendo la misma línea de correlación se encuentra que los problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea (12%) se podrá ver muy ligado a los problemas de ansiedad, angustia y desesperación (25%) ya que el individuo puede somatizar la ansiedad en problemas digestivos como dolor, inflamación del estómago y hasta casos más severos diarrea; se analiza que la somnolencia o mayor necesidad de dormir (18%) se puede enlazar fácilmente con los sentimientos de depresión y tristeza (15%) y posteriormente con el aislamiento de los demás (19%) estos tres factores se asocian debido a que en ocasiones, el individuo puede experimentar sensaciones de tristeza y pueden tender a pasar muchas horas del día durmiendo, por ende tienden de alguna manera a alejarse del medio y de la personas que los rodea; podría pues referirse a lo que Martínez y Díaz (2007) expresaron que los estudiantes, puesto que aquellos que están insertos en él, suelen interpretar el mundo que los rodea en referencia a una amplia gama de experiencias, como la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole, al hablar de lo anterior se encuentra total relación entre la teoría y lo arrojado por el instrumento aplicado, ya que la muestra expresó, mediante sus respuestas al test, que al estar en una situación que les genere angustia en relación a sus deberes académicos, las respuestas de su cuerpo (comportamiento, físico y mente) los llevan a apearse a su grupo, a preocuparse en extremo, a tener alteraciones en su salud, así pues y dando seguimiento a las correlaciones de

estas reacciones se evidencia que la fatiga crónica y el cansancio permanente (18%) se ve conectada a los problemas de concentración (23%) y por ende podrá existir un desgano para realizar labores escolares (25%), se asocian estas 3 ya que el sujeto al presentar una fatiga permanente no podrá tener una concentración adecuada en horas de clase lo que dificultará su aprendizaje y así mismo la elaboración de trabajos escolares, finalizando con las correlaciones de estas reacciones, se considera que los dolores de cabeza y migraña (18%) se vinculan con los sentimientos de agresividad o irritabilidad (16%) y con la tendencia a crear conflictos, polemizar o discutir(26%) estas 3 se unen ya que la persona al pasar por un dolor intenso se vuelve más sensible e irritable frente a las personas y situaciones, esto puede provocar conflictos o tendencias a discutir con las personas de su entorno. Estas 3 reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) pueden ubicarse dentro de lo dicho por Lazarus y Folkman (1986) donde las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, son las que llevan a estos individuos (estudiantes universitarios) a padecer de estrés debido a lo académico, estos mismos autores dirían y relacionando con lo que se vio en los resultados del test acá presentado, que se produce el estrés académico cuando el estudiante valora todo aquello que le sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Mediante una evaluación de sus capacidades, fortalezas y recursos, los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello son personas que constantemente usan sus conocimientos para estabilizar sus reacciones ante el estrés, es por eso que ninguna de las reacciones fue tan evidente o sobresaliente en el posterior análisis.



Gráfica sobre las estrategias de afrontamiento expresadas por la población muestra:



Muestra: 50 estudiantes, jornada diurna, octavo semestre de la Corporación Universitaria Uniminuto de Dios seccional Bello 2015-1.

Las Estrategias de Afrontamiento de acuerdo con los puntajes relevantes que con mayor frecuencia son utilizadas por los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, se presentan de manera conjunta, ya que existen tres que registraron la misma proporción como lo son: habilidad asertiva, defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros (18%), elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (18%), ventilación o confidencias, verbalización de la situación que le preocupa(18%). Contrario a esto, las

estrategias de menor acceso en el total de la muestra, refieren que es la religiosidad oraciones o asistencia a misa con un (13%). Entre los puntajes intermedios se evidencia la orientación de las estrategias a los elogios a sí mismo (17%) y búsqueda de información sobre la situación (16%). Esto permite mostrar cierta homogeneidad en los datos con respecto a la interpretación general de la muestra.

Como se dijo anteriormente, Barraza ( 2007) introduce las estrategias de afrontamiento, lo cual sostiene que son modos en que los estudiantes hacen frente a la situación que causó preocupación o nerviosismo, con estas estrategias se busca conseguir una vinculación psicológica positiva en los estudiantes frente a posibles situaciones que comúnmente podrán encontrarse en su trayectoria universitaria, dando manejo al malestar que se presente en situaciones de estrés académico, tensión o ansiedad, encontrando el bienestar psicológico.

En síntesis, el conjunto de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Psicología de octavo semestre, están orientado hacia el afrontamiento de manera individual, en función de la elaboración de un plan y convertirse en seres habilidosos en el manejo de estas circunstancias, asumidas como motivación, lo cual es necesario para el afrontamiento de las situaciones académicas que generan (estrés académico), este conjunto de acciones son los recursos personales utilizados por los estudiantes de este semestre.

Esto indica también que se maneja un enfoque racional ante las situaciones de estrés, lo que quiere decir que se actúa desde lo práctico, va surgiendo la manera de afrontar el estrés, por ejemplo, frente a la presentación de exámenes y trabajos finales. De aquí se generan a nivel

cognitivo una diversidad de recursos personales para enfrentar situaciones de orden académico, lo cual ofrece una mejor adaptación y resolución de estas, y por ende incide en el desempeño académico.

## Conclusiones

Desde una postura amplia como lo es la del modelo Biopsicosocial, desde donde se pretendió desarrollar esta investigación, se podría decir que ( y siguiendo los objetivos planteados en esta investigación) se observó que el estrés desarrollado en el contexto académico universitario, en la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, se da primordialmente por unos estresores propios del medio, el nivel encontrado del estrés académico está en una escala que lo ubica como **moderado** dentro de los estándares del instrumento aplicado, lo que permite reconocer que hay estrés presente, no en la proporción esperada pero sí reconoce como un factor que se debe tener en cuenta en la promoción y prevención de la salud mental en la corporación universitaria.

Con la intención de ampliar la información sobre los niveles de estrés en la población estudiada, se diría que ocupando uno de los primeros lugares según los datos arrojados, las evaluaciones por parte de los docentes, es decir los ensayos, exámenes, trabajos de investigación y en el mismo lugar la sobrecarga de estas tareas lo que conlleva a una serie de reacciones como lo son la somnolencia o mayor necesidad de dormir, fatiga crónica (cansancio permanente) y dolores de cabeza - leves hasta migraña - estas reacciones están asociadas a las consecuencias físicas observadas con el mayor puntaje dentro de los resultados arrojados por la prueba aplicada pero en esta categoría también se observa que con un menor puntaje el ítem de problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea.

Posteriormente se encuentra que a nivel psicológico también hay unas reacciones, la más importante en esta población es la aparición de ansiedad, angustia generalizada, incluso desesperación, en ciertos casos aparecen problemas de concentración, en esta categoría se pudo contemplar que el sentimiento de depresión y tristeza puntúa con el más bajo porcentaje, también se pudo evidenciar que a nivel de las consecuencias comportamentales hay una alteración en el consumo de alimentos, seguido por una tendencia a crear conflictos, es decir, polemizar o discutir, posterior a esto, con los resultados más bajos en esta categoría se encuentra el aislamiento de los demás.

Finalmente como estrategias de afrontamiento para este fenómeno se observó que la verbalización de las situaciones que preocupan, la búsqueda de información y la elaboración de un plan y ejecución del mismo, son las estrategias más empleadas en este grupo de estudiantes tomados como foco de estudio pero al igual que las otras categorías también hubo un ítem que sobresalió con lo más bajo de puntuación como lo es la religiosidad (oración o asistencia a actos religiosos). Estos resultados dan cuenta de que los estudiantes universitarios diariamente se ven enfrentados a un sinnúmero de estresores o desencadenantes del fenómeno del estrés, pero también se observó que esta población (estudiantes de psicología octavo semestre) tienen unas estrategias las cuales van surgiendo para afrontar estas situaciones estresantes.

Dentro de las teorías psicológicas que permitirían explicar el fenómeno del estrés académico universitario está la teoría del modelo cognitivo, que es la corriente que mejor

sostiene o explica la situación de estrés en estudiantes universitarios y lo propone como un efecto que surge a raíz de unas demandas del medio y como este puede afectar y a su vez provocar una serie de malestares a niveles físicos, psíquicos y comportamentales en el individuo. También se ha encontrado, tanto en la revisión de la literatura como en la aplicación del instrumento, como este mismo sujeto (estudiante universitario) puede manejar y crear sus propios mecanismos de afrontamiento para la situación estresante a través de los llamados esquemas mentales.

### **Recomendaciones**

A través de la realización de esta investigación, han surgido algunas recomendaciones para futuros estudios, tanto en lo metodológico, lo teórico y lo institucional. Así pues, en tanto a lo institucional se recomendaría que a mediano plazo, se implementara un proyecto específico sobre manejo del estrés universitario dentro de la Corporación universitaria Minuto de Dios seccional Bello, tomando en cuenta que la Corporación Universitaria aun no ha implementado algún programa que tenga como fin ayudar a los estudiantes próximos a graduarse para que, de alguna manera, aprendan a manejar asertivamente las situaciones o estados del estrés y el manejo o afrontamiento del mismo, ya que esta población, quizá, experimenta estrés aún más elevado que los estudiantes pertenecientes a otros semestres inferiores.

A la Institución también se le recomienda que se gestione un sistema de información (virtual o manual) que permita el reconocimiento de los estudiantes, en términos de sus datos demográficos, que sea de utilidad para desarrollar futuras investigaciones y no sea tan limitado el

acceso a la información para los investigadores, permitiéndoles identificar de una mejor manera la muestra.

En tanto a lo metodológico, en esa investigación se usó el método cuantitativo, pero el grupo de trabajo recomienda que para futuros estudios sobre el estrés universitario, se implementen actividades del orden cualitativo, es decir, entrevistas (estructuradas o semi-estructuradas), grupos focales, entrevistas individuales en profundidad, entre otros que permitan ahondar en cuanto a la caracterización de los individuos bajo situaciones de estrés.

Respecto a lo teórico, esta investigación se sustentó en el modelo cognitivo de la psicología, donde se encontró suficiente información sobre el estrés académico universitario, se recomienda que para futuras investigaciones se utilice las demás corrientes, es decir, la psicología dinámica y la humanista (como las principales) para dar una visión global sobre el asunto del estrés sustentado por diferentes teorías, que ayuden a la elaboración de un estado del arte sobre el conocimiento del estrés académico universitario en estudiantes de psicología.

## Anexos

### Anexo 1: Inventario SISCO del Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior y superior durante sus estudios. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. Las respuestas a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

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

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




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

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

Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra Especifique					

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

<b>Reacciones físicas</b>					
	(0) nunca	(1) Rara vez	(2) Algunas veces	(3) Casi siempre	(4) siempre
Trastornos de sueño( insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica(cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas o					

frotarse						
Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
<b>Reacciones psicológicas</b>						
	(0) nunca	(1) Rara vez	(2) Algunas veces	(3) Casi siempre	(4) siempre	
Inquietud (incapacidad de estar tranquilo o relajarse)						
Sentimiento de depresión o tristeza (decaído)						
Ansiedad angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
<b>Reacciones comportamentales</b>						
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	

	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras(especifique)</b>					
	(0) nunca	(1) Rara vez	(2) Algunas veces	(3) Casi siempre	(4) Siempre

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

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

## **Anexo 2: Validación del instrumento**

Mediante comunicación vía correo electrónico, el creador del instrumento permitió y envió la validación para Colombia.

**Grupo de Trabajo:** Buenas tardes, señor Arturo Barraza Macías.

el motivo de nuestro mensaje es para solicitarle la utilización de una de sus prueba (INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS), dado que la necesito implementarla en mi proyecto de grado, que es sobre el estrés universitario en estudiantes de psicología, de ante mano le quiero agradecer por la atención prestada y espero una pronta respuesta.

También le quisiéramos consultar si esta prueba se puede aplicar a los estudiantes colombianos.

**Arturo Barraza:** Revisa el número 3 de la revista Praxis Investigativa ReDIE que puedes localizar en la siguiente dirección:<http://redie.mx/>. Ahí viene la validación que hicieron del inventario en Colombia. Pueden utilizarlo. Saludos

**Grupo de trabajo:** Muchas Gracias. Feliz día

**Grupo de trabajo:** Doctor Barraza buenos días, espero que se encuentre bien, en días anteriores se había solicitado su consentimiento para aplicar la prueba SISCO, después de aplicar esto, mi grupo y yo nos vemos de calificar dicho instrumento es así como le solicito comedidamente me facilite el manual de la prueba para dicha evaluación. Le agradezco de antemano y excúseme la molestia. Le deseo un feliz día. Quedamos atentos a su respuesta.

**Arturo Barraza:** En el transcurso de la tarde te envió la clave de corrección

**Grupo de trabajo:** Doctor muchas gracias por su pronta respuesta.

**Arturo Barraza:** Al final viene la clave de corrección para interpretar los resultados.

(Documento de Word, adjunto)

**Grupo de trabajo:** Quedamos muy agradecidos. Feliz día.

**Validación para Colombia:**

Revista Electrónica praxis investigativa, ReDIE. Vol. 2, No. 3; Julio De 2010 Páginas 26-42

### Anexo 3: Inventario SISCO del Estrés Académico V2

(Esta versión del inventario tiene tres ítems más que la primer versión validada y

Publicada en la revista electrónica psicologíafacientífica.com)

*Dr. Arturo Barraza Macías*

*Universidad Pedagógica de Durango*

*Marzo de 2008*

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5



### 3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

#### 4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y					

tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Sub-dimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13.- Aislamiento de los demás					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____					
(Especifique)					

### 5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
--	-------	----------	---------------	--------------	---------

5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra					
(Especifique)					

### CLAVE DE CORRECCIÓN

No se debe aceptar un inventario, en lo particular, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “NO”, aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario.

Para determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión  $r > 70\%$  (respondido en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 23 ítems de los 33 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.

Su interpretación puede hacerse de dos maneras: simple o general y desglosada o específica.

**a) interpretación simple o general:**

Para este tipo de interpretación es necesario obtener el índice general; se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco; en el caso de la opción: *otra (específica)*, que vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se obtiene la media por cada ítem y posteriormente se obtiene la media general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo.

<i>Baremo</i>	
<i>Puntaje porcentual</i>	<i>Nivel</i>
<i>0-33</i>	<i>Leve.</i>
<i>34-66</i>	<i>Moderado</i>
<i>67-100</i>	<i>Profundo</i>

A partir de este resultado se puede contestar la pregunta ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los alumnos encuestados?

#### **b) Interpretación desglosada o específica**

Para este tipo de interpretación se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco; en el caso de la opción: *otra (específica)*, que vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se obtiene la media por cada ítem, por cada dimensión y por la variable, en lo general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo:

<b>Rango</b>	<b>Categoría</b>
<b>0 a 25 %</b>	<b>Rara vez</b>
<b>26% a 50%</b>	<b>Algunas veces</b>
<b>51% a 75"</b>	<b>Casi siempre</b>
<b>76% a 100%</b>	<b>Siempre</b>

- Los resultados sujetos a interpretación son los siguientes: a) la media general resultante de todos los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco, (¿Con qué frecuencia se presenta el estrés académico?) b) la media general obtenida para cada dimensión, la cual se obtiene integrando todos los ítems que componen la dimensión, (¿Con que frecuencia los alumnos valoran las demandas del ambiente como estresores? ¿Con qué frecuencia presentan los síntomas del estrés académico? ¿Con qué frecuencia utilizan las estrategias de afrontamiento?) y c) la media de cada ítem, en lo particular (p. ej. ¿Con qué frecuencia valora el alumno la evaluación del maestro como estresor? ¿Con qué frecuencia el alumno presenta dolores de cabeza como síntoma del estrés académico? ¿Con qué frecuencia el alumno utiliza la estrategia de afrontamiento de religiosidad?, etc.)
  
- En el caso específico de **la pregunta número dos** se obtiene el porcentaje con el procedimiento ya señalado y posteriormente se interpreta con el siguiente baremo (¿Con qué intensidad se presenta el estrés académico?):

<b>Rango</b>	<b>Categoría</b>
<b>0 a 20%</b>	<b>Baja</b>
<b>21% a 40%</b>	<b>Medianamente baja</b>
<b>41% a 60%</b>	<b>Media</b>
<b>61% a 80%</b>	<b>Medianamente alta</b>
<b>81% a 100%</b>	<b>Alta</b>



## Referencias Bibliográficas

- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. PsicologíaCientífica.com. Tomado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.pdf>
- Barraza, A. (2006) (s.l.) .*Un Modelo Conceptual Para El Estudio Del Estrés Académico*.
- Barraza, A. (2007). *Propiedades Psicométricas Del Inventario SISCO Del Estrés Académico*. Revista electrónica psicología científica. Tomado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-2cientifica.html>
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés Académico*. Revista De Psicología Universidad De Antioquia, vol. (3), 65-82.
- Bonet J. (2003). *El Estrés Como Factor De Vulnerabilidad: De La Molécula Al Síndrome*. Ponencia Al Simposio Gador. Buenos Aires: XVI Congreso Argentino De Psiquiatría De APSA.
- Bruner C, Acuña L, Gallardo L, Atri R, Hernández A, Rodríguez W et al. *La escala de reajuste social (SRRS) de Holmes y Rahe en México*. Revista Latinoamericana de Psicología 1994; 26 (2): 253-269.

- Camargo, B. (1997). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista medico científica*, 79.
- Carretero, M. (2004). *Introducción A La Psicología Cognitiva*. Buenos Aires: Aique.
- Carro, S. (2009). *Perspectivas Psicológicas En Salud*. Montevideo: Psicolibros.
- Casuso, F. L. (2009). *Estrés un producto del S. XX*. ACAP. Extraída el 25 de septiembre, 2015. Recuperado de <http://www.acapsi.com/estreshistoriadeldiagnosticoytratamiento.html>
- Casuso, M. J. (2011). *Estudio del estrés, Engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud*. Málaga: Spicum.
- Chrousos, G.P. & Gold, P.W. (1992). *The Concepts of Stress and Stress System Disorders*.
- De Pablo, J.; Baillés, E.; Pérez, J. & Valdés, M. (2002). *Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios*. *Medical Education*, 5 (1):40-46. *Journal American Medical Association*. (267, 9): 1244-1252.
- De la Vega-Gorgoso, O. F. (2013). *El cerebro, órgano central de percepción y respuesta al estrés*. *Revista gallega de psiquiatría y neurociencias*, (12), 110-116.
- Díaz, Arrieta & Gonzales (2014). *Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología*. *Salud Uninorte*, vol (30), 121-132
- Dunn, S., Putallaz, M., Sheppard, B. & Lindstrom, R. (1987). *Social Support and Adjustment in Gifted Adolescents*. *Journal of Educational Psychology*, 79, 467-473
- Ellis, A. (1981). *Razón Y Emoción En Psicoterapia*. Mundaiz: Desclée De Brower.

- Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés & De Pablo. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y salud, vol. (7), 739-751.*
- Fernández Seara, J. L. (1992). *EAE: escalas de apreciación del estrés: manual.* Madrid: TEA Ediciones S.A.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive appraisal, Coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992*
- Fernandez Seara, J. L. (1992). *EAE: escalas de apreciación del estrés: manual.* Madrid: TEA Ediciones S.A.
- Florencia, M (2012). *Psico-biología del estrés.* Universidad de buenos aires. Argentina.
- Gabalda, I. C. (2013). El estudio de la personalidad en el modelo cognitivo de Beck. Reflexiones críticas. *Boletín de psicología, (109), 19-50.*
- García, J. L. T. (2007). A propósito del modelo Biopsicosocial, 28 años después: epistemología, política, emociones y contratransferencia. *Atención primaria, 39(2), 93-97.*
- Gasca, S & Arias, D. (2014). Factores Intervinientes En La Deserción Escolar De La Facultad De Psicología, Fundación Universitaria Los Libertadores. *Tesis Psicológica, 4(1), 72-85.*
- García Muñoz, F. (2004). *estres academico problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial.* huelva españa.

García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(2), 143-154.

Goldberg, D.P. (1972). *The Detection of Psychiatric Illness by questionnaire*. London: Oxford University Press.

González, J .L. (2001). *Nosología psiquiátrica del estrés* [Versión electrónica]. *Psiquis*, 22, 1-7

González Olaya, H. et al (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM. Revista de la Fundación Educación Médica*, ISSN 2014-9832, págs. 47-54

Guadarrama, R. G., Mendoza, O. M., Adriana, S., Mojica, M., López, M. V., García, J. M. S., & Tapia, J. A. R. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15 (4), 1532.

Hueso González, A., & Cascant i Sempere, M. (2012) *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación*.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez: Roca.

- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2014). Academic stress and positive affect: Asian value and self-worth contingency as moderators among Chinese international students. *Cultural diversity and Ethnic Minority Psychology*, 20(1), 107.
- López, P., Cid Colom, J., Obst Cmerini, J., Rondon, J., Alfano, S., & Cellerino, Monzón, I. M. M. (2007). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 87-99.
- López Pell, A. F., Rondón, J. M., Cellerino, C., & Alfano, S. M. (2010). Guías esquematizadas de tratamiento de los Trastornos de la personalidad para profesionales, desde el modelo de Beck, Freeman, Davis y otros (2005). *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 97-124.
- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar* [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Martin, M (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de psicología*, vol (25), 87-99
- Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y, F. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13 (2), 121-134
- Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships Among Life Stress, Social Support, Academic Stressors, and Reactions to Stressors of International Students in the United States. *International Journal of Stress Management*, 10(2), 137.
- Muñoz, F.J. (1999). *El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de*

*los estudiantes universitarios*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla.

McEwen, Bruce S.T (2000). *The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance*. Brain Research, (886,1-2), 172-189.

Paramo, G. J., & Maya, C. A. (2012). Deserción estudiantil universitaria. Conceptualización. Revista Universidad EAFIT, 35(114), 65-78.

Polo, A., Hernández, J. M., & Pozo, C. (1996). *Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios*. Ansiedad Y Estrés, 2(2-3), 159-172.

Pozos, de Lourdes Preciado, Plascencia, Acosta & Aguilera (2012). *Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública*. Vol. (21), 35-42

Puente, A., Poggioli, L., & Navarro, A. (1989). Psicología cognoscitiva desarrollo y perspectivas. En Psicología cognoscitiva desarrollo y perspectivas. Caracas: Mc Graw Hill.

Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). *El Estrés Académico En Estudiantes Latinoamericanos De La Carrera De Medicina [Versión Electrónica]*. Revista Iberoamericana De Educación, 7 (46), 1-8.

Rossi. R. (2001). Para superar el estrés. *Consejos del psicólogo*. Barcelona: De Vecchi.

Rubio, J. M. L. (2000). El modelo Biopsicosocial o la concepción social de las acciones de salud.

Una guía para la elaboración de la Psicología Social de la Salud. In La psicología social en España al filo del año 2000: balance y perspectivas (pp. 277-302). Biblioteca Nueva

Smilkstein G. The Family Apgar: A Proposal for a Family Function Test and Its uses by Physicians. J Fam Pract 1978 (2013); 6:12-31.