



Experiencias de funcionalidad frente al estrés en estudiantes trabajadores del programa de
Psicología de UNIMINUTO entre los 24 y 30 años.

Valentina Garcia Betancur

Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Psicología

noviembre de 2025

Experiencias de funcionalidad frente al estrés en estudiantes trabajadores del programa de
Psicología de UNIMINUTO entre los 24 y 30 años.

Valentina Garcia Betancur

Monografía presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor

Julián Camilo Tapiero Flórez

Mg. Clínica psicológica.

Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Psicología

noviembre de 2025

Agradecimientos

Me permito agradecer profundamente a todos los profesores que nombro maestros durante esta trayectoria académica, que forjaron de mí no solo una profesional si no una persona con sentido para vivir, a mis padres que obtienen con orgullo mis reconocimientos junto a mí y a mi pareja que es mi mayor apoyo.

Tabla Contenido

Resumen	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
CAPÍTULO I	12
1 Planteamiento del problema	12
1.1 Pregunta problematizadora.....	13
CAPÍTULO II	14
2 Justificación.....	14
CAPÍTULO III	15
3 Objetivos	15
3.1 Objetivo General.....	15
3.2 Objetivos específicos.	15
CAPÍTULO IV.....	16
4 Marco Teórico / Conceptual	16
4.1 Estrés.....	16
4.2 Estrés en Colombia	17
4.2.1 Estrés laboral	19
4.2.2 Estrés Académico.....	19
4.3 Sintomatología asociada al estrés	20
4.4 Eutrés y Distrés	21
CAPITULO V.....	23
5 Marco Metodológico	23
5.1 Diseño metodológico.....	24
CAPITULO VI.....	25
6 Consideraciones Éticas.....	25
CAPITULO VII.....	26
7 Análisis de los resultados.....	26
7.1 Análisis de los factores estresores experimentados.....	27
7.2 Análisis de la funcionalidad ante episodios de estrés	28

8	Conclusiones.....	31
	Anexos.....	32
8.1	Anexo 1 Formulario de inscripción	32
8.2	Anexo 2 Consentimiento Informado.....	33
8.3	Anexo 3 Formulario entrevista semiestructurada	35
	Referencias.....	38

Lista de tablas

Tabla 1	23
---------------	----

Lista de Ilustraciones

Ilustración 1 <i>Prevalencia de estrés a nivel mundial</i>	18
Ilustración 2 <i>Formulario de inscripción</i>	32
Ilustración 3 <i>Consentimiento informado Pg. 1</i>	33
Ilustración 4 <i>Consentimiento informado pg. 2</i>	34
Ilustración 5 <i>Formulario entrevista semiestructurada</i>	35
Ilustración 6 <i>Fragmento de Identificación</i>	35
Ilustración 7 <i>Fragmento asociado a los factores estresores</i>	36
Ilustración 8 <i>Fragmento asociado a la funcionalidad</i>	37

Lista de anexos

Anexo 1 Formulario de inscripción	31
Anexo 2 Consentimiento Informado.....	32
Anexo 3 Formulario entrevista semiestructurada	34

Resumen

El trabajo de investigación se fundamentó en las respuestas funcionales que puede tener un sujeto al momento de experimentar una situación de estrés, para lograr comprender las vivencias frente al estrés y la funcionalidad.

Se menciona que el estrés ha sido mayormente categorizado como un estado que inhibe al sujeto de su funcionalidad en los diferentes ámbitos que se le asocian como lo son el académico y el laboral, sin embargo, se encontró que existen diferentes tipologías de estrés como lo son el Eutrés y Distrés, que nos hablan de un estrés positivo y en consecuencia negativo dependiendo de la intensidad experimentada (Casanova et al, 2023).

Por lo tanto, esto permitió ver el estrés como una respuesta del organismo ante determinada situación que se presenta en el entorno; sin embargo, si esta respuesta se experimenta con una intensidad menor, el sujeto tiene la facultad de seguir ejecutando sus tareas para el logro de sus objetivos específicos, sintetizando que un sujeto no queda absuelto de su funcionalidad total al presentarse en un estado de estrés percibido con una intensidad menor. Se utilizó para la investigación un enfoque cualitativo utilizando un diseño fenomenológico-descriptivo con herramientas de recolección de datos como lo es la entrevista semiestructurada y el análisis narrativo de la información obteniendo como muestra 8 estudiantes de la universidad UNIMINUTO del programa de psicología entre los 24 y 30 años que estudian y trabajan de manera simultánea. Los resultados indicaron que los sujetos experimentan sentir funcionalidad en situaciones en las que perciben estrés para resolver metas, de manera que se mostraron respuestas de funcionalidad ante situaciones estresoras, este resultado sugiere que se utilizan mecanismos adaptativos para regular los factores estresores y continuar las funciones diarias tanto laborales como académicas.

Palabras clave: Estrés, funcionalidad, estrés laboral, estrés académico, estudiantes.

Abstract

The research was based on the functional responses that a subject may have when experiencing a stressful situation, in order to understand experiences of stress and functionality.

It is mentioned that stress has been largely categorized as a state that inhibits the subject's functionality in different areas associated with it, such as academics and work. However, it was found that there are different types of stress, such as eustress and distress, which refer to positive and negative stress, respectively, depending on the intensity experienced (Casanova et al., 2023).

Therefore, this allowed stress to be seen as the body's response to a specific situation that arises in the environment; however, if this response is experienced with less intensity, the subject has the ability to continue performing their tasks to achieve their specific objectives, summarizing that a subject is not absolved of their total functionality when presenting themselves in a state of perceived stress with less intensity. A qualitative approach was used for the research, employing a phenomenological-descriptive design with data collection tools such as semi-structured interviews and narrative analysis of the information. The sample consisted of eight students from the UNIMINUTO university psychology program, aged between 24 and 30, who study and work simultaneously. The results indicated that the subjects experience a sense of functionality in situations where they perceive stress in order to achieve goals, such that they showed responses of functionality in stressful situations. This result suggests that adaptive mechanisms are used to regulate stressors and continue daily work and academic functions.

Keywords: Stress, functionality, work stress, academic stress, students.

Introducción

La pretensión de la presente monografía es abordar cómo en algunos procesos relacionados con la experimentación de situaciones que le proporcionan estrés al sujeto puede detonar ciertas respuestas ambiguamente productivas, buscando así comprender las experiencias de funcionalidad percibidas por los individuos.

En el contexto académico y laboral actual se experimenta estrés en consecuencia a la alta exigencia, los plazos específicos para ciertas actividades, entre otros aspectos que aumentan la experiencia del fenómeno, por lo tanto los individuos que se encuentran en estos 2 ámbitos de manera simultánea como lo son los estudiantes y trabajadores perciben de manera constante el estrés, sin embargo se proponen así realizar y cumplir con las funciones planteadas.

Por consiguiente con el fenómeno anteriormente planteado, busca conocer la percepción individual de los sujetos y como en situaciones estresoras se logra alcanzar mínimos índices de productividad en estas actividades ansiógenas, que no necesariamente toman acciones de procrastinación o malestares específicos, sino que también puede dar respuestas medianamente funcionales en cuanto al cumplimiento de metas o labores o, por otro lado, ser experimentadas simultáneamente, en contraste con el margen de interpretación del estrés, ya que este se conoce como una condición limitante o incluso como la génesis de una patología.

Asimismo, es posible realizar una abstracción del concepto completamente negativo en los procesos estresores, dicho de otra manera, adicionar una facultad a este estado de experimentación del estrés en la cual se pueden evidenciar respuestas funcionales del sujeto en sus actividades diarias.

CAPÍTULO I

1 Planteamiento del problema

En la monografía presentada se propone conocer cual es la experiencia del individuo entre las situaciones en las cuales se experimenta estrés y las respuestas funcionales que debe ejecutar para el cumplimiento de metas o tareas en los contextos académicos y laborales, ya que en los ámbitos mencionados se conoce la alta demanda por lo tanto los episodios de estrés comunes presentados en estos entornos.

Por lo tanto un individuo debe mantenerse en estos ámbitos con la presión existente de los síntomas que se perciben de manera constante causados por el estrés, como también con la exigencia interna y externa por mantener con sus actividades en estos contextos para lograr ser productivos.

Con respecto a lo mencionado anteriormente una persona que experimenta estrés puede manifestarlo de diversas maneras como es la alta procrastinación o también con signos físicos como blefaroespasmos (espasmos del parpado), onicofagia (Habito de morderse las uñas) e incluso cefaleas (dolores de cabeza severos). Consideramos ahora que un sujeto puede experimentar las sintomatologías mencionadas; no obstante, en algunas ocasiones este nivel de malestar puede dar como resultado momentos cortos de funcionalidad o respuestas productivas para culminar cierta tarea.

Considerando ahora la importancia de conocer cómo el sujeto experimenta la productividad en las actividades que más les generan estrés y qué hábitos o estrategias han desarrollado a partir de ello. A pesar de que el estrés es un estado inhabilitante, las personas logran culminar sus actividades. Es por esto por lo que se puede pensar que hay posibilidad de ser productivos en ciertas tareas, a pesar de los altos niveles de estrés que estas pueden conllevar.

Inicialmente es importante comprender este fenómeno ya que se puede conocer como estos sujetos estudiantes de Psicología de UNIMINUTO, 24–30 años, que estudian y trabajan experimentan la funcionalidad en episodios de estrés, para conocer cómo se comportan en estos contextos.

En la actualidad se encuentra un vacío teórico frente a las capacidades que se mantienen aún a pesar de la experimentación del estrés, por lo tanto, no se conoce a totalidad como se comporta un fenómeno como la funcionalidad en estos episodios y que requiere un individuo para continuar con sus actividades, revisando desde su experiencia y herramientas como se comporta con las situaciones estresoras.

1.1 Pregunta problematizadora.

Es importante considerar la información previamente abordada, ya que parte del interés de esta investigación se fundamenta en la siguiente pregunta.

¿Qué experiencias funcionales experimentan los estudiantes de Psicología de la UNIMINUTO, que estudian y trabajan, en medio de situaciones que les generan estrés en contextos académicos y laborales?

CAPÍTULO II

2 Justificación

La finalidad de esta monografía es comprender las vivencias que se presentan frente a un estado de estrés y como se experimentan las respuestas funcionales, que a su vez pueden jugar un papel para la ejecución y culminación de tareas en la cotidianidad de un sujeto.

Es importante lo planteado en el párrafo anterior, ya que considerando que pueda llegar a existir productividad o respuestas funcionales de un sujeto en actividades que le generan estrés, se podría decir que en el procesamiento de estas situaciones el sujeto no necesariamente está completamente incapacitado para ejecutarlas a pesar de su estado y puede tener un cumplimiento de estas tareas, por consiguiente a lo mencionado el estrés como estado no siempre es inhabilitante.

Se puede considerar que es importante conocer qué papel desempeña la funcionalidad dentro de estos niveles de estrés y si se puede llegar a hablar de picos de ejecución durante la experimentación de este estado estresor.

Por lo tanto es importante comprender el fenómeno para conocer la participación que tiene la funcionalidad en situaciones estresoras, ya que los sujetos en los contextos académico y laborales se orientan a la finalización de las tareas, esto por diferentes factores motivacionales, sin embargo, más allá de las motivaciones personales es importante conocer si se reconoce según las vivencias de cada individuo que se encuentran en una capacidad funcional, que prima ante la percepción sintomatológica de un episodio de estrés.

CAPÍTULO III

3 Objetivos

3.1 Objetivo General

Comprender las experiencias individuales que se presentan ante una situación de estrés y cómo éstas permiten respuesta de funcionalidad en estudiantes que trabajan y estudian del programa de psicología de la UNIMINUTO.

3.2 Objetivos específicos.

- Describir las formas en que los estudiantes experimentan y expresan respuestas adaptativas frente al estrés.
- Indagar las acciones adaptativas y desadaptativas que presentan los estudiantes ante situaciones de estrés académico y laboral
- Interpretar la percepción de la productividad en momentos de estrés de los estudiantes.

CAPÍTULO IV

4 Marco Teórico / Conceptual

El desarrollo de esta investigación se fundamenta en conocer las experiencias individuales de los participantes frente a la experimentación del estrés y la productividad, realizando así un abordaje sobre el estrés y si este puede llegar a tener funcionalidad para el sujeto en la elaboración de tareas. Por esta razón es importante realizar un proceso de investigación segmentado, con la intención de establecer claridad en cada uno de los elementos que componen la interpretación del fenómeno del estrés, a continuación, se mencionan una a una las características necesarias para hablar sobre la funcionalidad en el estrés.

4.1 Estrés

Hay que mencionar además que el estrés es un fenómeno que se experimenta en las actividades diarias y puede ser evidenciado en las diferentes áreas de un sujeto, como lo son el aspecto laboral, social, académico, entre otros. De modo que la palabra “estrés” es utilizada en la cotidianidad del sujeto y muchas veces incluso mencionada sin conocer qué significa o cómo puede identificarse.

El abordaje del fenómeno se va a segmentar para lograr tener una mayor clarificación de los datos obtenidos y de cómo este fenómeno también puede incluir funcionalidad dentro del margen del procesamiento.

Por consiguiente, como lo menciona la Organización Mundial de la Salud, OMS (2023)

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar (p. 1)

En el génesis de la palabra encontramos que el estrés fue definido por primera vez por Hans Hugo Bruno en 1926, al realizar investigaciones en sus pacientes que presentaban síntomas y signos en común, sin

embargo, no tenían enfermedades similares, estos síntomas eran pérdidas del apetito, reducción de la fuerza muscular y la falta de motivación, de este modo se encontró con lo que sería el estrés que lo nombró con otro nombre en su momento, sin embargo, luego lo denominó con este concepto que en la actualidad es tan utilizado. Casanova et al. (2023)

4.2 Estrés en Colombia

En Colombia es una palabra que se utiliza en todos los contextos mencionados anteriormente y es un estado que la mayoría de la población ha experimentado, como afirma Salamanca y Garavito (2021)

Con base en los resultados se pudo evidenciar que el 2014 y 2017 fueron los dos años donde más revistas se obtuvieron sobre estrés laboral y que las ciudades en las que se encontraron la mayor parte de las revistas referentes al tema investigado fueron Medellín y Bogotá, que equivalen al 69.09 % del total de los datos (p. 3)

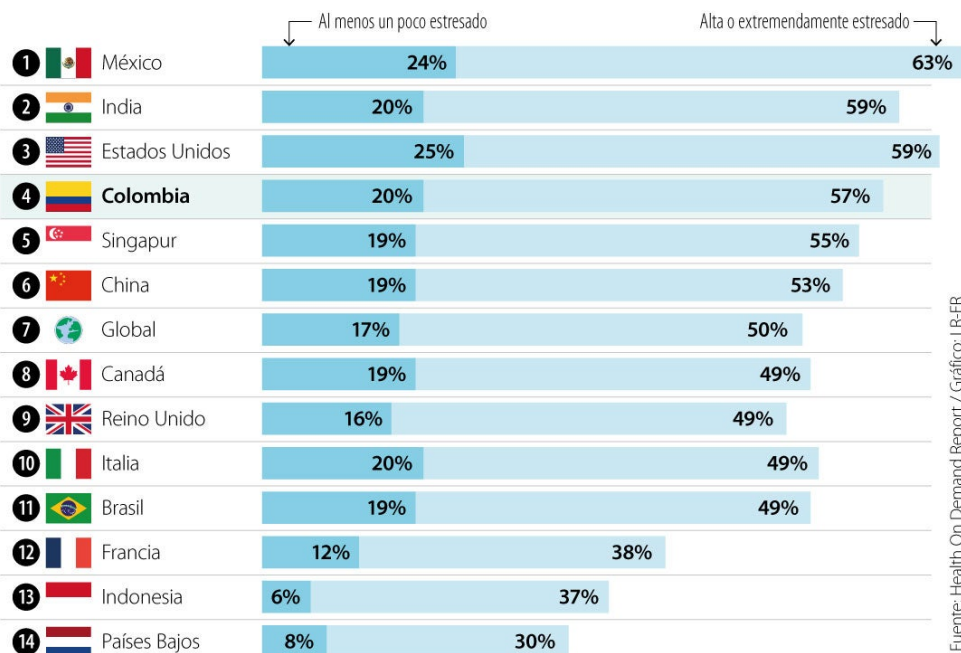
Según la cita anterior se puede evidenciar que la mayor parte de los datos que se comenzaban a esclarecer sobre el estrés y el estrés laboral fueron tomados en el 2014 y 2017 en las ciudades principales que son Medellín y Bogotá, teniendo ambos años como un inicio de estas investigaciones, se puede inferir que la información que tenemos sobre este fenómeno es relativamente nueva para el país y como es su procesamiento en los sujetos colombianos, Colombia se encuentra en el cuarto país con más índices de estrés.

El periódico La República (2022) sugiere que “El país se ubica en la cuarta posición del ranking de países con más personas sufriendo de estrés laboral, según la encuesta Health On Demand de Mercer Marsh aplicada a 14.000 empleados en 13 países; 1.005 ubicados en territorio nacional.” (p.1)

Ilustración 1 Prevalencia de estrés a nivel mundial

PAÍSES CON MÁS PERSONAS SUFRIENDO POR ESTRÉS LABORAL

Según encuesta de Marsh McLennan aplicada a 14.000 empleados en 13 países



Nota: como se ve en la Ilustración 1, Colombia está en el 4º país de países con más personas sufriendo por estrés laboral.

Encuesta de estrés laboral aplicado a 13 países en el cual los rangos de respuesta eran “al menos un poco estresado” y “Alta o extremadamente estresado”, en el cual Colombia se encuentra en el 4º lugar con el 20% de empleados que respondieron estar al menos un poco estresados y con el 57% que respondieron estar alta o extremadamente estresados.

Así mismo se observa en la anterior grafica tomada de (La república, 2022) los niveles de estrés laboral en los diferentes países, incluyendo en este a Colombia, lo cual no muestra los altos niveles de estrés experimentados por los 1005 empleados ubicados en el país colombiano.

Considerando el anterior abordaje sobre el entendimiento del estrés a continuación se presenta como este se encuentra categorizado o diferenciado

4.2.1 Estrés laboral

Tal como se menciona en el apartado anterior, el estrés es un fenómeno que puede ser experimentado en muchos aspectos de la vida de un sujeto; por lo tanto, este también es un factor que influye o está directamente relacionado con el aspecto laboral.

Por lo tanto, La organización mundial de la salud OMS (2023) menciona *“el estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”*. (p.1)

El estrés laboral puede ser desarrollado por las altas demandas laborales y las exigencias que tienen los diferentes empleos, así mismo, como la falta de segmentación de la vida personal en los empleados y las extensas rutinas laborales.

De acuerdo con la OIT (2016) el estrés directamente relacionado al campo laboral se produce a través de la percepción que tiene el trabajador sobre su empleo, las condiciones y herramientas que este tiene para desarrollar sus funciones, por lo tanto, sus expectativas pueden no coincidir con lo esperado y causar las sintomatologías del estrés.

Como lo afirma Gaviria (2022) *“Con más de 57%, el país supera la media de estrés laboral en Latinoamérica cuyos resultados fueron de 56% y a 50% a nivel global”* (p.1)

En contraste con lo anterior los sujetos a pesar de experimentar estos niveles de estrés continúan con sus rutinas laborales y sus funciones diarias, sería posible pensar entonces que sigue existiendo funcionalidad en estos individuos a pesar de los síntomas experimentados y los altos índices mencionados.

4.2.2 Estrés Académico

Teniendo en cuenta la información encontrada se puede determinar que a nivel de Colombia se tiene una mayor prevalencia frente a los datos sobre el estrés laboral, considerando que la mayor

cantidad de información sobre el estrés académico se enfoca en los servicios de salud, a pesar de que el estrés académico sea un concepto tan común dentro de la población colombiana y afecte al sujeto.

Como lo menciona Valdivieso (2020), el estrés académico es definido como estos procesos significativos cognitivamente que determinan el como se sienten los alumnos en referencia a sus tareas, procesos académicos y entorno escolar y como se pueden ejercer estrategias de afrontamiento en entornos escolares para mediar con el estrés académico.

El estrés experimentado por los estudiantes se denomina estrés académico y también está relacionado con las cargas académicas que se tengan y sus expectativas frente a los cumplimientos académicos.

De acuerdo con el estudio realizado por Sánchez et al. (2022) se presenta una investigación sobre el estrés académico en universitario del programa de psicología en el cual a través de revisión documental y baterías especializadas del estrés y la ansiedad se encontró que hay prevalencia de estrés académico y ansiedad moderados en los estudiantes, que están ligadas a las exigencias académicas y personales, con respecto a su formación.

En consecuencia, con las definiciones anteriores se determina una similitud en las condiciones del estrés laboral y el estrés académico, en los cuales el sujeto no está conforme cognitivamente con algo que está experimentando en su entorno que está directamente relacionado con sus funciones dentro de él.

4.3 Sintomatología asociada al estrés

Como se afirmó en los apartados anteriores el estrés se puede presentarse en muchos aspectos de la vida diaria del sujeto, y por consecuente es comúnmente utilizado para describir estados de ánimo o incluso situaciones específicas, sin embargo, es importante conocer los verdaderos signos y/o síntomas que se pueden presentar ante los niveles de estrés para hacer su respectivo reconocimiento.

Así mismo como lo menciona La OMS (2023):

Cuando tenemos estrés nos resulta difícil relajarnos y concentrarnos, y podemos sentirnos ansiosos o irritables. Además, el estrés puede causar dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo, malestar gástrico, dificultades para dormir o alteraciones del apetito (comer más o menos de la cuenta). Cuando el estrés se cronifica, puede agravar problemas de salud y dar lugar a un aumento del consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias. (p.1)

4.4 Eutrés y Distrés

Considerando ahora el recorrido bibliográfico para la investigación, se hace importante mencionar que no todo el estrés mencionado anteriormente es negativo, se puede mencionar que el estrés también es una respuesta de nuestro organismo como mecanismo ante ciertas situaciones y esto puede resultar funcional para el sujeto.

Según lo anterior es importante discriminar que el estrés puede ser adaptativo para el sujeto, en el cual logran realizar sus actividades en la rutina a pesar de estar experimentando ciertos niveles de estrés.

Como lo menciona Casanova et al. (2023)

El estrés no siempre es malo como afirmaba Hans Hugo Bruno Selye: “Estar completamente libre de estrés es estar muerto”. De este modo planteó dos esfuerzos iniciales por definirlo, uno que refería al estrés positivo llamado eutrés; es aquel que permite al organismo adaptarse y sobrevivir, por lo tanto, representa un beneficio para quien lo experimenta. Por el contrario, el distrés se caracteriza por un contenido emocional de experiencias negativas. Es decir, el distrés es cuando aparece una etapa de resistencia que si se prolonga puede llevar a una etapa de agotamiento mostrando signos emocionales. (p. 5)

En la cita anterior se mencionan dos tipos de estrés que podríamos clasificarlos como una respuesta del organismo y una resistencia a un contenido, en donde se permite evidenciar como el

organismo puede seguir ejecutando acciones con estas dosis pequeñas de estrés las cuales son una manera de adaptarse al medio, y seguir siendo funcional en el mismo, sin embargo a una alta exposición de esta etapa es donde se pueden presentar más prolongados los síntomas que llevarían al sujeto a un estado de inhabilidad.

En el ejercicio de la investigación se logra identificar múltiples estudios que logran identificar los valores negativos que se le atribuyen a el estrés, por lo contrario no se loran encontrar artículos que hablen de las respuestas adaptativas que tienen os sujetos a pesar de experimentar una situación estresora.

CAPITULO V

5 Marco Metodológico

La presente investigación se realiza dentro del marco de la investigación cualitativa de tipo fenomenológica-descriptiva este se plantea teniendo en cuenta el tipo de información que se busca obtener de esta monografía, de esta manera se fundamenta el fenómeno de la productividad y funcionalidad del sujeto que está asociada a factores estresores en población de estudiantes universitarios en un rango de edad entre los 24 a las 30 años, la muestra seleccionada se plantea con aproximadamente 8-10 estudiantes en condicione de estudiantes y trabajadores, dicha población se selecciona ya que en esta se considera habitual la experimentación del estrés según los estudios hallados en Colombia, ya que estos tienen tiempos limitados para la ejecución o cumplimiento de objetivos específicos y como consecuencia experimentan estos niveles de estrés, por lo tanto es posible pensar que cumplen a cabalidad con sus objetivos, por tal razón la investigación planea apoyarse en instrumentos de recolección de datos cualitativos, como la aplicación de entrevistas semiestructuradas para la recolección de la información, además se emplearan herramientas de análisis cualitativo como lo son el análisis narrativo de las experiencias compartidas en las entrevistas lo cual permitirá identificar y caracterizar la información obtenida de la población investigada.

Muestra: se plantea una muestra entre 8 a 10 estudiantes con la condición de trabajadores la universidad UNIMINUTO.

Criterios de participación: Estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), estar matriculado en el programa de psicología del año vigente, tener entre 24 a 30 años, Cumplir con la característica de ser estudiante y trabajador simultáneamente

Criterios de exclusión: Tener algún diagnostico vigente relacionado al estrés, ansiedad o depresión.

5.1 Diseño metodológico.

Para la investigación es importante la estructuración de sesiones para la aplicación de las herramientas para la recolección efectiva de la información, teniendo en cuenta la disponibilidad que tiene la población para realizar este tipo de actividades, se permite tener espacios cortos en los que se pueda recolectar la mayor cantidad de información posible.

Tabla 1

Estructuración diseño metodológico

Momento	Descripción	Estado
Momento 1		
Encuentro de reconocimiento con la población	Se establece un encuentro previo con la población para establecer los parámetros de recolección y así misma firma de consentimientos informados	Completado
Momento 2		
Encuentros individuales entrevista semiestructurada	Se realizarán sesiones individuales de 15 minutos para la realización de las entrevistas semiestructuradas para la recolección de datos	Completado
Momento 3		
Análisis e interpretación de la información.	Se realizará un espacio para la recopilación final de los datos obtenidos y el análisis e interpretación de estos a través de la herramienta de análisis narrativo	Completado

Nota: La anterior tabla muestra la estructura metodológica que se lleva a cabo para la recolección de datos en los diferentes encuentros con la población.

CAPITULO VI

6 Consideraciones Éticas.

Es importante para la siguiente investigación tener en cuenta las leyes que lo rigen para la buena práctica del ejercicio investigativo, las cuales protegen a los sujetos que hacen parte de la investigación, como sus datos personales, el mantenimiento de la confidencialidad de la información y el cuidado de la salud mental, teniendo en cuenta el abordaje del fenómeno en presente monografía.

Se tiene en cuenta para el ejercicio práctico la ley 1090 de 2006 en la cual se expresa la importancia del campo de acción que tiene el psicólogo en el ejercicio de su profesión y el manejo de confidencialidad de la información proporcionada en el ejercicio del rol psicológico “podrá hacerlo a requerimiento de especialistas de otras disciplinas o de personas o instituciones que por propia voluntad soliciten asistencia o asesoramiento profesional. Este ejercicio profesional, se desarrollará en los ámbitos individual, grupal, institucional o comunitario” (El Congreso de Colombia, 2006, p. 3).

Se recalca la importancia del manejo de los datos y la información por lo tanto Leyes como la Ley 1581 de 2012 para la protección de los datos personales se hacen fundamentales para el ejercicio y la recopilación de los datos, como lo menciona “Los principios sobre protección de datos serán aplicables a todas las bases de datos” (El Congreso de Colombia, 2012, p. 2).

En particular es importante tener en cuenta leyes que sostengan la salud mental por el objeto de estudio de la investigación el cual es el estrés y como se menciona anteriormente en Colombia podemos ver una alta tasa de este fenómeno, por lo tanto, la Ley 1616 de 2013 son importantes, en la cual se expresa el derecho a la atención en salud mental, para vivir de manera digna y la mejora en la calidad de vida de las personas. (El Congreso de Colombia, 2013).

CAPITULO VII

7 Análisis de los resultados.

El presente capítulo aborda el análisis de los resultados obtenidos a través de la recolección de los datos con el instrumento establecido (entrevista semiestructurada), con la finalidad de dar respuesta a los objetivos presentados en la investigación y por otra parte esclarecer el planteamiento del problema, de esta manera realizar una conclusión frente a la información encontrada con la herramienta de análisis planteada siendo el análisis narrativo.

Con base en el diligenciamiento del instrumento de recolección de información (encuesta semiestructurada) que se puede encontrar en el anexo 3, se logran identificar elementos que presentan gran valor y cohesión para el entendimiento del planteamiento del problema y a su vez un acercamiento de respuesta a la pregunta problematizadora, para esto se estableció un elemento de interpretación de la información recolectada por los participantes en la narración compartida.

Así mismo es importante aclarar que el desarrollo de la investigación se estableció de manera adecuada y en cumplimiento de los siguientes criterios de participación ser estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), encontrarse matriculados en el programa de psicología del año vigente, tener entre 24 a 30 años, trabajar y estudiar de manera simultánea, lo anterior justificado bajo los criterios establecidos en el consentimiento informado que se puede encontrar en el anexo 2, fundamentando de esta manera el margen ético necesario para el desarrollo de la investigación.

Para establecer el adecuado análisis de los datos recopilados se presentan dos categorías principales justificadas por elementos asociados a los factores estresores y acciones enfocadas a la funcionalidad ante la experimentación del estrés, por lo tanto, el análisis se fraccionará en las partes mencionadas con la finalidad de lograr una focalización de los resultados de la investigación.

7.1 Análisis de los factores estresores experimentados

En relación con el fragmento de la experimentación de factores estresores se obtienen resultados bastante significativos ya que todos los participantes han experimentado estrés por lo tanto se pueden evaluar teniendo en cuenta los entornos académico y laboral los cuales son las características más influyentes para tener estos picos de estrés.

Tomando como punto inicial para analizar el estrés en los entornos académicos y laborales de la población, el ítem 7 se presenta *como describe cuáles son las principales responsabilidades que en tus contextos educativos y laborales te pueden dar como resultado un episodio de estrés*, se logra identificar como el factor de la falta de tiempo y la sobrecarga tanto académica como laboral influyen directamente en la experimentación de los picos de estrés, tomando como referencia la narrativa de la participante 5 *“en contexto académico la entrega de trabajos y evaluaciones en plazos cortos, la sobrecarga académica, en el contexto laboral, cumplimiento de plazos, la carga de trabajo y la exigencia de resultados desbordantes”* p5, 28 años, Medellín. Es importante resaltar que tanto la población académica como laboral cuenta con factores estresores relacionados a la carga académica y laboral, al igual que el cumplimiento de ciertos plazos para el cumplimiento de sus tareas lo que genera una prevalencia a la presencia de episodios estresores, lo anterior nos permite articular la redacción de los objetivos específicos, fundamentalmente en las acciones relacionadas a picos de Eutrés estimulados por características subjetivas de cumplimiento o incluso sentido de pertenencia.

Hay que mencionar además que es importante la periodicidad en que se presentan los picos estresores ya que esta podría determinar el grado de estrés que se este presentando, según las respuestas brindadas en consecuente al ítem 8 *¿Con que frecuencia has experimentado episodios de estrés en tus contextos académicos y laborales?* la presencia de estrés en los sujetos varía entre 2 a 4 veces por semana, como podemos tomar del participante 4 en su verbalización *“3-4 episodios por*

semana” p4, 28 años, Medellín, estas observaciones se relacionan a la frecuencia de estos episodios por semana y como consiguiente las múltiples veces en las que los sujetos deben ejercer funcionalmente.

De manera semejante la sintomatología es una característica importante para la identificación de los factores estresores por esto es fundamental la contextualización del ítem 10 *¿Cuándo experimentas estrés como lo identificas?* Tomando para el análisis general la narrativa del participante 2 que menciona experimentar *“Mal genio, morder me los labios, dolor en la espalda o cuello, tic en un ojo”* p2, 27 años, Medellín. Este nos permite registrar estos síntomas como parte del reconocimiento de la experimentación del estrés y es importante esclarecer que debido a la formación psicológica de los participantes el análisis sobre los propios síntomas resulta mas familiar para los mismos.

Como resultado del fragmento análisis de los factores estresores se puede evidenciar en los participantes la presencia del Eutrés para el logro de sus actividades el cual hace presencia para establecer la importancia y responsabilidad de las funciones ejecutadas, se logra observar la presencia de las situaciones por las cuales se experimenta el estrés, la periodicidad y la sintomatología de la misma indiscutiblemente mostrando como cada sujeto puede percibir de manera diferente la presencia de los picos estresores.

7.2 Análisis de la funcionalidad ante episodios de estrés

Tomando como referencia la recopilación de la información se puede analizar que según las respuestas brindadas a pesar de experimentar estrés deben continuar con sus actividades, tomando como referente el ítem 13. Pese a experimentar estrés *¿Cuál crees que sea el tiempo en el que te concentras para dar adecuada respuesta a esa función o actividad estresora?* considerando el análisis del ítem planteado se logra evidenciar que a los participantes les puede tomar entre 5min a 10min en retomar sus actividades bajo un pico de estrés, este elemento es de suma importancia ya que nos presenta un elemento de posible funcionalidad ya que nos da cuenta de la capacidad de gestión que pueden manejar los participantes para la continuación de sus tareas.

Continuando con la discusión interpretativa se toma como referencia el ítem 14 *¿Siente usted que debe de continuar con sus actividades diarias a pesar de tener estrés?* Se logran identificar acciones significativas relacionadas a algunos elementos que pueden interpretarse como funcionales o adaptativas mostrando así la posible existencia de funcionalidad frente a las manifestaciones de estrés, para dar mayor relevancia se toma como referencia la verbalización de la participante 1 *“Si, porque estar estresada no me exime de mis responsabilidades.”* p1, 29 años, Medellín. Considerando el análisis del instrumento y la narración del participante se logra identificar que, pese a la experimentación de episodios de estrés, los sujetos logran mediatizar acciones direccionadas a la funcionalidad lo cual puede dar parte de articulación a la pregunta problematizadora.

Como se afirmó en el párrafo anterior en el análisis de los resultados se encuentra muy presente la funcionalidad aún en estos episodios de estrés por lo tanto es importante ejemplificar para evidenciar cuales son las acciones adaptativas que realizan los participantes para la continuidad de sus actividades se toma como referencia el ítem 15 para hacer una revisión narrativa, ejemplifica una experiencia reciente en la cual hayas sentido mucho estrés, pero aun así lograste cumplir con la función o tarea que se te fue asignado, y para el resultado se tiene como referencia el participante 8 que evidencia con poco tiempo de recuperación y con la aplicación de algunas acciones adaptativas y de contención logra continuar con su tarea a pesar de la experimentación momentánea de estrés *“En el contexto laboral tenía que entregar cierta cantidad de candidatos al área de vinculación lo más pronto posible debido a que era una convocatoria masiva; al principio sentí estrés debido a que eran muchos candidatos y tenía poco tiempo para entregarlos; lo primero que hice fue ir a tomar un vaso de agua, sentarme a analizar de qué forma lo podía realizar de una manera más proactiva y empecé a realizar una lista de prioridades y así pude entregar los candidatos en el tiempo justo”* p8, 24 años, Medellín. Es muy importante para la contextualización en el marco de la pregunta problematizadora y los objetivos porque este análisis corresponde a la fundamentación de que a pesar de que el estrés se experimenta como una respuesta

de agobio mental presentando incapacidad ante ciertas funciones, se puede evidenciar como los sujetos identifican el estrés y continúan con o sin estrategias adaptativas sus tareas diarias.

En consecuencia se entiende también que las estrategias o mecanismos adaptativos son utilizados de manera ágil para hacer una contención del episodio de estrés y continuar con los objetivos establecidos de manera laboral y académica, utilizando como punto de referencia el Ítem 16 *¿Cuáles son las estrategias que implementas para continuar con tus actividades diarias a pesar de experimentar un episodio de estrés laboral y educativo?* en su mayoría podemos relacionar que gran parte de la población participante implementa acciones dirigidas a la respiración, escuchar música, organización y planeación como lo observamos en la narrativa del participante 7 *“Respirar, hacer las cosas en orden, lo primero que necesito sacar lo hago o lo pongo en primer lugar”* p7, 28 años, Medellín.

se puede evidenciar la gestión o control de los procesos psicológicos que pueden manejar los participantes, a lo cual es importante dejar claro que la formación como psicólogo puede ayudar a establecer la regulación.

Según los apartados anteriores se obtiene como resultado el análisis de la funcionalidad durante estos picos de estrés, obtenido de forma simultánea la capacidad que presentan los participantes para continuar con los objetivos que cada uno indica, se observa que les requiere de tiempos específicos para continuar con las tareas establecidas ya que todos experimentan la sensación de deber continuar con sus actividades a pesar de estar experimentando un pico de estrés lo que también nos muestra el sentido de pertenencia que se tiene sobre el ámbito laboral y académico, así mismo utilizan herramientas ya sean positivas o negativas que en consecuencia nos indica su capacidad adaptativa para retomar la funcionalidad y continuar con la ejecución de sus tareas.

CAPITULO VIII

8 Conclusiones.

La presente investigación pretende analizar cuál es la relación existente entre las situaciones de estrés que experimentan estudiantes de la universidad UNIMINUTO en condición de estudiantes y trabajadores con las respuestas funcionales ante el cumplimiento de metas y tareas, para la cual se implementó una entrevista semiestructurada de modelo cualitativo para realizar el análisis narrativo y plantear dicha relación. Los resultados muestran que de forma experiencial existe una relación pertinente entre la experimentación de estrés en esta población con indicios de funcionalidad, tomando en cuenta los resultados obtenidos en el análisis de los factores estresores en el que se evalúa la presencia del estrés con la sintomatología que lo acompaña, se puede evidenciar la continuación de las funciones académicas y laborales con el uso de diferentes estrategias, algunos de ellos mostrando un mejor uso de herramientas adaptativas para continuar con el cumplimiento de sus tareas.

En síntesis, esta monografía presenta un importante aporte ya que el estrés es caracterizado por incapacitar según el grado en el que se experimenta, sin embargo, estos sujetos logran cumplir con dichas funciones, siendo importante mencionar que como los criterios de exclusión lo indican, ninguno está diagnosticado con algún dictamen psicológico como lo es el estrés, depresión o ansiedad que pudiera inferir en los resultados de la presente investigación.

Esta investigación cuenta con algunas limitaciones que sería valioso abordar en futuras investigaciones, el contexto en el cual se realiza el margen de la monografía es de educación superior en el programa de psicología, por lo que sería recomendable se realice el alcance en otros contextos educativos y de categorización, como se presentó en los resultados es influyente el conocimiento en estrategias de afrontamiento y adaptativas que esta población posee para lograr el cumplimiento de sus tareas por lo tanto esto puede mostrar otros resultados en otras muestras.

Anexos

8.1 Anexo 1 Formulario de inscripción

Ilustración 2 Formulario de inscripción



The image shows a digital registration form with a blue gradient background. The title is 'Formulario de registro participación voluntaria en estudio académico'. Below the title, there is a message: 'De forma inicial agradezco la participación voluntaria.' followed by project details: 'Nombre del proyecto: Prevalencia de funcionalidad en niveles de estrés en estudiantes de UNIMINUTO del programa de psicología que estudian y trabajan.' and a note: 'Es importante tener en cuenta que es de carácter voluntario'. A blue button labeled 'Empezar ahora' is located in the bottom right corner.

Formulario de registro participación voluntaria en estudio académico

De forma inicial agradezco la participación voluntaria.

Nombre del proyecto: Prevalencia de funcionalidad en niveles de estrés en estudiantes de UNIMINUTO del programa de psicología que estudian y trabajan.

Es importante tener en cuenta que es de carácter voluntario

[Empezar ahora](#)

Nota: Formulario implementado para la inscripción voluntaria de la población en la participación del estudio académico Experiencias de funcionalidad frente al estrés en estudiantes trabajadores del programa de Psicología de UNIMINUTO entre los 24 y 30 años.

8.2 Anexo 2 Consentimiento Informado

Ilustración 3 Consentimiento informado Pg. 1



Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Valentina Garcia, estudiante e investigadora de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UMD). La investigación "Prevalencia de funcionalidad en niveles de estrés en estudiantes de UNIMINUTO del programa de psicología que estudian y trabajan" tiene como objetivo conocer los procesos articulados a la funcionalidad que puede llegar a tener un episodio de estrés.

Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará responder una serie de preguntas que componen un instrumento para la recolección de datos en la investigación, esto tomará aproximadamente _____ minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, por lo que en cualquier momento usted puede desistir del proceso sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Es importante que tenga en cuenta los siguientes elementos antes de firmar el documento:

- La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.
- Los datos recopilados se encuentran respaldados por la ley 1581 de 2012 la cual establece el marco normativo para la protección de datos personales y a su vez la ley 1090 del 2006 bajo la cual se denomina el principio de la confidencialidad

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo _____ con número de identificación _____ expedido en _____ acepto participar voluntariamente en estado pleno y consciente de mis funciones cognitivas, motoras y la toma de decisión en esta investigación, este documento se me es entregado en la fecha _____

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y de carácter académico por lo que no será usada para ningún

Línea de Atención al Usuario: 593 30 04 • Línea Nacional: 01 8000 936670
www.uniminuto.edu

Nota: Consentimiento informado entregado a los participantes para proveer una clara explicación de la naturaleza de la investigación y el manejo de los datos en la misma

Ilustración 4 *Consentimiento informado pg. 2*



otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Firma del participante

Nombre:

Cedula:

Firma del investigador

Nombre: Valentina Garcia Betancur

Cedula:

8.3 Anexo 3 Formulario entrevista semiestructurada

Ilustración 5 Formulario entrevista semiestructurada



Formulario de investigación

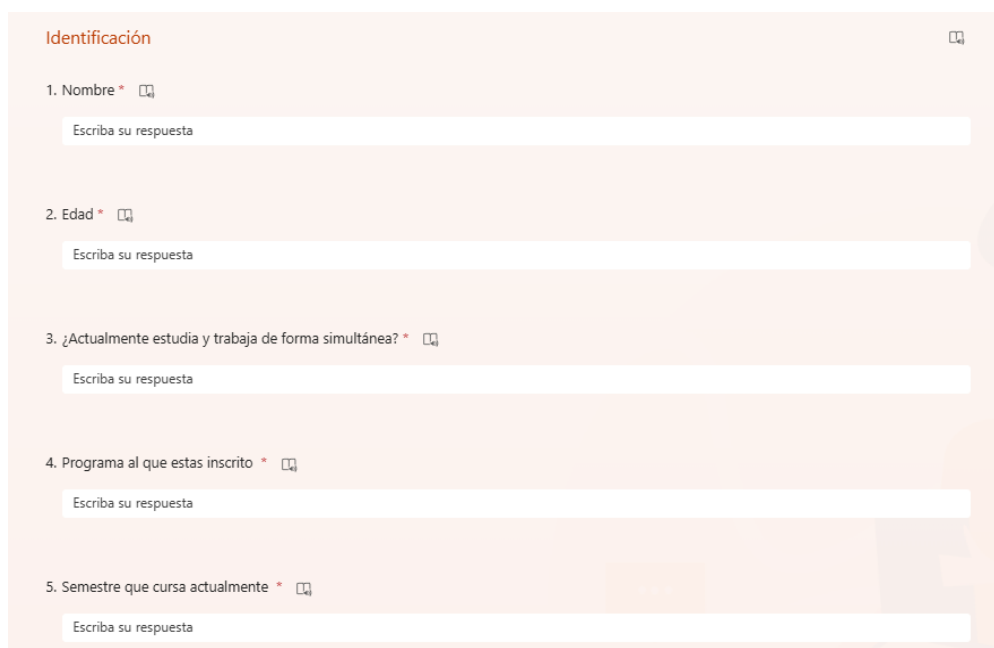
Gracias de antemano por participar en esta investigación

Prevalencia de funcionalidad en niveles de estrés en estudiantes de UNIMINUTO del programa de psicología que estudian y trabajan.

[Empezar ahora](#)

Nota: Formulario elaborado para la realización de la entrevista semiestructurada con los participantes.

Ilustración 6 Fragmento de Identificación



Identificación

1. Nombre *

Escriba su respuesta

2. Edad *

Escriba su respuesta

3. ¿Actualmente estudia y trabaja de forma simultánea? *

Escriba su respuesta

4. Programa al que estas inscrito *

Escriba su respuesta

5. Semestre que cursa actualmente *

Escriba su respuesta

Nota: Fragmento de identificación de los participantes para realizar el mapeo y reconocimiento de la población.

Ilustración 7 Fragmento asociado a los factores estresores

Preguntas asociadas a los factores estresores [?]

6. ¿Cuales son las funciones que ameritan mas de tu atención en el contexto educativo y en el contexto laboral? * [?]

Escriba su respuesta

7. Describe cuáles son las principales responsabilidades que en tus contextos educativos y laborales te pueden dar como resultado un episodio de estrés. * [?]

Escriba su respuesta

8. ¿Con que frecuencia has experimentado episodios de estrés en tus contextos académicos y laborales? * [?]

1-2 episodios por semana

3-4 episodios por semana

4-5 episodios por semana

Durante toda la semana

9. En una escala del 0 al 10, donde 1 es "Casi nada" y 10 es "Máximo", ¿Cómo describirías tu nivel de estrés general en este momento? * [?]

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Casi nada*Máximo

10. ¿Cuándo experimentas estrés como lo identificas? por favor, menciona entre 3 a 4 síntomas que consideres comunes en ti (ej. dolor de cabeza, morderse las uñas, mal genio). * [?]

Escriba su respuesta

11. ¿Cuál de las siguientes esferas consideras que se puede ver más afectada por efectos del estrés laboral y educativo? * [?]

Estudio

Trabajo

Familia

Vida personal

Nota: Fragmento en el formulario asociado a los factores de estrés para el reconocimiento de la experimentación de las situaciones estresoras, características y síntomas.

Ilustración 8 Fragmento asociado a la funcionalidad

Preguntas asociadas a la funcionalidad [?]

12. Para ti, que estudias y trabajas, ¿Qué significa realmente "ser una persona funcional" o "seguir funcionando"? (Dinos qué implica en tu día a día: ¿cumplir, rendir, mantenerte activo/a?). * [?]

Escribe su respuesta

13. Pese a experimentar estrés ¿Cuál crees que sea el tiempo en el que te concentras para dar adecuada respuesta a esa función o actividad estresora? * [?]

1 min

2 min

5 min

10 min

14. ¿Siente usted que debe de continuar con sus actividades diarias a pesar de tener estrés? Si - No ¿Por qué? * [?]

Escribe su respuesta

15. Ejemplifica una experiencia reciente en la cual hayas sentido mucho estrés, pero aun así lograste cumplir con la función o tarea que se te fue asignado. * [?]

Escribe su respuesta

16. ¿Cuáles son las estrategias que implementas para continuar con tus actividades diarias a pesar de experimentar un episodio de estrés laboral y educativo? * [?]

Escribe su respuesta

17. ¿Encuentras acciones de contención o reparadoras al hablar o discutir acerca del estrés presentado con alguno de los siguientes? * [?]

Jefes

Amigos

Familia

Pareja

Otro

Ninguno

18. Una vez finalizada la función estresora ¿Cómo logras experimentar un estado de bienestar o calma? * [?]

Escribe su respuesta

Nota: Apartado asociado a la funcionalidad para establecer y reconocer la funcionalidad asociada a los factores anteriores de estrés.

Referencias

- Casanova Moreno, M. C., González Casanova, W., Machado Reyes, F., Casanova Moreno, D. y González López, M. (2023). *Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna*. Universidad de ciencias médicas de Sancti Spiritus, 25(2), 1-12.
- La república. (2022, 10, 6). *Colombia el cuarto país con más personas que sufren estrés laboral a nivel global*. La república. <https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/colombia-el-cuarto-pais-con-mas-personas-que-sufren-estres-laboral-a-nivel-global-3462464>
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006.
- Ley 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. 17 de octubre de 2012.
- Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. *Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo*. 2016. <https://webapps.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2023,02,21) *Preguntas y respuestas sobre el estrés*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Salamanca, S. R. y Garavito, Y. S. (2021). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. *Revista Colombiana de Humanidades*, 53(99). <https://doi.org/10.15332/21459169.6806>
- Sánchez Domínguez, J. P., Damián Mendoza, E., Pozo Osorio, M. C. y Baz Salinas, E. A. (2022/). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 46(1), 1 – 22.

Valdivieso, L., Lucas, S., Tous, J. y Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186.

<https://dx.doi.org/10.5944/educXX1.25651>