

LA ANSIEDAD ESTADO Y ANSIEDAD RASGO ANTE EL INICIO DE LAS PRÁCTICAS ACADÉMICAS, EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE OCTAVO DE SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA- SECCIONALES BAJO CAUCA Y URABÁ, EN EL AÑO 2017.

TATIANA BEDOYA GALLEGO.

CAROLINA RAMÍREZ GAVIRIA.

ASESOR:

ALEXANDER ALVIS RIZZO

PSICÓLOGO - MAGÍSTER EN EDUCACIÓN

Y DESARROLLO HUMANO

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

PSICÓLOGOS

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

SECCIONAL DEL BAJO CAUCA

2018.

RESUMEN.

Este estudio no experimental de tipo correlacional-descriptivo, analizó la relación entre los niveles de ansiedad, el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de estudiantes que inician sus prácticas académicas en psicología de la Universidad de Antioquia, seccionales Bajo Cauca y Urabá. La población estuvo conformada por 47 estudiantes con un rango de edad entre los 20 y 49 años; los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estrategias de Coping de Chorot y Sandin (1993) validada para población Colombiana por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, & Aguirre (2006); el Inventario de ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), la versión en español del STAI (State-Trait Anxiety Inventory) de los autores Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (1982) y el SISCO construido por Arturo Barraza (2007). Los resultados muestran que existe correlación negativa entre ansiedad estado con las estrategias solución de problema, búsqueda de apoyo, reevaluación positiva y la expresión de la dificultad de afrontamiento, así como también presenta una correlación positiva con evitación emocional. Adicionalmente, ansiedad rasgo presenta una correlación negativa con las estrategias solución de problemas y búsqueda de apoyo, a su vez correlaciona positivamente con estresores.

PALABRAS CLAVES: Prácticas, ansiedad rasgo, ansiedad estado, estrategias de afrontamiento, estrés académico.

ABSTRACT.

This study is not experimental, correlational-descriptive type, analyzed the relationship between anxiety levels, academic stress and coping strategies used by students who begin their internship in psychology at the University of Antioquia, Bajo Cauca and Urabá sectionals. The population is composed of 47 students with an age range between 21 and 49 years, the instruments used are the Coping Strategies Scale Chorot and Sandin (1993) validated for Colombian population by Londoño Henao, Puerta, Posada, Arango, & Aguirre (2006), the spanish version of the STAI (State-Trait Anxiety Inventory) of the authors Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (1966) and the SISCO built by Arturo Barraza (2007). The results show that there is negative correlation between anxiety state with strategies problem solution, positive reevaluation and the expression of the difficulty of coping, as it presents a positive correlation with emotional avoidance. Additionally, anxiety trait presents a negative correlation with strategies problem solving and search for support, at the same time correlates positively with stressors.

KEYWORDS: Practices, anxiety trait, anxiety state, coping strategies, academic stress.

CONTENIDO.

1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
3. ESTADO DEL ARTE.....	15
4. JUSTIFICACION.....	23
5. OBJETIVOS.....	25
5.1 Objetivo general.....	25
5.2 Objetivos específicos.....	25
6. REFERENTES TEÓRICOS.....	26
6.1 Prácticas profesionales.....	26
6.2 Ansiedad.....	28
6.3 Estrategias de afrontamiento.....	36
6.4. Estrés y estrés académico.....	40
7. METODOLOGÍA.....	43
7.1 Tipo de investigación.....	43
7.2 Diseño de investigación.....	43
7.3 Nivel de investigación.....	44
7.4 Población y Muestra.....	44
7.5 Instrumentos.....	44
7.6 Consideraciones éticas.....	47
7.6 Recolección de la información.....	48
7.7 Análisis de la información.....	49
8. RESULTADOS.....	50
9. DISCUSIÓN.....	57
10. CONCLUSIONES.....	62
11. RECOMENDACIONES.....	62
12.BIBLIOGRAFÍA.....	64

LISTA DE TABLAS.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra.....	50
Tabla 2. Estadísticas de grupo: diferencia hombre-mujer.....	51
Tabla 3. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk.....	52
Tabla 4. Correlación de Pearson entre las pruebas de IDARE, Escala de estrategias de Coping y SISCO.....	55
Tabla 5. Coeficiente de correlación de Spearman.....	56

LISTA DE GRÁFICOS.

Gráfico 1. Modelo cognitivo de Clark y Beck.....	33
---	-----------

LISTA DE ANEXOS.

Anexo 1. STAI - INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO - RASGO.....	74-75
Anexo 2. ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING – MODIFICADA (EEC-M)...	76-78
Anexo 3. INVENTARIO SISCO.....	79-81
Anexo 4. Formato Consentimiento Informado para Proyecto de Investigación.....	82-84

1. INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo reúne la ansiedad, el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en torno al inicio de las prácticas académicas, debido a que, esta situación es nueva, incontrolable y percibida como amenazadora, puede ocasionar en los estudiantes algunas molestias fisiológicas, cognitivas, emocionales, comportamentales y relacionales que conllevan a una afectación en el ámbito académico; además, puede ocasionar que los universitarios tengan una mayor impresión de que todos los estímulos académicos son estresantes.

Adicionalmente, hay personas que no poseen recursos o las herramientas adecuadas para afrontar estas situaciones, en consecuencia, responden con estrategias de afrontamiento que resultan ser desfavorables para el sujeto, como evitar el problema o las emociones negativas que este genera. En relación con lo mencionado anteriormente, aparece la siguiente pregunta de investigación ¿Existe relación entre la ansiedad estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas con el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia-Seccionales Bajo Cauca y Urabá, en el año 2017-2?

Por otro lado, unos de los intereses de este trabajo es el escaso estado del arte que se encuentra sobre el inicio de las prácticas académicas, a pesar de que, esta situación genera ansiedad o estrés en los estudiantes, no presenta muchos antecedentes que puedan propiciar la oportunidad para hacer un análisis más profundo sobre esta circunstancia en concreto.

Al mismo tiempo, se nota la necesidad de preguntarse por los efectos que ocasionan la ansiedad y el estrés académico en los estudiantes al percibir las prácticas como algo amenazante, al ser una transición al mundo laboral, puesto que, no se generan espacios en el que se puedan desarrollar procesos que pretendan facilitar herramientas para que los Psicólogos en formación evidencien las prácticas como una situación de aprendizaje y además, como una oportunidad para poder mejorar aquellas habilidades que los puede afectar en la vida profesional.

En relación a las estrategias de afrontamiento, se busca que los estudiantes tomen conciencia de las herramientas que utilizan a la hora de enfrentarse a las demandas del entorno, lo cual posibilita empezar a utilizar otras estrategias más activas, ya que se tiene el conocimiento de que algunas formas de afrontar el problema no son las más adecuadas. Es posible que, este estudio pueda brindar luces, a la hora de implementar proyectos psicoeducativos que se enfoquen en brindar un apoyo y seguimiento a todos los estudiantes que perciben esta situación como estresora, ya sea,

por la aplicación de talleres, campañas, asesorías o proyectos que permitan el desarrollo de prácticas tempranas permitiendo la familiarización con este proceso de la carrera.

Como resultado de lo dicho anteriormente, se estipuló como objetivo principal, relacionar la ansiedad estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas con el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia- Seccionales Bajo Cauca y Urabá, en el año 2017-2.

En los constructos teóricos, tenemos como principal la ansiedad, que es un sistema de respuestas de tipo conductual, fisiológico, afectivo y cognitivo que se presenta cuando el individuo prevé situaciones o sucesos que se conciben como amenazantes. Es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario (Agudelo, Casadiegos y Sánchez, 2008). Dentro de este concepto Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997) diferencian entre ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR), la primera hace referencia a una condición emocional que es transitoria en el ser humano, en la cual están presente sentimientos de tensión y aprensión que están subjetivamente percibidos y a su vez, se evidencia un aumento del sistema nervioso autónomo; este estado de ansiedad puede variar en intensidad y cambiar en el tiempo, la segunda es entendida como la propensión ansiosa relativamente estable, que se presenta de forma diferente en cada persona, en lo que respecta a su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, en consecuencia, su ansiedad estado.

La vida cotidiana se caracteriza por diversas situaciones agotadoras y exigentes en gran medida, lo cual insta al desarrollo activo de recursos adaptativos. Lazarus y Folkman (1987) afirman que el estrés se desarrolla cuando el sujeto percibe de forma subjetiva un desequilibrio entre las demandas externas que se le hacen y los recursos internos con los que cuenta para manejar dichas demandas, lo que indica que una demanda excesiva o que se perciba como excesiva para una persona podría no causar la misma impresión en otra, debido a los recursos propios de cada sujeto. Lovibond y Lovibond (1995) por su parte, describen el estrés como la tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente, con un bajo umbral para ser perturbado o frustrado.

Entre los diversos factores potencialmente estresantes, se encuentra el educativo, pues conlleva presiones, demandas, competitividad y sobrecarga de tareas, denominándose al malestar causado por dichas demandas y presiones como estrés académico. En el contexto universitario, la gran

mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico, es decir, experimentan constantemente aquellos procesos cognitivos que suscita el impacto de los estresores académicos, siendo dichos procesos cognitivos el resultado de la evaluación de diversos aspectos del ambiente académico que se valoran como amenazantes, como demandas o como retos. Martínez y Díaz (2007) de igual forma conciben el estrés académico, como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto educativo.

Por otra parte, el afrontamiento es un proceso que un individuo lleva a cabo ante un determinado evento que le produce tensión, dicho proceso comprende un conjunto de acciones cognitivas, conductuales y afectivas que tienen como propósito establecer un equilibrio interno o en su defecto minimizar, dominar, o tolerar estas demandas externas e internas que generan tensión y molestia. Lazarus y Folkman (1986) a su vez, definieron el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

El afrontamiento como se mencionó anteriormente es un proceso, un proceso complejo que incluye una serie de estrategias que se conocen como estrategias de afrontamiento, estas estrategias de afrontamiento no son otra cosa más que la respuesta que da el sujeto para solucionar las demandas del medio, dicha respuesta, es decir, dicha estrategia de afrontamiento estará determinada por la evaluación que realiza el individuo de la situación y así mismo de la valoración que se haga de los recursos propios. Carver y Scheier (citados por Solís y Vidal 2006) afirman que “son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes”. Mientras que Lazarus y Folkman (1986) las clasifican en dos conjuntos: afrontamiento centrado en el problema que tiene como objetivo la resolución del problema y abarca acciones como la modificación de las situaciones problemáticas y la implementación de recursos que minimicen o contrarresten el efecto que causa la situación aversiva, y el afrontamiento centrado en la emoción, cuyo objetivo es la regulación y el equilibrio emocional lográndose mediante la evitación de la situación abrumadora, reevaluando cognitivamente dicha situación o enfocándose en los aspectos positivos de sí mismo o del contexto.

Por otra parte, el presente estudio tuvo un enfoque empírico analítico, pues, se buscó probar una hipótesis utilizando la medición numérica con el fin de correlacionar las variables de ansiedad, estrés académico y de estrategias de afrontamiento en estudiantes frente al inicio de sus prácticas académicas. Además, la investigación tuvo un diseño no experimental, debido a que, no se manipulan las variables intencionalmente, solo se indagó la problemática en su contexto natural. Asimismo, se utilizó el tipo de diseño transversal, pues se quiere determinar o hallar la relación entre ansiedad, estrés académico y estrategias de afrontamiento en un punto del tiempo específico, como es, el inicio de las prácticas profesionales. Dentro de los alcances del diseño transversal, este trabajo tomó el correlacional y descriptivo, ya que, primero se describió y después se determinó la posible relación entre la ansiedad, estrés académico y las estrategias de afrontamiento frente al inicio de las prácticas profesionales. La muestra son 47 estudiantes que estudian Psicología que iban a iniciar sus prácticas académicas. Esta muestra fue no probabilística, ya que los sujetos fueron seleccionados de manera intencional por las características del planteamiento de la investigación.

Los instrumentos utilizados en esta investigación son la Escala de Estrategias de Coping de Chorot y Sandin (1993) que fue validada en población colombiana por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, & Aguirre (2006); el Inventario de ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), la versión en español del STAI (State-Trait Anxiety Inventory) de los autores Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (1982) y el SISCO que es construido por Arturo Barraza (2007).

Del mismo modo, en el trabajo se hallaron los siguientes resultados: que los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo de los estudiantes de octavo semestre de psicología son normales y la población no presenta una sintomatología preocupante, no obstante, eso no rechaza la existencia de ansiedad frente a esta nueva etapa.

Así mismo se encontró relaciones entre la ansiedad como estado y rasgo y algunas estrategias de afrontamiento, como también una diferencia en las seccionales sobre el uso de la estrategia de evitación emocional, evidenciando que los estudiantes de Urabá tienden a evitar más emocionalmente la situación problemática. Igualmente, se encontró que los estudiantes de Psicología cuando anticipan una situación que les genera ansiedad utilizan estrategias evitativas de afrontamiento, en otras palabras, los estudiantes no actúan para buscar posibles soluciones al problema, sino que evaden la dificultad para evitar el malestar cognitivo y emocional que les ocasiona.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La universidad es aquella institución de enseñanza superior que tiene distintas facultades y que otorga los grados académicos correspondientes (Real Academia Española, 2000). En este contexto de aprendizaje, por parte de los estudiantes, se viven experiencias tensionantes, pues éste lugar presenta exigencias a nivel académico y personal; igualmente, aparecen algunos momentos donde el estrés está en su máxima cúspide, como es la entrada al Alma Máter, la iniciación de las prácticas académicas y la salida del campus con la graduación.

En Colombia para el año 2012 la cifra de estudiantes matriculados en educación superior era de aproximadamente 1.958.429 (Alba, Ramos & Hernandez 2014). Lo que indicó un creciente interés por dicha educación y a su vez un incremento de las investigaciones relacionadas con la población de estudiantes universitarios. La mayoría de estas investigaciones a nivel psicológico, se encuentran enfocadas en la ansiedad generada ante los exámenes y a la preocupación por el promedio académico, así mismo, se interesan por las estrategias de afrontamiento más utilizadas en los estudiantes para responder a estas situaciones estresantes. Sin embargo, a nivel nacional se encontraron pocos estudios enfocados en esta problemática y en la población específica de estudiantes universitarios de Psicología. A nivel regional, no se encontraron estudios que evidenciaran interés por el tema de la ansiedad frente al inicio de las prácticas psicológicas universitarias.

Por otra parte, cuando hablamos de ansiedad se debe tener en cuenta que es una condición multifactorial, pues en algunas personas una situación puede activar este sistema, mientras que en otras no; además, es una emoción muy común, pues se desarrolla a raíz de presiones, demandas y estresores fluctuantes del diario vivir. Para dar una definición clara de la ansiedad se retoma a Clark y Beck que definen ésta como:

Un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo (2012, p. 23).

Como se mencionó, la ansiedad es provocada por varios factores y a su vez, poseedora de muchas consecuencias que perjudican a los estudiantes en varios ámbitos de su vida diaria, se puede presentar una afectación fisiológica, pues el sistema nervioso central se mantiene en una constante activación o estado de alerta, lo que implica una serie de signos como insomnio, problemas intestinales y estomacales, constantes dolores de cabeza, molestias en algunas partes del cuerpo como manos, quijada y garganta, entre otros (Bedoya, Matos y Zelaya, 2014).

Análogamente se presenta una afectación cognitiva, en la cual se desarrollan pensamientos catastróficos, que lleva a una exageración de los problemas y a su vez, se acrecienta un pensamiento de inutilidad, que lleva al sujeto a sentirse inútil, dejando de lado su confianza en sí mismo y la facilidad de realizar sus actividades habituales, asimismo la persona vive en un estado de preocupación pues, algunas cosas o situaciones que no le parecían agobiantes, ahora lo son (Aragón, Contreras y Tron, 2011).

Además, se puede ver afectada la esfera relacional, ya que el sujeto hace una ruptura con sus familiares, compañeros, amigos o vecinos, debido a que la persona se aísla gracias a que todo lo ve como negativo o amenazante y a veces, su entorno no es comprensivo, lo que implica un rechazo por parte de su círculo más cercano (Balanza, Morales y Guerrero, 2009).

Todos estos efectos de la ansiedad, aludidos previamente, deterioran el desempeño de los estudiantes, por el hecho de que se pierde la atención sostenida y se aumenta la susceptibilidad de cometer errores (Furlan, Cortada, Piemontesi y Heredia, 2008), igualmente se provoca una inestabilidad emocional, lo que ocasiona una dificultad para tolerar las frustraciones o situaciones estresantes, teniendo una alta probabilidad de terminar en una crisis por sus pocos recursos de afrontamiento, de la misma manera, el estudiante se dispersa en las clases, puesto que vive rumiando sobre las situaciones que le pueden acarrear peligro a su alrededor y no sobre la academia. Aparte de eso, su asistencia se ve dañada, porque, el sujeto se recluye para evitar encontrarse situaciones que le provoca angustia o temor. Es decir, que la ansiedad es un problema que si no se atiende a tiempo puede volverse persistente y tener secuelas en la vida del estudiante (Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón y Mongue, 2001).

La segunda variable tenida en cuenta es el estrés académico, que es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Berrío y Mazo, 2011). El estrés académico, entonces, altera en gran medida el sistema de respuestas del

individuo, lo que puede llevar, así mismo como ocurre con la ansiedad, a aspectos negativos como lo es el bajo rendimiento académico y el deterioro de la salud física, pues Caldera, Pulido y Martínez (2007) sostienen que la sintomatología de este tipo de estrés va desde los estados depresivos, angustia, irritabilidad, baja autoestima, insomnio hasta problemas respiratorios y digestivos.

Este grado elevado de estrés académico que se puede presentar, se debe a que los estudiantes tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en muchas ocasiones sobrecarga de trabajos, y además pueden estar sujetos a la valoración de personas cercanas e incluso de sí mismos sobre su desempeño, lo que es generador de mucha ansiedad, frustración y un desequilibrio entre el individuo y su entorno. Dicho desequilibrio se manifiesta en el individuo según Rossi (2001) a través de indicadores físicos, psicológicos y comportamentales; entre los indicadores físicos se pueden encontrar migraña, fatiga crónica, sudoración excesiva y los aludidos anteriormente como el insomnio y los problemas digestivos, por otro lado, los indicadores psicológicos se encuentran relacionados con las funciones cognoscitivas y emocionales, comprendiendo entonces, problemas de concentración y memoria, ansiedad, bloqueo mental, inquietud, depresión, entre otros. Por último, los indicadores comportamentales implican la conducta como es el caso de aislarse de los demás, crear discusiones, aumento o reducción del consumo de alimentos, apatía y desinterés para realizar las labores académicas, etc.

La tercera variable de interés son las estrategias de afrontamiento que va muy relacionada con la ansiedad y el estrés académico, pues estas estrategias son las respuestas que da el sujeto a esas situaciones que le generan una activación psicomotora. Para aclarar más éste concepto, Lazarus y Folkman (1986) definen las estrategias de afrontamiento como “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

Cada persona es proclive a emplear una serie definida de estrategias frente a los estímulos o presiones intrínsecas y extrínsecas que se le presentan, en otras palabras, cada uno reacciona de la mejor manera posible con las herramientas de afrontamiento que tiene instauradas, pues si bien hay personas que recurren a estrategias de afrontamiento que resultan favorables y beneficiosas en el transcurrir de esta etapa, hay quienes no tienen los recursos necesarios para esto y buscan

estrategias que simplemente eviten las situaciones o esperan de forma pasiva a que cambien las condiciones que los perturba. Además, es necesario tener en cuenta que hay factores de riesgo en el estudiante que puede afectar la forma de responder del individuo, como lo es el poco apoyo social, el no tener disponibilidad de muchos recursos económicos, o que en el momento coexistan varias situaciones estresantes (problemas familiares, amorosos, enfermedades, entre otros), en resumidas cuentas, el estudiante está expuesto a distintas contingencias que puedan llevar a una resolución inadecuada de los problemas (Vázquez, Crespo y Ring, 2000).

Este estudio se centra en el inicio de las prácticas profesionales de un grupo de 47 estudiantes de Psicología en octavo semestre, de la Universidad de Antioquia en la seccional Bajo Cauca y Urabá. Es de interés indagar cuáles son los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes que inician la práctica y cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan estos para responder ante esta exigencia académica, puesto que la ansiedad podría darse en niveles que se considerarían disfuncionales o desadaptativas y que a su vez serían generadores de respuestas contraproducentes para responder a las demandas o situaciones difíciles; por lo tanto, un estudiante estresado no respondería adecuadamente y se vería afectado su desempeño y asimismo, su rendimiento frente a los usuarios de la práctica, evidenciando una afectación a la institución, a la comunidad y a su integridad como profesional. Por ello, surgen las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los tipos de ansiedad presentes en un grupo de estudiantes de psicología que inician la práctica académica? ¿cuáles son sus niveles de ansiedad ante el inicio de la práctica? ¿qué estrategias de afrontamiento utilizan ante el inicio de la práctica académica? ¿existe relación entre la ansiedad estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas con el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia-Seccionales Bajo Cauca y Urabá, en el año 2017-2?

3. ESTADO DE ARTE.

Los antecedentes de investigación se hallaron en las bases bibliográficas de Redalyc, Dialnet, SciELO y Google académico hallándose alrededor de 150 documentos relacionados con las tres variables y con la población de la pregunta problematizadora, las palabras claves fueron: Estrategias de afrontamiento, niveles de ansiedad en estudiantes universitarios, estrés académico, ansiedad y estrategias de afrontamiento y estudio en estudiantes universitarios. De todas las fuentes bibliográficas encontradas se eligieron 50 antecedentes que tenían una relación con el tema a investigar y se agruparon en ocho categorías.

a. Ansiedad, estrategias de afrontamiento y personalidad.

Esta categoría está constituida por tres investigaciones que aluden al estrés, la ansiedad, las estrategias de afrontamiento que se tienen frente a éstas y su posible relación con la personalidad. En el 2009 Espinosa, Contreras y Esguerra realizaron dos investigaciones sobre el afrontamiento al estrés y las características de la personalidad en estudiantes universitarios en la que pretendían observar la relación existente entre las dimensiones de personalidad y el afrontamiento al estrés, para así justificar diferencias individuales que se evidencian a la hora de afrontar situaciones estresantes, en los resultados se evidenció que algunas dimensiones de personalidad, principalmente las vinculadas al carácter, guardan relación con la forma habitual en que los individuos afrontan los eventos que perciben como estresantes, exceptuando la persistencia y evitación al daño (pertenecientes al temperamento), que no se relacionaron con ninguno de los estilos de afrontamiento estudiados. Igualmente, en el 2013 Siabato, Forero y Paguay se interesaron en la relación entre ansiedad- estado como ansiedad-rasgo y estilos de personalidad mediante un estudio no experimental de tipo correlacional, encontrándose allí que existe relación entre ansiedad estado y los estilos de personalidad expansión, retraimiento y descontento; mientras ansiedad rasgo correlaciona con los estilos expansión, decisión, preservación, introversión, indecisión, sumisión y descontento.

b. Estrés, modalidades de afrontamiento y bienestar psicológico.

En esta categoría están ubicadas cuatro investigaciones enfocadas en el estrés, la modalidad de afrontamiento y como variable recurrente el bienestar psicológico en población universitaria. Se abarcan investigaciones acerca del nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en universitarios de programas diferentes, algunas enfocadas en identificar los diferentes niveles de estrés que se presenten y las modalidades de afrontamiento como la investigación Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez en el 2003, la de Cornejo y Lucero en el 2005 y la de Ticona, Paucar y Llerena en el 2010 en las que se encontró que efectivamente existe una relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, que a mayor edad mayores niveles de estrés, que las preocupaciones más frecuentes corresponden a los núcleos de sentido y problemas personales y que las estrategias utilizadas con más frecuencia orientadas al problema son la planificación, la resolución de problemas, el afrontamiento activo, mientras que las orientadas a la emoción son la reinterpretación positiva y crecimiento, la búsqueda y la negación, a su vez las orientadas a la percepción son el desentendimiento mental y el enfocar y liberar emociones.

Cabanach, Fariña, Freire, González y del Mar en el 2013 se interesaron por el afrontamiento del estrés y las diferencias de éste afrontamiento en hombres y mujeres, concluyendo que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medidas de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas, mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo social.

c. Ansiedad y Depresión.

Esta categoría se constituye por tres investigaciones aludidas a la ansiedad y la depresión, contiene en su mayoría investigaciones que están encaminadas a identificar la prevalencia de la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios, la primera de estas la de Riveros, Hernández y Rivera presentada en el 2007 que arrojó que tanto la depresión como la ansiedad se manifiesta con mayor intensidad en mujeres que en varones.

A su vez en el 2008 Agudelo, Casadiegos y Sánchez mediante un estudio no experimental, transversal, de tipo descriptivo identificaron las características propias de la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios evidenciándose en los resultados que no hay gravedad de

los síntomas ansiosos y depresivos, pero si la presencia de estos dos cuadros, siendo las mujeres más vulnerables que los hombres frente a su presentación. Santander, Romero, Hitschfeld y Zamora (2011) también se enfocaron en determinar la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión entre estudiantes universitarios y evidenciaron que la ansiedad se presenta en mayor medida que la depresión y a su vez se encuentra una mayor presencia en mujeres que en varones.

d. Estrategias de afrontamiento.

Esta categoría, la cual está compuesta por dos investigaciones, enmarca las estrategias de afrontamiento que se tienen frente al estrés, la ansiedad y a los problemas en el ámbito académico. En la primera investigación Gantiva, Luna, Dávila y Salgado en el 2009 pretendieron identificar las diferencias en las estrategias de afrontamiento en personas con y sin ansiedad, mediante un diseño descriptivo – comparativo y encontraron diferencias significativas en el uso de las estrategias, pues, reevaluación positiva y solución de problemas resultan ser las más utilizadas por las personas sin ansiedad. De igual forma, la reacción agresiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, búsqueda de apoyo profesional y evitación emocional son las más utilizadas en las personas con ansiedad, los resultados también muestran que las estrategias de las personas ansiosas se caracterizan por la evitación y la percepción de pérdida de control, elementos fundamentales en las teorías etiológicas y de mantenimiento de la ansiedad (Barlow, 2002); sin embargo, también muestra que las personas con ansiedad, suelen utilizar estrategias que se consideran como adaptativas (solución de problemas y reevaluación positiva), lo que indicaría que estas personas hacen el intento de adaptarse, pero es posible que no cuenten con las habilidades suficientes para poner en práctica, de forma eficaz, estas estrategias, lo que lleva a la frustración y por lo tanto, a retroalimentar la percepción de falta de control y la posterior evitación. La segunda investigación es de Scafarelli y García del 2010 se enfoca en las diferencias que hay en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés entre los estudiantes de Derecho, Educación inicial, Ingeniería, Odontología y Psicología de primer año y el sexo, en los resultados se puede evidenciar que personas que utilizan en mayor medida estrategias de afrontamiento vinculadas con la búsqueda de ayuda, apoyo o interacción con otros, tienden a elegir carreras que implican contacto personal, mientras que los jóvenes que optan por carreras científicas, donde se enfatiza más la racionalidad individual, emplean estas estrategias con menor frecuencia. Por otra parte, entre las variables sexo

y estrategias de afrontamiento, también se hallaron diferencias estadísticamente significativas, ya que, frente a una dificultad, las mujeres buscan más apoyo social y tienden a focalizarse en las relaciones más que los varones, pues aceptan más la comprensión y el apoyo y suelen compartir con otros lo que les sucede en mayor medida que ellos.

e. Ansiedad.

Esta categoría se encuentra constituida por una investigación de Cearra y Atucha en 2007, en la cual se hizo un estudio que medía la evolución de la ansiedad a lo largo de toda la formación académica de estudiantes de medicina, participando 258 alumnos de cinco poblaciones diferentes (estudiantes de Bachillerato de la rama Bio–sanitaria, estudiantes de 1º de Medicina, estudiantes de 5º de Medicina, médicos preparando el MIR y médicos preparando la OPE). Se encontró que, en las poblaciones estudiadas, no existen diferencias significativas en su nivel de ansiedad ante los exámenes, hecho que es atribuible a una mayor tolerancia que compensa una mayor exigencia. Esto es así excepto en el caso de 5º de carrera, donde la marcada caída de la ansiedad podría deberse a una experiencia, tolerancia y estabilidad mayores que el estímulo estresante, que no resulta tan intenso por no ser suficientemente novedoso.

f. Ansiedad y Estrés académico.

Esta categoría está constituida por cuatro investigaciones que aluden a la ansiedad y el estrés que se presenta en el ámbito académico. Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón y Mongue (2001) intentaron determinar la Ansiedad Estado (AE) y Rasgo (AR) y el Estrés Académico entre estudiantes de Medicina mediante un estudio analítico transversal encontrándose mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año. Por parte de Hernández, Coronado, Araujo y Cerezo en el 2008 se tendrá conocimiento sobre la relación entre rendimiento académico y ansiedad escolar conductual en 22 estudiantes, los resultados señalan que los alumnos con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad conductual y además que los alumnos que de manera sistemática se ubicaron en el rango más bajo en su índice de estudio, mostraron mayor ansiedad escolar. Torres, Hernández, Castillo, Coronado y Cerezo en el 2009 analizan la relación entre la ansiedad y el desempeño académico en

estudiantes de medicina y sus resultados apoyan hallazgos previos, en el sentido de que niveles de ansiedad elevados están relacionados con el bajo desempeño académico. Alba, Arenas, Botero, Cañón, Cardona, Heber, Castaño, Castro, Ocampo y Ramírez en el 2012 identificaron que la estrategia de afrontamiento del estrés académico usada con mayor frecuencia en estudiantes de primero y segundo semestre de Medicina es la búsqueda del apoyo social.

g. Ansiedad y estrategias de afrontamiento.

Esta categoría la cual está conformada por dos investigaciones enmarca las estrategias de afrontamiento que tienen frente a la ansiedad estudiantes universitarios en 2011 Castellanos, Guarnizo y Salamanca, mediante un estudio no experimental de tipo correlacional, se centran en la relación entre los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por 36 estudiantes de psicología que inician sus prácticas universitarias y de igual manera Casari, Anglada y Daher en 2014 se interesan por las estrategias de afrontamiento de 140 estudiantes de psicología pero en una situación diferente, frente a los exámenes, teniendo en cuenta variables como el género, materias rendidas y año académico, en la cual los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento usadas por estos estudiantes fueron la búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional; también que los estudiantes presentan un nivel bajo de ansiedad y se encontraron relaciones significativas entre ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento, como también entre estas variables en relación al género y el año de cursado, y además no se encontraron resultados significativos al correlacionar con cantidad de materias rendidas.

h. Prácticas y estrés.

Esta categoría está conformada por una investigación que alude al estrés experimentado durante el inicio de las prácticas universitarias, ese momento de transición que se considera crítico para los estudiantes. Investigación realizada por Trujillo y Valero (2006) que pretende analizar los niveles de estrés percibidos en 821 estudiantes universitarios que realizan sus prácticas en empresas, los resultados constatan que, por lo general, las prácticas en empresa podrían proteger a las personas que las realizan del estrés que caracteriza a estos momentos de cambio.

Dentro de estos antecedentes se escogieron cinco investigaciones que guardan una relación más estrecha con la formulación del problema, a continuación, se pasa a describir de manera general su objetivo, método, hallazgos y conclusión.

La primera fuente bibliográfica es la de Castellanos, Guarnizo y Salamanca realizada en el 2011, titulada *relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana* que mediante un estudio no experimental de tipo correlacional, se centran en la relación entre los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por 36 estudiantes de psicología que inician sus prácticas universitarias, los instrumentos utilizados son la Escala Estrategias de Coping de Chorot y Sandín (1993) y la escala Zung de Zung (1971), dentro de los hallazgos se encuentra que al analizar los niveles de ansiedad predominantes, el 36% de los participantes presenta niveles de ansiedad en grado máximo, seguido del Nivel 2 de ansiedad mínima a moderada con 28%, lo cual indica que los datos se distribuyen uniformemente, es decir, cerca de la mitad de los estudiantes presentan niveles de ansiedad altos y el porcentaje restante bajos niveles. El análisis de resultados también muestra que existe una alta correlación negativa entre el nivel 1 de ansiedad (no hay ansiedad) y las estrategias solución de problemas y evitación cognitiva, mientras que el nivel 3 (moderada a severa) presenta una correlación positiva con la estrategia evitación cognitiva

De igual manera Casari, Anglada y Daher en 2014 en su estudio *estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios* se interesan por las estrategias de afrontamiento de 140 estudiantes de Psicología, pero en una situación diferente, frente a los exámenes, teniendo en cuenta variables como el género, materias rendidas y año académico. Dentro de los instrumentos utilizados está el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI Adult – Form, Coping Responses Inventory) de Rudolph Moos, elaborado (1993) y adaptado por Mikulic y Crespi (2008) y el S-CTAS, Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes, elaborada por Cassady y Johnson en 2002, y adaptada por Furlan, Pérez, Moyano y Cassady (2010). Los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento fueron la búsqueda de Gratificaciones Alternativas y la Descarga Emocional; además, que los estudiantes presentan un nivel bajo de ansiedad. Se encontraron relaciones significativas entre ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento, como también entre estas variables en relación al género y el año de cursado. No se encontraron resultados significativos al correlacionar con cantidad de materias.

En Lima (Perú), De la Rosa, Chang, Delgado, Oliveros, Murillo, Ortiz, Vela y Yhuri en el 2015 hicieron una investigación denominada *niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas* que es estudio transversal analítico en el cual buscan evaluar los niveles de estrés y formas de afrontarlo en alumnos de las facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima. Los métodos a utilizar fueron el inventario SISCO de estrés académico y el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). Como resultado se halló que los estudiantes de Medicina presentan mayores niveles de estrés. Las formas de afrontamiento más comunes son las denominadas activas: focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

Por su parte Trujillo y Valero (2006) realizaron una investigación referida *Prácticas en empresa y estrés durante la transición al mercado laboral del alumnado universitario de Granada. Curso académico 2004-05* en el que pretenden analizar los niveles de estrés percibidos en 821 estudiantes universitarios que realizan sus prácticas. Se aplicaron dos cuestionarios, uno para medir el estrés percibido y el otro para evaluar las distintas variables de interés relacionadas con las prácticas en empresa. El primero de los instrumentos utilizados fue el Cuestionario de Estrés Percibido y el otro fue el cuestionario de evaluación del impacto de las prácticas en empresa (Valero, 2003). Los resultados muestran bajos niveles de estrés, lo que hace pensar en un colectivo saludable en este sentido. Quizás, la realización de prácticas podría ser un factor de protección frente al estrés percibido en situaciones de cambio o transición al mercado laboral.

Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez y Martínez (2012) muestran su estudio de *ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios* en el cual se explora las diferencias respecto a los estilos de afrontamiento ante el estrés académico en 816 estudiantes universitarios con baja, moderada y alta ansiedad ante los exámenes. Dentro de los inventarios se utilizó la adaptación argentina del inventario alemán de ansiedad frente a los exámenes (GTAI-A, Heredia, Piemontesi, Furlan y Hodapp, 2008) y una adaptación preliminar del R-COPE (Zuckerman y Gagne, 2003). En los hallazgos se utilizó el análisis multivariante de la varianza (MANOVA) que brindó diferencias significativas en los estilos de afrontamiento de acuerdo al nivel de ansiedad, evidenciando que los estudiantes más ansiosos se caracterizan por los estilos de autculpa y rumiación autofocalizada y que los menos ansiosos por aproximación y acomodación. Las correlaciones parciales entre cada dimensión y el afrontamiento indicaron que

la preocupación se asocia positivamente a la aproximación, un estilo de afrontamiento más adaptativo que favorece la preparación y el estudio, en tanto que la interferencia y la falta de confianza se vinculan a estilos más disfuncionales.

4. JUSTIFICACIÓN.

El interés principal de llevar a cabo esta investigación radica en el escaso número de investigaciones sobre el tema de ansiedad, estrés académico y estrategias de afrontamiento ante el inicio de la práctica académica en estudiantes de psicología, pues es más frecuente encontrar estudios sobre otras situaciones estresoras (ante los exámenes e inicio de la formación). Además de los escasos estudios sobre las problemáticas que surgen alrededor de los estudiantes de psicología en las subregiones de Antioquia.

Estudiar los niveles de ansiedad y el estrés académico en estudiantes próximos a experimentar la transición al mundo laboral, sería de gran utilidad a la hora de concientizar sobre la magnitud de este asunto, pues es evidente que este tema no se percibe como una problemática, ya que la mayoría de los estudiantes de una carrera profesional pasan por esto, pero si se investiga esta cuestión se empezaría a prestar atención a un fenómeno que cubre a todas las profesiones al inicio de sus prácticas y que los hallazgos en un futuro se puedan volver referente a la hora de crear un plan de desarrollo para brindar o proporcionar estrategias, apoyo, habilidades y factores protectores a aquellos que sufran las consecuencias de la ansiedad y que a su vez, generan un mal uso de recursos internos o externos para afrontar la situación.

Conocer sobre los efectos de la ansiedad y el estrés académico se podría utilizar para prevenir que los estudiantes conciban como atemorizante el inicio de las prácticas académicas, con el objetivo de que esta investigación sea el preámbulo para el desarrollo de procesos que pretendan facilitar herramientas para que ganen confianza y vean las prácticas como una situación de afianzamiento de conocimientos, de aprendizaje y como una oportunidad de poner en acción esas bases teóricas en la realidad y que no la perciban como algo que pueda ser peligroso por ser incontrolable e igualmente novedoso.

De la misma manera es pertinente estudiar acerca de las estrategias de afrontamiento a utilizar durante esta transición, pues esto permitiría una consciencia amplia de algunas conductas que pueden utilizar algunas personas frente a las situaciones que se podrían presentar, así mismo se vislumbran los pensamientos más frecuentes que se desarrollan en esta etapa, promoviendo el

insight para que los mismos individuos puedan motivarse a utilizar respuestas asertivas que reduzcan los malestares y no los perpetúen; del mismo modo que tengan conocimiento de los elementos que ayuden a reducir las condiciones que le produzcan efectos negativos y puedan adaptarse correctamente a la situación.

Este estudio podría abrir antesalas para implementar proyectos psicoeducativos que se enfoquen en brindar un apoyo y seguimiento no solo a estudiantes de psicología si no a estudiantes de diversas carreras que viven esta situación estresora, mediante talleres, campañas, asesorías tanto individuales como grupales y la adecuación de proyectos que permitan el desarrollo de prácticas tempranas para fomentar la familiarización con este proceso de la carrera.

Los resultados que arrojen éste estudio beneficiaran en gran medida a los asesores de práctica pues les dará una idea clara del proceso interno por el que está atravesando el estudiante y actuarán conforme a esta situación, brindando, no solo conocimientos teóricos y prácticos si no que, mediante su experiencia le proporcionará herramientas al estudiante para que esté afrente de la mejor manera los síntomas estresores y ansiosos, y también para que una vez trabajado su estado, el estudiante se muestre más receptivo a la hora de recibir las pertinentes directrices.

Por su parte, la agencia de práctica contará con un miembro que a pesar de ubicarse en posición y función de aprendiz, comprende la responsabilidad que adquiere con ésta institución, poniendo al servicio sus habilidades para tratar de suplir de la mejor manera las necesidades de dicha agencia y así mismo responder de forma asertiva a las situaciones que se presente, pues tendrá conocimiento de primera mano de su proceso interno y a partir de eso podrá desarrollar estrategias adecuadas para afrontar la situación abrumadora, por lo que se enfocará entonces en realizar actividades requeridas por la institución de manera eficaz, así mismo, la Universidad se beneficiará en la medida en que el estudiante al elaborar sus problemáticas será más productivo y se encontrará en disposición plena de aprender y de aportar sus conocimientos sin ninguna interferencia emocional.

5. OBJETIVOS.

5.1. Objetivo general

- Relacionar la ansiedad estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas con el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia- Seccionales Bajo Cauca y Urabá, en el año 2017-2.

5.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas de los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia- Seccionales Bajo Cauca y Urabá.
- Identificar cuáles son las estrategias de afrontamientos más utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la universidad de Antioquia- Seccionales Bajo Cauca y Urabá frente al inicio de sus prácticas académicas.
- Establecer diferencias entre hombres y mujeres en relación a los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo, estrés académico y estrategias de afrontamiento ante el inicio de la práctica académica en psicología.

6. REFERENTES TEÓRICOS.

Para poder comprender a que se hace referencia cuando se habla de los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento de los estudiantes ante el inicio de las prácticas académicas, desglosaremos a continuación algunos conceptos fundamentales como: prácticas profesionales, ansiedad, estrés académico y estrategias de afrontamiento.

6.1. Prácticas académicas.

Las prácticas académicas hacen referencia a la actividad de carácter formativo que realiza un estudiante de educación superior, con el propósito de perfeccionar, afianzar y consolidar sus competencias; es un momento clave en el proceso de aprendizaje, pues le permite al estudiante intervenir en una realidad concreta referente a su área de estudio, ejercitándose en la aplicación e implementación de los conocimientos adquiridos en los años de instrucción, haciendo gran énfasis en los elementos teóricos, metodológicos, técnicos y de investigación brindados por la institución.

Ávila (citado por Díaz, Hernández, Rigo, Saad y Delgado, 2006) afirma que la formación en la práctica permite en gran medida desarrollar habilidades profesionales y construir estrategias personales y metodológicas para el trabajo en equipo, la interacción con profesionales de otros campos, la asertividad, la adquisición de actitudes de servicio y compromiso social, así como la vivencia y la instauración de la ética profesional.

Macías (2012) la define como la integración del estudiante en un contexto de aprendizaje situado en escenarios reales, que propicia que el alumno se ejercite continuamente en la solución de problemas y de las necesidades de clientes, pacientes y/o ciudadanos, y tiene como finalidad, posibilitarle la adquisición de las competencias necesarias para el ejercicio profesional.

La realización de estas prácticas genera grandes beneficios al estudiante, pues brinda un acercamiento al mundo laboral, le permite aplicar sus conocimientos teóricos, vislumbrar el área laboral de preferencia, obtener experiencias en ciertos ámbitos, adquirir herramientas propias de su carrera, ser asesorado y capacitado por una persona más idónea en sus actividades a realizar.

Los escenarios de prácticas profesionales deben tener un acuerdo establecido con el centro de educación superior del que se hace parte, dichos escenarios son generalmente empresas, organizaciones no gubernamentales e instituciones públicas y privadas (Macías 2012). En ese acuerdo se estipula la responsabilidad que tiene la entidad prestadora de servicios y el estudiante que va a hacer sus prácticas, es decir, los derechos y los deberes que tienen ambas partes durante este proceso.

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

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

El Ministerio de Educación Nacional también se pronuncia frente a las pasantías definiéndolas como:

Prerrequisito para la obtención del título profesional, la cual constituye una materia más dentro de la carrera de que se trate y se regula por la normatividad que en materia de educación rija sobre el particular y otro, el contrato de aprendizaje que se define como una forma especial de vinculación dentro del Derecho Laboral, sin subordinación y por un plazo no mayor a 2 años en la que una persona natural recibe formación teórica en una entidad de formación autorizada con el auspicio de una empresa patrocinadora que suministra los medios para que adquiera formación profesional metódica y completa requerida en el oficio, actividad u ocupación dentro del manejo administrativo, operativo comercial o financieros propios del giro ordinario de las actividades del patrocinador con exclusividad

en las propias del aprendizaje y el reconocimiento de un apoyo de sostenimiento que garantice el proceso de aprendizaje y el cual, en ningún caso, constituye salario (MINEDUCACIÓN,2015. p,3).

Con relación a las definiciones anteriores, se infiere que las prácticas académicas no tienen una vinculación laboral que este regulada por el código sustantivo del trabajo, pues la persona entra como un estudiante a través de un convenio con la empresa y la institución y no como trabajador.

6.2. Ansiedad.

La ansiedad es un fenómeno que tiene una función adaptativa desde tiempos inmemoriales, que es anticipar una posible amenaza y a su vez, estar activos para poder enfrentar la situación aversiva o perjudicial. Para nuestros ancestros esto era algo práctico, pues les permitía estar atentos a todas las circunstancias peligrosas de su alrededor, pero ahora se ha vuelto una emoción impredecible, gracias a los terremotos, los huracanes, los tsunamis, los maremotos, los actos delictivos, la inseguridad y la violencia, entre otros sucesos, que han tenido consecuencias negativas sobre la salud mental de los individuos, generando una atmósfera de síntomas de ansiedad.

La ansiedad al ser un tema tan amplio, se confunde con otros conceptos muy similares como es el miedo, esta emoción básica es una respuesta que se da ante una amenaza inmediata y que requiere de un acto defensivo (Beck y Greenberg, 1988; Craske, 2003) o como lo definen Beck, Emery y Greenberg (1985) que es como un proceso cognitivo que conlleva “la valoración de que existe un peligro real o potencial en una situación determinada” (pág. 8) y asimismo explican que la ansiedad es el sentimiento negativo aludido por el miedo.

Beck y Clark (2012) definen la ansiedad como un sistema que conllevan respuestas de tipo conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva que se pone en acción cuando se prevé situaciones o sucesos que se puedan concebir como peligrosas al percibirse inesperadas. Es una condición común, pues es una respuesta de anticipación ante estímulos que se consideran amenazantes que se pueden desarrollar por demandas que se presentan en la vida cotidiana (p.23).

Barlow (2002) propone que la ansiedad es:

Una emoción orientada hacia el futuro, caracterizada por las percepciones de incontabilidad e impredecibilidad con respecto a sucesos potencialmente aversivos y con un cambio rápido en la atención hacia el foco de acontecimientos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva ante tales sucesos. (p.104)

La ansiedad al ser multifacética, conlleva a su vez diversos componentes y síntomas correspondientes a los cuatro sistemas funcionales, el sistema fisiológico, cognitivo, conductual y afectivo, estas respuestas son automáticas y normalmente ocurren cuando se presenta una amenaza o peligro (Clark y Beck,2012, p. 41).

Entre los síntomas fisiológicos se pueden presentar aumento del ritmo cardiaco, respiración entrecortada o acelerada, dolor o presión en el pecho, sensación de asfixia, mareo, aturdimiento, sudores, escalofríos, náuseas, diarrea, temblores, estremecimientos, adormecimiento, debilidad, tensión muscular y rigidez, dichas respuestas preparan al organismo para afrontar el peligro huyendo o confrontándolo directamente (Clark y Beck,2012, p. 42).

En el dominio cognitivo frente a una situación percibida como amenazante, surgen pensamientos o recuerdos atemorizantes, percepciones de irrealidad, escasa concentración, confusión, distracción, disminución tanto de la atención como de la memoria, dificultad de razonamiento, pérdida de objetividad, miedo a perder el control, a ser incapaz de afrontarlo, al daño físico, la muerte, enloquecer y a la evaluación negativa de los demás (Clark y Beck,2012, p. 42).

Por su parte el sistema conductual implica principalmente respuestas de evitación, así como de búsqueda de seguridad, se manifiesta en evitación de señales o situaciones de amenaza, huida, alejamiento, obtención de seguridad, reafirmación, inquietud, agitación, hiperventilación y dificultad para hablar (Clark y Beck,2012, p. 42).

En cuanto al dominio afectivo en el cual se constituye la experiencia subjetiva de la situación ansiosa, la situación concebida como peligrosa o abrumadora se pueden presentar respuestas sintomáticas como: tensión, nervios, temor, inquietud, frustración e intranquilidad (Clark y Beck,2012, p. 42).

Como se menciona anteriormente la ansiedad hasta cierto punto resulta adaptativa, pues ayuda en la supervivencia del ser humano en cuanto anticipa estímulos que suscitan peligro o amenaza, pero ¿cómo saber cuándo puede llegar a ser patológica?; Clark y Beck (2012) proponen cinco criterios

o principios como lo son la cognición disfuncional, el deterioro del funcionamiento, la persistencia, las falsas alarmas y la hipersensibilidad a los estímulos, para detectar cuando es desadaptado o anormal este estado, cabe aclarar que no es necesario que todos estos criterios se presenten de manera conjunta en un sujeto determinado para que ésta condición resulte contraproducente.

Según Clark y Beck el criterio de cognición disfuncional hace referencia al tener una creencia falsa sobre una amenaza que es incompatible con la realidad, a su vez el deterioro del funcionamiento se presenta en el momento en que se produce una respuesta desfavorable que interfiere en las esferas de la vida de la persona, la persistencia por su parte la exponen como la prolongación de la ansiedad más allá de lo normal, es el estado constante de activación intensa, como cuarto criterio aparece el de falsas alarmas, que es aquella alteración psicomotora sin ningún peligro o amenaza evidente o visible, por último principio, aparece el de la hipersensibilidad a los estímulos, que sería cuando situaciones poco peligrosas, son percibidas como amenazadoras de la supervivencia de la persona.

La ansiedad es un trastorno que es muy frecuente en la población general, estudios epidemiológicos han arrojado un índice de prevalencia entre el 25% y 30% de un trastorno de ansiedad como mínimo en adultos y de la comorbilidad que presenta con otros trastornos de ansiedad como fobia social, trastorno de angustia, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno de estrés postraumático; por otro lado, en la incidencia de este estado hay una diferencia de género, debido a que las mujeres presentan índices superiores de padecer este trastorno, ya que presenta factores de vulnerabilidad como mayor emotividad negativa, patrones de crianza dirigidos a ser más dependientes, más altruistas o empáticas pero no dirigidos a la toma de decisiones, a la solución de conflictos o a ser asertivas, asimismo, la tendencia a responder ansiosamente a todo y a tener menos tolerancia a la frustración, igualmente, la propensión a recurrir a la evitación, a la preocupación y a la rumiación sobre las demandas.

Existen considerables pruebas empíricas que sostienen que existe una transmisión genética de la ansiedad, un meta-análisis de estudios de familia y de gemelos sobre trastornos de angustia, trastornos de ansiedad generalizada, fobias y TOC realizado por Hettema, Neale y Kendler en el 2001, arrojó que la transmisión familiar para dichos trastornos es significativa, que las estimaciones de heredabilidad oscilaban entre el 30% y el 40%, resultando la mayor proporción de la varianza debida a factores ambientales de cada persona, es decir se encontró una predisposición, una

vulnerabilidad general para desarrollar un trastorno de ansiedad, no obstante son los factores ambientales los que determinan el desarrollo de estos trastornos. Barlow (2002) afirmaba que los individuos vulnerables, ante una situación ansiosa pueden presentar una respuesta emocional más intensa o por lo menos más sostenida, pero que dichos factores ambientales y cognitivos interactúan con la predisposición genética para determinar y establecer cual trastorno de ansiedad se experimentaría.

6.2.1. Modelo cognitivo de la ansiedad Clark y Beck

En los trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión, la cognición juega un papel importante, pues tiene una función mediadora entre la situación y el afecto, pues el modo en que se piensa y se valora la situación, afecta el estado anímico del sujeto. En resumidas cuentas, no es la situación como tal la que determina el nivel de ansiedad, sino la manera en que dicha situación se evalúa (Clark y Beck, 2012, p. 68).

Este modelo cognitivo consta de una fase inicial e inmediata de la respuesta de miedo, así mismo por una fase más lenta y elaborada de procesamiento que define la finalización o en su defecto la persistencia del estado ansioso. Cabe resaltar que todas las estructuras y procesos implicados en la ansiedad se activan de manera casi simultánea y se encuentran interrelacionados.

La ansiedad es una respuesta ante situaciones, sucesos y estímulos internos o externos que provocan una valoración de amenaza, se debe tener en cuenta que aunque las situaciones que provocan ansiedad son personalmente subjetivas y diversas, un estímulo activará el programa de ansiedad solamente si es percibido como peligroso, es decir, si se considera que la situación no sólo puede interferir o impedir la consecución de metas o esfuerzos personales valiosos, sino que también puede acarrear un estado personalmente negativo y doloroso.

El modo de orientación es uno de los procesos automáticos que permite dar una percepción instantánea de la valencia (positivo, negativo, neutro) de los estímulos y la importancia para la supervivencia de la persona; a su vez, este genera el modo de activación primal, que es la activación simultánea de los esquemas relacionados con la amenaza, constituyen un sistema involuntario y reflejo, se nombra “primal” porque estos esquemas se ocupan de objetivos básicos del organismo como maximizar la seguridad y minimizar el riesgo, es decir, permite la detección

inmediata de las amenazas para que el organismo se prepare y realice lo pertinente en la situación peligrosa, después de este modo de activación, se acciona el aumento de la activación autónoma, que hace referencia que, a mayor valoración de peligro, mayor es la ansiedad que se experimenta, otro de los procesos internos para esta activación primal son las respuestas casi inmediatas autoprotectoras, rápidas y reflejas que consisten en escapar y luchar, que son consideradas respuestas defensivas inhibitoras, algunos errores del procesamiento cognitivo también se pueden ver implicados en el modo de activación primal de la amenaza distorsionando la valoración de dicha amenaza.

Por último, en esta activación, juega un papel los pensamientos automáticos relevantes a la amenaza que tienden a ser involuntarios y se caracterizan por ser transitorios altamente específicos y discretos, espontáneos, plausibles, coherentes con el estado emocional y por sesgar la presentación de la realidad. Luego de que se elabora el proceso para la respuesta inmediata de miedo, se lleva a cabo un procesamiento de la información más lento y elaborado que determinará el aumento o la reducción de la ansiedad, es decir, la intensidad de dicha activación. A continuación, se presenta el gráfico donde se ejemplifica cómo funciona el modelo cognitivo de la ansiedad.

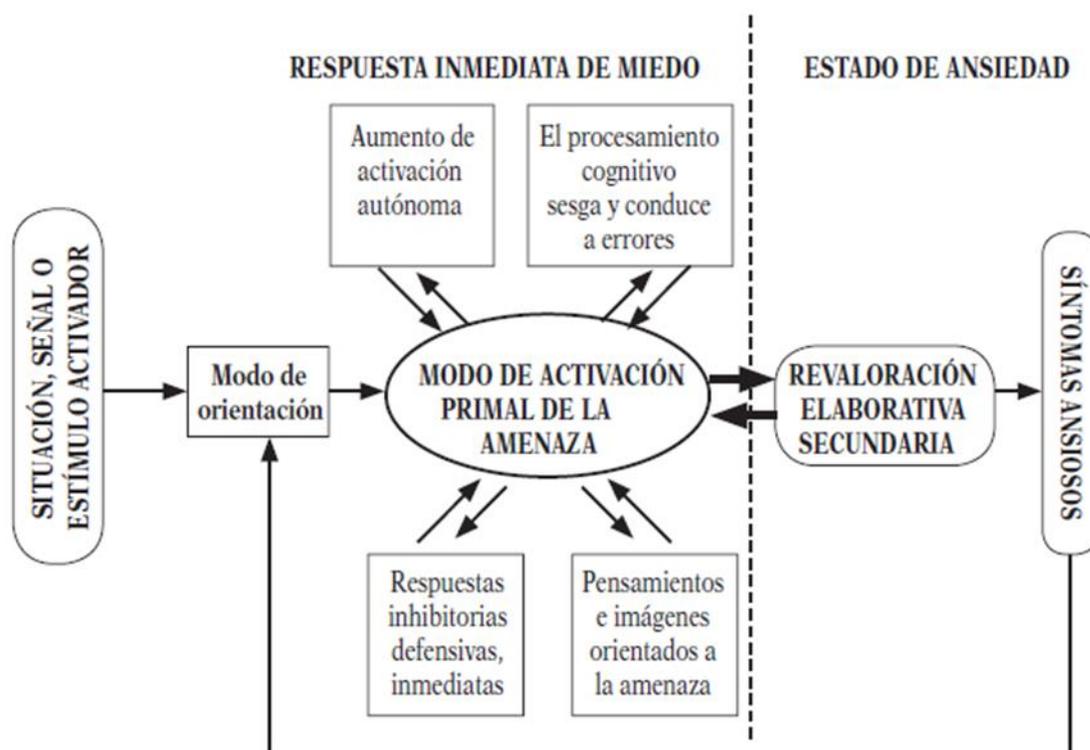


Gráfico 1. Clark y Beck, 2012, p. 68.

Cuando se habla de ansiedad, se debe tener presente los conceptos de vulnerabilidad, valoración primaria de la amenaza y revaloración elaborativa secundaria. Beck, Emery y Greenberg (1985) definen la vulnerabilidad como “la percepción que tiene una persona de sí misma como objeto de peligros internos y externos sobre los que carece de control o éste es insuficiente para proporcionarle una sensación de seguridad” (p. 69), la valoración primaria de la amenaza dependerá de esta sensación de vulnerabilidad que percibe el sujeto, es decir, si la persona tiene una percepción alta de vulnerabilidad sobreestimaré la gravedad de la situación amenazante. Por otro lado, cuando se habla de revaloración elaborativa secundaria se hace referencia a cuando el sujeto percibe las señales de seguridad en la circunstancia que se ha evaluado como peligrosa y evalúa su capacidad de afrontamiento.

El modelo cognitivo de la ansiedad cuenta con ciertos principios básicos: uno de estos es el de valorar exageradamente la amenaza, el cual se considera un rasgo primario y central de la ansiedad, pues la ansiedad se caracteriza por una hipervigilancia hacia el riesgo personal, ya que la situación estresante se estima como un gran peligro para su bienestar o los recursos vitales, cabe resaltar que ésta amenaza se valora rápidamente teniendo en cuenta aspectos como la proximidad tanto física

como temporal, la naturaleza intensiva, la vulnerabilidad, probabilidad de ocurrencia y la gravedad del resultado.

Como segundo principio básico se encuentra que al hablar de ansiedad hay una mayor indefensión, pues ésta conlleva una evaluación imprecisa de los recursos personales y la capacidad de afrontamiento, lo que genera una subestimación de la propia capacidad para afrontar la amenaza percibida y sentimientos de ansiedad más intensos, puesto que, la intensidad de la ansiedad depende en gran medida del grado de amenaza en relación a la capacidad propia que se percibe para afrontar la situación de peligro.

Otro de los principios del modelo cognitivo de la ansiedad, es el procesamiento inhibido de la información relativa a la seguridad, ya que la ansiedad se caracteriza por un procesamiento selectivo, en gran medida restrictivo de las señales de seguridad y de la información que ayuda a la reducción de probabilidad o gravedad de la amenaza percibida, es decir, se omite la información que sea incongruente con el peligro percibido, contribuyendo este procesamiento a una evaluación exagerada de la amenaza y que la ansiedad persista.

El deterioro del pensamiento constructivo o reflexivo es otro de los principios básicos del modelo cognitivo de la ansiedad, se entiende que, en los estados de ansiedad el acceso al pensamiento y razonamiento más constructivo, lógico y elaborativo es difícil, es por ello que, no se evidencia un procesamiento completo y equilibrado de la potencial amenaza de una situación, y por lo que a su vez, no se produce una reducción de ansiedad, sino que al contrario, ésta inaccesibilidad del pensamiento constructivo contribuye a la perpetuación de la ansiedad.

Como quinto principio básico de éste modelo cognitivo se encuentra el procesamiento automático y estratégico, dado que la ansiedad conlleva una mezcla de procesos cognitivos automáticos y estratégicos que son responsables de la cualidad incontrolable e involuntaria de la ansiedad, el procesamiento automático por su parte, hace referencia a la valoración primaria que hace el sujeto de la situación, mientras que el procesamiento estratégico se refiere a la revaloración elaborativa secundaria que es cuando el sujeto evalúa su propia capacidad para afrontar la situación.

Otro principio tiene que ver con los procesos auto-perpetuantes, pues, la ansiedad y su persistencia implica un círculo vicioso en el que el aumento de atención centrada en uno mismo, sobre las señales y síntomas ansiosos contribuirá de gran manera a la intensificación de la angustia subjetiva,

el individuo interpreta entonces la presencia de la ansiedad como un estado prominentemente amenazante.

La primacía cognitiva por otro lado, es otro principio del ya mencionado modelo, se considera que la valoración cognitiva primaria de la amenaza y la valoración secundaria de la vulnerabilidad personal, pueden generalizarse de tal modo que una amplia serie de situaciones o estímulos adicionales, sean malinterpretados como amenazantes y varias respuestas defensivas fisiológicas y conductuales sean inapropiadamente movilizadas para manejar la amenaza.

El último principio básico establecido de este modelo es el principio de vulnerabilidad cognitiva hacia la ansiedad, debido a que existen diferencias individuales que pueden aumentar la susceptibilidad a la ansiedad como lo son algunos factores genéticos, neurofisiológicos y ambientales, así mismo éste modelo cognitivo afirma que algunas creencias nucleares sostenidas, es decir, esquemas, en este caso sobre reglas y suposiciones referidas al peligro y su indefensión personal pueden predisponer de gran manera a un individuo a la ansiedad.

Este trastorno como se ha mencionado, es ocasionado por diversas situaciones que tienen impacto negativo en la salud mental, en la fisiología y en la parte motora de las personas, causando deterioro y ayudando a la aparición de problemas a causa de esto. Algunos autores como Spielberger, Gorsuch y Lushene (1982) hacen diferencia entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, primero, se hace la distinción en cuanto la ansiedad estado conlleva una experiencia de /sentimientos desagradables cuando la persona se siente ansiosa y hace una evaluación cognitiva sobre una condición o demanda que le es amenazante, después de que esta situación se disipe o no se considere como peligrosa, la ansiedad desaparece, por eso, es una condición transitoria, que fluctúa en la duración y en su intensidad, mientras que la ansiedad rasgo es de carácter estable, en cuanto a su proclividad a reaccionar de manera ansiosa frente a una gama más amplia de circunstancias u objetos a diferencia de otras personas, concibiendo estas situaciones como más peligrosas y amenazantes de lo que son en realidad y a su vez, elevando su nivel de ansiedad estado, hace referencia a una característica más de personalidad que una sensación temporal. En otras palabras, la diferencia radica en “ser ansioso” y en “estar ansioso”.

6.3. Estrategias de afrontamiento.

El estrés es generador de múltiples alteraciones en el organismo, ocasionando conductas que se pueden considerar disfuncionales e incluso en algunas ocasiones enfermedades con altos niveles de riesgo, no obstante, cabe resaltar que, aunque el estrés se manifiesta en todos los individuos y de una forma constante, lo hace de manera distinta, pues su manifestación depende de los recursos que posea el sujeto para responder a la situación estresora.

Lazarus y Folkman (1986) proponen que el estrés psicológico es resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Estos autores afirman que el estrés se puede entender a través de las interpretaciones cognitivas que el sujeto realiza sobre la capacidad estresora de los eventos, que, si bien ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de personas, las diferencias individuales en cuanto a grado y clase de respuesta, son siempre manifiestas. En resumidas cuentas, el estrés se manifiesta como el resultado de la evaluación que el individuo realiza del entorno ya sea ésta amenazante o peligrosa.

Lazarus y Folkman afirman que las personas en situaciones estresantes realizan una valoración cognitiva, es decir evalúan estas situaciones de dos maneras, “la evaluación primaria, lo que está en juego para el individuo y la secundaria, la evaluación que hace el individuo de sus opciones de afrontamiento” (pág. 333)

En la evaluación primaria la persona hace una valoración de lo que está sucediendo, de lo que se encuentra en juego, y de la magnitud de los costos y/o beneficios que implica esta situación, si se considera que la situación es agotadora y que representa un costo para el sujeto, la evaluación primaria determinará la situación como amenaza, daño o desafío potencial. Se estima una situación de amenaza cuando el sujeto se anticipa a un daño o pérdida, a su vez, la situación de daño se percibe cuando el perjuicio que se recibe es real, se ha producido un daño y el sujeto teme, pues puede volver a sufrirlo, por último la situación es considerada como desafío potencial cuando el sujeto valora y asume la situación amenazante como un reto, sopesa que es capaz de superarla, pues cuenta con los recursos necesarios y la capacidad de emplear estos de manera adecuada.

La evaluación secundaria se refiere a la valoración que hace el sujeto de sus propios recursos para afrontar una situación, “una característica fundamental de la valoración secundaria (...) es el grado en que el individuo percibe que es posible o no hacer algo para cambiar la relación problemática individuo-entorno” (Pág. 334). Estos autores afirman que esta evaluación implica tanto una búsqueda cognitiva de los recursos de afrontamiento como un discernimiento de las discrepancias que puedan existir entre sus estrategias habilidades y capacidades personales de afrontamiento y las estrategias, habilidades y capacidades que exige la situación.

Las personas continuamente se están enfrentando a numerosas situaciones que exigen diversos tipos de respuestas, estas respuestas son conocidas como estrategias de afrontamiento y se encuentran regidas por los recursos con los que cuenta el sujeto para dar solución a los problemas y demandas presentadas. De igual manera, cada persona reacciona diferente a un mismo suceso, debido a que cada uno valora o percibe el acontecimiento como estresante sin tener en cuenta las cualidades físicas u objetivas que tenga el suceso. En un primer momento, se hace una valoración donde se identifica si la situación es beneficiosa y que tipo de consecuencias traería a futuro, en un segundo momento, se evalúan los recursos propios o las capacidades de la persona para responder al hecho que suscita peligro, activando a si respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales para utilizar las estrategias de afrontamiento disponibles.

Lazarus y Folkman (1986) definieron el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). Cada sujeto responde de manera única y constante a cada situación que considera amenazante, permitiendo así la adaptación a la circunstancia o reestablecer su estado de equilibrio, disminuyendo con la afectación fisiológica, cognitiva o emocional de la situación problema.

Por otro lado, el afrontamiento es un proceso que está en constante transformación dependiendo de las situaciones en las que se haya tenido éxito o no, utilizando las estrategias para resolver la condición estresante, simplemente no es una respuesta instantánea, sino más bien mediada por la experiencia, requiriendo de un esfuerzo para lograr mantener la situación de equilibrio (Brannon y Feist, 2001). Para desplegar todo el repertorio que se tiene para afrontar una situación entran en juego las disposiciones personales, pues cada sujeto tiene una manera distinta de reaccionar y

actuar para contrarrestar la situación, ya que la persona evalúa sus habilidades y recursos para llegar a una resolución adecuada del conflicto en el que está inmerso.

Los recursos que determinan el afrontamiento, es decir la manera en que se afrontara la situación son muchos, Lazarus y Folkman en 1986 consideran principales: Salud y energía, creencias positivas, las técnicas para la resolución de problemas, las habilidades sociales, las condiciones personales y los recursos materiales.

La salud y energía se considera el recurso principal en el afrontamiento de las diferentes situaciones estresantes, pues para una persona que no tiene buena condición de salud es más agotador afrontar la situación que lo agobia. Cabe resaltar que, aunque la salud y energía facilitan el afrontamiento, las personas de escasa salud regularmente se avivan y movilizan cuando la situación a afrontar amenaza su integridad o un asunto significativo para esta.

Se consideran las creencias positivas un importante recurso psicológico de afrontamiento, pues este tipo de creencias suscitan sentimientos de esperanza y confianza en sí mismo, siendo estos sentimientos generadores de gran ayuda pues se tiene la creencia de un control de la situación y de que es posible cambiarla, produciéndose así una mayor actividad y persistencia en el afrontamiento.

Las técnicas de resolución de problema hacen referencia a “la habilidad para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibilidades alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados y elegir un plan de acción apropiado” (Lazarus & Folkman, 1986) Estas técnicas son en gran medida relevantes, dado que están dirigidas a cambiar la situación angustiosa y a reducir el efecto que esta genera.

Las habilidades sociales se consideran un recurso de gran importancia a la hora de afrontar las situaciones, dado el importante papel de la actividad social en la adaptación humana. Hacen referencia a la capacidad que tiene el sujeto de comunicarse e interactuar con su entorno de una manera adecuada y efectiva. Este recurso proporciona habilidades para la resolución de problemas de manera asertiva e incrementan entre otras cosas, la capacidad de cooperación.

Así mismo el apoyo social es considerado un recurso eficaz para afrontar situaciones emocionales difíciles, pues, genera una actuación asertiva y una mejoría en su autoeficacia. Se estima este apoyo como un factor protector, debido a que tener a alguien que comprenda la

situación y brinde un apoyo ya sea, económico o emocional mitiga en gran medida el efecto de dicha situación.

Al hablar de recursos materiales se hace referencia al dinero, los bienes y servicios que posee una persona para enfrentar una situación problemática. Estos recursos son de igual forma un componente para la activación de estilos de afrontamiento adecuados, ya que, al tener dinero, se puede reducir la vulnerabilidad del individuo a la amenaza; aunque éste no se use, con saber que se cuenta con él se reducen los niveles de ansiedad, por lo que se comprende que estos bienes aumentan las posibilidades de bienestar y de esta forma facilitan el afrontamiento efectivo.

Por otra parte, Lazarus y Folkman (1986) dividen las estrategias de afrontamiento en dos grandes grupos, el primero centrado en el problema y el segundo en las emociones, las estrategias que se centran en el problema tiene como objetivo la resolución de problemas, lo cual abarca el manejo de las demandas externas e internas que suponen amenaza o malestar, por medio de la modificación de las situaciones problemáticas y la implementación de recursos que minimicen o contrarresten el efecto que causa la situación aversiva, estas estrategias se dividen en afrontamiento activo y afrontamiento demorado; El afrontamiento activo hace referencia a la actuación que realiza el sujeto en busca ya sea de un cambio en la situación o la minimización de los efectos contraproducentes. El afrontamiento demorado por su parte es considerado una respuesta funcional y necesaria, pues se dirige a buscar la oportunidad adecuada para actuar de una forma no precipitada.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento que se centran en las emociones su objetivo es la regulación y el equilibrio emocional, esto implica los esfuerzos que ejecuta el sujeto para modificar y controlar los estados emocionales provocados por la situación agobiante, Lazarus y Folkman afirman que este objetivo se puede lograr mediante la evitación de la situación abrumadora, reevaluando cognitivamente dicha situación o enfocándose en los aspectos positivos de sí mismo o del contexto.

Dentro del grupo de estrategias de afrontamiento que se centran en las emociones se mencionan seis categorías: el apoyo social emocional, el apoyo en la religión, la reinterpretación positiva, la concentración y desahogo de las emociones, la liberación cognitiva, la negación y la liberación hacia las drogas.

Para Lazarus y Folkman la categoría concerniente al apoyo social emocional se enfoca en la búsqueda de soporte social y la comprensión; el apoyo en la religión es una categoría generadora de gran apoyo emocional para muchos, lo que facilita el éxito de una reinterpretación positiva, un aumento de su autoestima, la disminución de la tensión generada por la situación angustiante y el uso de estrategias más activas de afrontamiento; la reinterpretación cognitiva y crecimiento por su parte tiene como función hacer énfasis en el manejo del efecto emocional más que en la circunstancia agobiante; a su vez la categoría de concentración y desahogo de las emociones hace referencia a la tendencia a centrarse en las experiencias y sentimientos negativos, a los intentos conductuales que realiza el individuo para reducir la tensión mediante la expresión de estos sentimientos, lo cual podría resultar oportuno en momentos de elevada tensión, no obstante el centrarse en dichas emociones durante largos periodos de tiempo, puede impedir una adaptación favorecedora. En lo concerniente a las estrategias de liberación cognitiva, se alude al conjunto de actividades que se realizan con el fin de distraerse y no pensar en la situación problemática, creando así, fuentes sustitutas de satisfacción. Por otro lado, las estrategias de negación, enmarcan los comportamientos que se encuentran orientados a el distanciamiento de la situación agobiante, ayudando a mantener un equilibrio emocional, pues disminuye los niveles de tensión y favorece el afrontamiento. Por último, se encuentra la estrategia referente a la liberación hacia las drogas, que conlleva el uso de alcohol o drogas para evitar pensar en el problema.

Teniendo como base el planteamiento anterior de Lazarus y Folkman es posible inferir que en el afrontamiento centrado en el problema se evalúa que la situación es apta o susceptible de cambio, mientras que en el afrontamiento que se centra en la emoción dicha evaluación arroja que no se puede cambiar esta situación problemática por lo que se encamina a una disminución del malestar suscitado por esta situación.

6.4. Estrés y Estrés académico

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de ésta teoría es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (p. 43).

Es bien sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano incluido el educativo. Maldonado, Hidalgo y Otero (2000) plantean que un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, que la alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, ya que “van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78),

Este grado elevado de estrés académico, se debe a que tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en muchas ocasiones sobrecarga de trabajos, y además la valoración de sus padres en algunos casos, de los profesores, y de sí mismos sobre su desempeño, generando ésto mucha ansiedad y frustración. En Latinoamérica, “los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado” (Román, Ortiz y Hernández, 2008, p. 1).

Orlandini (1999) concibe el estrés como una tensión excesiva señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”, (citado en Barraza, 2004, p. 143).

Por su parte, Martínez y Díaz en 2007 proponen un enfoque psicosocial del estrés académico, que destaca los factores psicosociales que se ven implicados en el origen de dicho estrés y a su vez, lo comprenden como:

El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (p. 14)

Es claro entonces, que el entorno escolar conlleva un papel importante en el desarrollo del estrés académico, ya que, cuando no existen condiciones y normas adecuadas que permitan un adecuado desarrollo de la adaptación y por consiguiente de la socialización, que fomente la comunicación entre estudiantes y profesores, la sociedad y las relaciones ambientales, el estudiante podría padecer de estrés a lo largo de todo el proceso académico.

Barraza en el 2006 se encarga de recopilar los estresores presentes en el estrés académico entre los cuales predomina la competitividad grupal, la sobrecarga de trabajos, exceso de responsabilidad, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer los trabajos, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, las evaluaciones y los tipos de trabajo que se te piden. Este autor reconoce a su vez, que el estrés independiente del contexto implica un desequilibrio sistemático de la relación entre la persona y su entorno.

Manifestándose dicho equilibrio en el individuo a través de indicadores, Rossi (2001) en cuanto a éstos indicadores, establece tres tipos: físicos, psicológicos y comportamentales, los indicadores físicos comprenden las reacciones corporales ante la situación abrumadora como lo son el morderse las uñas, problemas digestivos, migrañas, fatiga crónica, insomnio, sudoración excesiva etc. Los psicológicos por su parte se relacionan con las funciones cognoscitivas o emocionales del individuo y abarcan problemas de concentración y memoria, ansiedad, bloqueo mental, inquietud, depresión, entre otros. A su vez los indicadores comportamentales implican la conducta como es el caso de ausentarse de clases, aislarse de los demás, crear discusiones, aumento o reducción del consumo de alimentos, apatía y desinterés para realizar las labores académicas, etc. Cabe destacar que Barraza frente a este conjunto de indicadores afirma que “se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, 2006, p. 122)

7. METODOLOGÍA.

A continuación, se describirá la metodología que se utilizó en este estudio y los procedimientos necesarios para la recolección y el análisis de los datos obtenidos en la investigación.

7.1. Tipo de investigación: empírica analítica.

El tipo de investigación que se utilizó es el empírico analítico o cuantitativo, que es un conjunto de procesos que busca comprobar las hipótesis mediante la medición y la evaluación de la magnitud del problema para describir, aclarar, verificar y predecir los fenómenos, a su vez, pretende generar y comprobar teorías (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014). Por ende, el presente estudio es de este enfoque, pues, se quiere probar una hipótesis utilizando la medición numérica con el fin de correlacionar las variables de ansiedad, estrés académico y de estrategias de afrontamiento en estudiantes frente al inicio de sus prácticas académicas.

7.2. Diseño de la investigación: No experimental transversal.

El presente estudio tuvo un diseño no experimental transversal. El diseño de investigación no experimental es aquel que no maneja o manipula premeditadamente variables, sino que observa cómo se dan los fenómenos en su ambiente natural, no se quiere provocar o controlar la situación de interés, más bien, analizar lo que está sucediendo (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014). Por esto, la investigación tiene un diseño no experimental, debido a que, no se va a manipular las variables intencionalmente, solo se quiere ver la problemática en su contexto natural, por eso, se busca observar la relación entre la ansiedad, estrés académico y las estrategias de afrontamiento en el contexto de la universidad frente a las prácticas en el momento de iniciarlas sin alterar o generar más variantes en la circunstancia a analizar.

Dentro del diseño no experimental, se encuentra el tipo transversal que analiza, evalúa, relaciona y recolecta sus datos en un momento determinado (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014). En este estudio se utilizó el tipo de diseño transversal, pues se quiere determinar o hallar la

relación entre ansiedad, estrés académico y estrategias de afrontamiento en un punto del tiempo específico, como es, el inicio de las prácticas profesionales.

7.3. Nivel de investigación: descriptivo y correlacional

De la misma manera el diseño transversal, presenta unos alcances de investigación como el descriptivo y el correlacional, el primer alcance tiene como fin describir lo que sucede en la población estudiada y el otro alcance indaga sobre la relación que se da entre varios conceptos o variables en un momento único (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014). Es por esto, que este trabajo se guiará por estos dos diseños, ya que primeramente se describirá y después se determinará o analizará la posible relación que se encuentre entre la ansiedad, estrés académico y las estrategias de afrontamiento frente al inicio de las prácticas profesionales.

7.4. Población y Muestra.

La población son los jóvenes estudiantes de la Universidad de Antioquia en el programa regionalizado de psicología de las seccionales Bajo Cauca y Urabá.

Son 47 estudiantes con una edad media de 29 años, que estudian Psicología y se encontraban cursando el octavo semestre en la Universidad de Antioquia de la seccional Bajo Cauca y Urabá, que van a iniciar sus prácticas académicas. En el estudiantado predomina el género femenino, lo que explica porque en la muestra la mayoría son mujeres.

La muestra fue no probabilística, ya que los sujetos fueron seleccionados de manera intencional, no dependió de la probabilidad o el azar, si no, de las características, del planteamiento de la investigación y de los propósitos de los investigadores

7.5. Instrumentos.

El instrumento 1 es el Inventario de ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) que es la versión en español del STAI (State-Trait Anxiety Inventory) de los autores Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y

Lushene, R.E. (1982). Es un cuestionario auto aplicado, diseñado para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad, la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgos.

La ansiedad como estado hace referencia a una condición emocional transitoria del ser humano, en la cual están presente sentimientos de tensión y aprensión que están subjetivamente percibidos y a su vez, se evidencia un aumento del sistema nervioso autónomo; este estado de ansiedad puede variar en intensidad y cambiar en el tiempo.

La ansiedad como rasgo es entendida como la propensión ansiosa relativamente estable, siendo diferente en cada uno, pues cada persona tiene tendencias distintas a responder a los sucesos amenazantes con el aumento de la intensidad de la ansiedad estado.

Su aplicación puede ser individual y grupal y se estima que tiene un tiempo para su resolución de 15 a 20 minutos; está compuesto por 40 ítems, 20 que evalúan la ansiedad estado y los otros 20 la ansiedad como rasgo. Cuenta con unos criterios de calidad buenos, mostrando una consistencia interna de 0.90-0.93 (subescala Estado) y de 0.84-0.87 (subescala Rasgo). Además de tener una consistencia test-retest: de 0.73-0.86 (subescala Rasgo). (Ver anexo1).

El instrumento 2 utilizado fue la Escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M), es un cuestionario diseñado para identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento de los autores Lazarus y Folkman (1984), tiene 69 ítems de respuesta tipo Likert; con una confiabilidad de 0,847.

Fue validada en Medellín-Colombia por Nora Helena Londoño, Gloria Cecilia Henao, Isabel Cristina Puerta, et al; La muestra fue elegida por conveniencia en estudiantes universitarios y personas laboralmente activas. Participaron 893 personas (44,7% mujeres y 55,3% hombres). La edad promedio de los participantes fue de 25 años, edad mínima de 16 y una edad máxima de 25. Evalúa 12 factores que son:

1. Solución de problemas: Es la serie de actuaciones que van dirigidas a mitigar el problema, sin dejar de lado el análisis racional y la planificación necesarios para intervenirlo.
2. Búsqueda de apoyo social: Se refiere al apoyo brindado por los familiares, amigos u otras personas cercanas que se centran en darle apoyo emocional o información al sujeto que permita comprender o confrontar la situación problema o las emociones generadas a causa de este. Este factor es muy importante, pues permite que el sujeto se sienta bien consigo

mismo y con su vida y disminuya las consecuencias del estrés haciendo ver las experiencias como menos dañinas o amenazantes.

3. Espera: Es una estrategia cognitivo- conductual, en la cual se tiene la creencia de que la situación pasara con el tiempo y el sujeto espera pasivamente a que la situación se resuelva sola.
4. Religión: En este factor, el rezo y la oración se consideran estrategias, al permitir la tolerancia hacia el problema y encontrar posibles soluciones a este. Además, la creencia en un Dios supremo puede influir tanto en la dirección como en la intensidad de la actividad de afrontamiento.
5. Evitación emocional: Son todos los recursos destinados a inhibir o evitar las propias emociones, con el objetivo de ocultar las reacciones valoradas como negativas por la carga emocional, las consecuencias o la posible desaprobación de los demás.
6. Apoyo profesional: Es el empleo de recursos profesionales para obtener información y posibles soluciones para el problema, es considerado como un apoyo social, ya que brindan factores protectores para percibir un poco más el control de la situación y así, hacer frente a los estresores diarios.
7. Reacción agresiva: Se refiere a la descarga impulsiva de ira que se hace contra sí mismo, los demás o hacia los objetos, dicha descarga tiene como función equilibrar la carga emocional del sujeto.
8. Evitación cognitiva: Hace referencia a todos los recursos encaminados a contrarrestar los pensamientos negativos, mediante la distracción o la realización de actividades.
9. Reevaluación positiva: Esta estrategia va en busca del reconocimiento e identificación de los aspectos positivos de la situación problemática, así como de promover pensamientos que favorezcan el afrontamiento.
10. Expresión de la dificultad de afrontamiento: Se alude a la expresión de los pensamientos o emociones que suscita el problema, la cual conlleva un proceso de autoevaluación.
11. Negación: Como lo indica su nombre es la negación de la situación generadora de malestar y a su vez su evitación total, mediante una valoración distorsionada.
12. Autonomía: Esta estrategia apunta a la inclinación a responder a la situación problemática de manera independiente, sin ayuda de otros. (Ver anexo 2)

El instrumento 3 que se utilizó para la medición de estrés académico fue el SISCO construido por Arturo Barraza (2007), este instrumento destinado a reconocer las características del estrés que suelen presentar los estudiantes de media superior, superior y postgrado se compone por 31 ítems que se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Su aplicación puede ser individual y grupal y se estima que tiene un tiempo para su resolución de 10 a 15 minutos.

7.6. Consideraciones éticas.

Esta investigación está regida por la ley 1090 del 2006 que en el capítulo VII estipula mediante los artículos 49 y 50 que los investigadores deben hacerse responsables de la temática a trabajar, asimismo de la metodología que se va a utilizar y de los materiales que se emplearán, igualmente del análisis de los resultados y de sus respectivas conclusiones, así como de su difusión y de la correcta utilización de esa información y del mismo modo, los profesionales que estén a cargo de planear o llevar a cabo la investigaciones de carácter científico, deben basarse en los principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

De igual modo, se brindó el anonimato a las personas que hicieron parte del estudio, pues no se divulgará ni su nombre o datos personales a nadie distinto de los encargados de la investigación. También firmaron un consentimiento informado donde se explicó la justificación, los objetivos y los procedimientos que se utilizaron en el proyecto de investigación, de la misma manera se expresó que las consecuencias que tiene el estudio son mínimas, ya que no habrá repercusiones físicas, ni mentales, ni mucho menos emocionales. Al mismo tiempo se dejó en claro que el participante podía dejar la investigación cuando lo considerara pertinente y que esa decisión no le generaría ninguna consecuencia, además en el consentimiento se estipuló la confidencialidad de la información (ver anexo 3).

7.7. Recolección de la información.

Para acceder a los datos se comunicó con el coordinador del programa regionalizado de Psicología David Medina, al cual se le hizo una presentación del proyecto y los objetivos del estudio. Después del aval del coordinador, se procedió a contactar con los estudiantes de octavo semestre de psicología en Caucasia y Apartadó y se hizo una breve presentación del propósito de la investigación y de las condiciones que tendrá el trabajo. A los que estuvieron de acuerdo en participar del estudio, se pidió llenar el consentimiento informado y se abrió un espacio para resolver las dudas que tuvieron. Por último, se llegó a un acuerdo sobre el día, el lugar y la hora para que todos pudieran asistir a diligenciar los test para recolectar la información.

El encuentro para la aplicación llevo a cabo en las seccionales de la Universidad de Antioquia en Apartadó y en Caucasia. Las estudiantes realizaron la aplicación en la Seccional de Caucasia y el asesor Alexander Alvis Rizzo realizó la aplicación de los test con los estudiantes de Apartadó.

El día del encuentro, se entregó el test a cada uno y se explicó brevemente en qué consistía y cómo se contestaba. Se les dió el tiempo necesario para responder los reactivos, posteriormente se repitió esta situación con el segundo y tercer de test.

7.8. Análisis de la información.

Después de tener los test debidamente resueltos, se procedió a calificarlos como lo indica su manual y pasar la información correspondiente al programa Excel. Luego, esta base de datos inicial se exportó al programa SPSS 24, en este programa se debe llenar la matriz con los ítems a evaluar, esto permite un análisis mediante los informes de matriz que deja visualizar los resultados reactivo por reactivo, asimismo genera estadísticas descriptivas, donde muestra una tabla con todas las estadísticas fundamentales que arroja las variables de la matriz, también indica las frecuencias y explora las relaciones causales entre las variables de la matriz para así generar tablas de contingencias y razones, todo esto permitió describir las variables de la investigación que forman parte de la hipótesis que pretende contestar a la pregunta de investigación.

8. RESULTADOS.

8.1. Características sociodemográficas de la muestra.

Las personas que conformaron la muestra poseen una edad que va desde los 19 hasta los 45 años, a su vez, se evidencia que la mayoría de estudiantes son mujeres y el área de residencia que prima en éstos evaluados es la urbana; además en ambas seccionales prevalece como agencia de prácticas, las instituciones públicas.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra.

Edad	N	Sexo	N	Área de residencia	N	Estrato	N	Seccional	N	Campo	N	Institución	N
19	7	Femenino	3	Rural	1	1	2	Bajo	2	Educativo	1	Privada	5
			7				1	Cauca	4		1		
20	1	Masculino	1	Urbana	4	2	2	Urabá	2	Jurídico	1	Pública	4
	2		0		6		1		3				2
21	8					3	5			Organizacional	5		
23	5									Salud	1		
											4		
24	2									Social	1		
											6		
25	1												
26	3												
27	1												
28	3												
29	1												
31	1												
32	1												
36	1												
45	1												
Total	4		4		4	4	4		4		4		4
	7		7		7	7	7		7		7		7

Fuente: autores.

7.1. Estadísticas de grupo: Diferencia Hombre –Mujer.

En la tabla 2, se puede establecer que no hay diferencias entre hombres y mujeres tanto en la variable de ansiedad estado como en la de ansiedad rasgo, no obstante, la diferencia leve que se evidencia apunta a que las mujeres obtienen puntuaciones medias un poco más altas que los hombres.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos por sexo.

	Sexo	N	Media	Desviación estándar (DS)	Media de referencia	DS de referencia
Ansiedad estado	Hombre	10	20,50	7,457	18,44	11,09
	Mujer	37	26,51	9,643	20,01	11,47
Ansiedad rasgo	Hombre	10	18,70	8,247	19,2	9,49
	Mujer	37	22,95	8,583	22,35	10,57
Solución de problemas	Hombre	10	36,00	7,364	33,5	8,4
	Mujer	37	30,59	9,200	33,5	8,4
Búsqueda de apoyo	Hombre	10	20,80	10,369	23,2	8,2
	Mujer	37	20,70	6,032	23,2	8,2
Espera	Hombre	10	14,60	6,415	22,5	7,5
	Mujer	37	19,97	6,318	22,5	7,5
Religión	Hombre	10	10,90	5,840	20,7	9,0
	Mujer	37	14,51	7,347	20,7	9,0
Evitación emocional	Hombre	10	19,40	7,397	23,1	7,6
	Mujer	37	24,16	7,769	23,1	7,6
Apoyo profesional	Hombre	10	11,90	7,325	10,9	5,6
	Mujer	37	13,27	5,566	10,9	5,6
Reacción agresiva	Hombre	10	10,20	3,765	12,7	5,1
	Mujer	37	11,68	4,619	12,7	5,1
Evitación cognitiva	Hombre	10	14,70	6,343	15,9	4,9
	Mujer	37	15,08	3,854	15,9	4,9
Reevaluación positiva	Hombre	10	17,80	4,050	18,4	5,4
	Mujer	37	17,22	6,170	18,4	5,4
Expresión de la dificultad de afrontamiento	Hombre	10	8,80	3,994	14,8	4,7
	Mujer	37	10,84	2,833	14,8	4,7
Negación	Hombre	10	8,80	2,700	8,8	3,3
	Mujer	37	8,81	2,526	8,8	3,3
Autonomía	Hombre	10	5,00	2,309	6,8	2,8
	Mujer	37	4,84	2,291	6,8	2,8
Estresores	Hombre	10	1,81	,697		
	Mujer	37	2,31	,700		
Síntomas	Hombre	10	1,14	,459		
	Mujer	37	1,44	,691		
Estrategias de afrontamiento	Hombre	10	2,11	,478		
	Mujer	37	1,89	,584		
Total SISCO	Hombre	10	1,69	,343		
	Mujer	37	1,88	,437		

Fuente: autores.

Se puede evidenciar que, en cuanto a la variable espera, los hombres se encuentran por debajo de la media (22.5) con una puntuación de 14.35, lo que quiere decir que los estudiantes de psicología hombres no esperan pasivamente que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo a comparación de la población estandarizada, siendo importante aclarar que la media anteriormente mencionada es una media estándar general.

Así mismo, en cuanto a la variable expresión de la dificultad de afrontamiento, los hombres se encuentran por debajo de la media (14.8) con una puntuación de 8.80, lo que quiere decir que los estudiantes de psicología hombres tienden a no expresar las dificultades que tienen para afrontar las emociones generadas por la situación.

Pruebas de normalidad.

Al ser la muestra menor de 50, se utilizó el test de Shapiro–Wilk para hacer la prueba de normalidad del conjunto de datos que estamos evaluando. A partir de lo anterior se pudo establecer que los factores de Espera, Religión, Autonomía, Reacción Agresiva y Apoyo profesional del Coping presentan una distribución anormal.

Tabla 3. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk.

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Ansiedad estado	,964	47	,160
Ansiedad rasgo	,976	47	,429
Solución de problemas	,954	47	,063
Búsqueda de apoyo	,970	47	,258
Espera	,943	47	,024
Religión	,850	47	,000
Evitación emocional	,969	47	,246
Apoyo profesional	,948	47	,035
Reacción agresiva	,947	47	,032
Evitación cognitiva	,956	47	,073
Reevaluación positiva	,961	47	,113
Expresión de la dificultad de afrontamiento	,958	47	,088
Negación	,968	47	,232
Autonomía	,908	47	,001
Estresores	,983	47	,720
Síntomas	,979	47	,563
Estrategias de afrontamiento	,955	47	,066
Total SISCO	,978	47	,500
% Total SISCO	,978	47	,500

Fuente: autores.

8.2. Correlaciones de Pearson.

Se encuentra en el análisis descriptivo de las tres pruebas con sus respectivas subescalas que la variable ansiedad rasgo tiene una correlación negativa con la estrategia solución de problemas (-0,348), lo que quiere decir que a mayor nivel de ansiedad rasgo hay menor tendencia de solucionar problemas. Así mismo, se evidencia una correlación negativa entre ansiedad rasgo con la estrategia búsqueda de apoyo (-0,389), lo que indica que a mayor nivel de ansiedad rasgo menor es la búsqueda de apoyo tanto social como familiar que realiza el sujeto. Además, se puede observar una correlación (0,308) que se tiene con la estrategia evitación emocional, que establece que, a mayor nivel de ansiedad como rasgo, mayor es la inclinación del sujeto por evitar emocionalmente la situación generadora de ansiedad. También se encuentra una correlación negativa (-0,322) con la estrategia de reevaluación positiva lo que señala que a mayor nivel de ansiedad rasgo menor es la tendencia que tiene el sujeto de reconocer aspectos positivos de la situación problemática, así como de promover pensamientos que favorezcan el afrontamiento. En cuanto a la estrategia expresión de la dificultad de afrontamiento se halló una correlación negativa (-0,366) lo que quiere decir que a mayor nivel de ansiedad rasgo menor es la expresión de la dificultad de los pensamientos o emociones que suscita el problema.

Con respecto a la variable ansiedad estado se encontraron cuatro correlaciones estadísticamente significativas con ansiedad rasgo, solución de problemas, búsqueda de apoyo y estresores. La primera correlación positiva fue entre ansiedad estado y ansiedad rasgo (0,622) correlación que era de esperarse por hacer parte de la misma prueba e indica que a mayor ansiedad rasgo mayor es la tendencia del sujeto a tener una propensión ansiosa eventual. La segunda correlación negativa fue con solución de problemas (-0,305), lo que indica que a mayor nivel de ansiedad estado menor es la propensión del sujeto a solucionar la situación problemática. La tercera correlación hallada fue negativa con el factor búsqueda de apoyo (-0,320) la cual expresa que a mayor nivel de ansiedad estado menor es la tendencia del sujeto a buscar apoyo emocional en las personas cercanas que pudiera permitirle comprender o confrontar la situación problema o las emociones generadas a causa de este. Finalmente, ansiedad estado también presentó una correlación positiva con estresores (0,327), lo que indica, que a mayor estado de ansiedad que tenga el sujeto, mayor es la inclinación para sobrevalorar las demandas del entorno como estímulos estresores.

En las estrategias de afrontamiento, la variable solución de problemas tiene una correlación significativa con reevaluación positiva (0,555), lo que señala que, a mayor capacidad de movilizar

acciones o estrategias para intervenir y resolver el inconveniente, mayor es la resignificación positiva de la situación o emoción que genera el problema, centrándose en identificar los aspectos positivos para cambiar la manera en que se vive la problemática, se observa a su vez una correlación (0,324) que indica que a mayor solución de problema mayor es la tendencia del sujeto a buscar apoyo en su grupo cercano, familia y amigos para sobrellevar la situación problemática.

La estrategia de búsqueda de apoyo, tiene correlación significativa negativa (-0,418) con la variable evitación emocional, lo que significa que la persona que busca apoyo emocional de su grupo familiar o de amigos, tiende a inhibir o a evitar menos los sentimientos negativos que le generan la situación problemática. La variable búsqueda de apoyo tiene una correlación (0,304) con evitación cognitiva, lo que hace referencia que a mayor búsqueda de apoyo mayor tendencia tiene el sujeto a encaminar recursos para contrarrestar los pensamientos negativos, mediante la distracción o la realización de actividades. Asimismo, tiene correlación significativa de (0,602) con reevaluación positiva, es decir, busca los aspectos positivos de la circunstancia generadora de molestia. También, tiene una correlación negativa significativa de (-0,426) con la estrategia expresión de la dificultad de afrontamiento, es decir, que a mayor búsqueda de apoyo menor es la dificultad para expresar las emociones o pensamientos que provoca el problema.

La estrategia de afrontamiento de evitación emocional tiene una correlación significativa de (0,655) con expresión de la dificultad, lo que denota, que a mayor evitación sobre las emociones que suscita el problema, mayor es la dificultad de expresar los pensamientos y emociones que genera el conflicto. Además, esta forma de afrontar el problema presentó una diferencia entre las seccionales, señalando que los estudiantes de Urabá al enfrentarse a una dificultad, tienen mayor propensión a inhibir o ocultar los sentimientos y emociones que perciben como negativas.

Evitación cognitiva tiene una correlación significativa de (0,417) con reevaluación positiva; igualmente tiene una correlación significativa de 0,583 con negación, lo que indica, que a mayor evitación de los pensamientos mayor es la negación de la circunstancia que provoca el malestar.

La estrategia de afrontamiento reevaluación positiva tiene una correlación negativa (-0,303) con expresión de la dificultad, lo que quiere decir, que a mayor capacidad de buscar los aspectos positivos de la situación problemática menor es la tendencia a expresar sobre las dificultades a la hora de enfrentar las emociones que genera la dificultad. También, tiene una correlación con la

estrategia de la negación, es decir, que posiblemente cuando se reevalúa positivamente la situación se hace una negación.

Asimismo, el test de estrés académico (SISCO) en la parte que evalúa las estrategias de afrontamiento tiene correlación negativa tanto con ansiedad estado como con ansiedad rasgo, lo que indica que, a mayor ansiedad menos es la utilización de estrategias de afrontamiento. Además, se espera que correlacione con las estrategias del COPING como se evidenció con solución de problemas, búsqueda de apoyo y reevaluación positiva, lo que denota que, a mayor uso de esas variables, mayor es la utilización de estrategias de afrontamiento.

Tabla 4. Correlación de Pearson entre las pruebas de IDARE, Escala de estrategias de COPING y SISCO.

	Ansiiedad estado	Ansiiedad rasgo	Solución de problemas	Búsqueda de apoyo	Evitación emocional	Evitación cognitiva	Reevaluación positiva	Expresión de la dificultad de afrontamiento	Negación	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Total SISCO
Ansiiedad estado	1	,622**	-,305*	-,320*	,014	-,096	-,216	,266	-,122	,327*	,390**	-,377**	,220
Ansiiedad rasgo		1	-,348*	-,389**	,308*	-,118	-,322*	,366*	-,128	,252	,394**	-,309*	,209
Solución de problemas			1	,324*	,027	,022	,555**	-,098	,011	-,164	-,069	,514**	,100
Búsqueda de apoyo				1	-,418**	,304*	,602**	-,426**	,046	,078	-,115	,327*	,131
Evitación emocional					1	,225	-,167	,655**	,154	,016	,083	-,239	-,054
Evitación cognitiva						1	,417**	-,096	,583**	,116	-,189	,109	,017
Reevaluación positiva							1	-,303*	,319*	-,055	-,106	,407**	,096
Expresión de la dificultad de afrontamiento								1	-,014	,193	,252	-,224	,140
Negación									1	,113	-,091	,071	,049
Estresores										1	,272	,076	,744**
Síntomas											1	,024	,682**
Estrategias de afrontamiento												1	,502**
Total SISCO													1

Fuente: autores.

8.3. Correlaciones de Spearman.

La estrategia de Espera tiene una correlación significativa de (0,392) con religión, lo que señala, que a mayor espera tenga el sujeto de que la situación problema se resolverá positivamente con el paso del tiempo, mayor es la creencia de que un Dios intervendrá sobre la problemática.

Apoyo profesional presenta una correlación significativa negativa (-0,416) con Autonomía y así mismo una correlación negativa (-0,385) con Reacción agresiva, lo que indica, que a mayor apoyo profesional que tenga el sujeto, menor es la tendencia de éste a responder a la situación problemática de manera independiente, sin ayuda de otros y menor tendencia a reaccionar de manera hostil contra sí mismo, los demás o su entorno.

Tabla 5. Coeficiente de correlación de Spearman.

			Espera	Religión	Apoyo profesional	Reacción agresiva	Autonomía
Rho de Spearman	Espera	Coeficiente de correlación	1,000	,392**	-,114	,012	,242
	Religión	Coeficiente de correlación		1,000	-,146	,066	-,041
	Apoyo profesional	Coeficiente de correlación			1,000	-,385**	-,416**
	Reacción agresiva	Coeficiente de correlación				1,000	,276
	Autonomía	Coeficiente de correlación					1,000

Fuente: autores.

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

9. DISCUSIÓN.

Antes de iniciar la discusión, se considera necesario señalar que la muestra empleada en el presente estudio no es una muestra clínica y por lo tanto los niveles de ansiedad no son tan altos como podría esperarse en una muestra con diagnóstico de trastornos de ansiedad. Sin embargo, como es de esperarse debido al momento de transición que iniciaran los estudiantes, se encontraron algunas correlaciones que permiten realizar diversas hipótesis.

A partir de los resultados se puede hipotetizar que el grupo de estudiantes de la muestra tiene la tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras, incluyendo el inicio de la práctica académica, esto se relaciona con lo hallado por Balanza, Morales y Guerrero (2009), quienes encontraron que la aparición de niveles altos de ansiedad suele acompañarse de desadaptación al entorno más cercano, pudiendo suceder a la inversa, que la falta de adaptación suficiente al entorno disparé los niveles de ansiedad.

En los resultados que se obtuvieron en la prueba T Student en el IDARE, se puede evidenciar que no hay diferencias significativas en relación al sexo; no obstante, esto difiere de lo encontrado en otras investigaciones, como en la de Agudelo, Casadiegos y Sánchez (2008), donde encuentran por medio del STAI que las mujeres puntúan más alto que los hombres en ansiedad estado y ansiedad rasgo o en el estudio de Kohn, Levav, Caldas de Almeida, Vicente, Andrade, Caraveo-Anduaga, Saxena, Saraceno (2005) sobre los trastornos mentales en América Latina y el Caribe, que encontraron que los trastornos de ansiedad generalizada presentan mayor prevalencia en la población femenina. Arenas y Puigcerver (2009) por su parte, afirman que las mujeres perciben el evento de forma más amenazante y presentan mayor pérdida de control, así mismo concluyen que las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad que los hombres, aproximadamente entre 2 y 3 veces más.

En relación a las correlaciones entre los diferentes factores, en el trabajo se evidencia correlaciones negativas entre ansiedad rasgo con las estrategias de solución de problemas (-0,348); búsqueda de apoyo (-0,389); reevaluación positiva (-0,322) y con dificultad de afrontamiento (-0,366). La ansiedad rasgo es entendida como la propensión ansiosa relativamente estable, que se presenta de forma diferente en cada persona, en lo que respecta a su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, en consecuencia, su ansiedad estado (Martínez-Otero, 2014). En el grupo de estudiantes de psicología que inician la práctica

académica se presenta que a mayor ansiedad rasgo menor es la solución de problemas en ellos. Esto indica que, en este grupo, la presencia de ansiedad rasgo puede inhibir la estrategia de afrontamiento de solución de problemas. Lo anterior es congruente con el trabajo de Fernández-Abascal y Palmero (1999, citado en Castellanos, Guarnizo y Salamanca, 2011) en el cual se afirma que buscar alternativas para solucionar oportunamente el problema es una estrategia que contribuye al afrontamiento de la ansiedad. Es decir, que al presentarse el estilo activo de afrontamiento de solución de problemas favorece la disminución de la ansiedad.

Un estudio realizado por Gantiva, Luna, Dávila y Salgado (2010) coinciden con lo encontrado en la presente investigación, pues arrojó que los sujetos ansiosos presentan una menor tendencia a utilizar las estrategias solución de problemas y reevaluación positiva. Sin embargo, esto se diferencia de aquellos que han encontrado que la personas con ansiedad, suelen utilizar estas dos estrategias, lo que indica que estas personas hacen el intento de adaptarse, pero posiblemente no cuentan con las habilidades suficientes para poner en práctica, de forma eficaz, éstas estrategias (Barlow, 2002). En necesario seguir indagando en la relación de ansiedad y solución de problemas, para aclarar la relación existente entre estas dos variables.

En cuanto a la correlación negativa entre ansiedad rasgo con la estrategia búsqueda de apoyo, se ha encontrado en el estudio de Gantiva, Luna, Dávila y Salgado (2010) que las personas sin ansiedad utilizan este tipo de estrategia, ya que, están dirigidas a minimizar los efectos del estresor abordándolo de forma directa. Lo que quiere decir que los estudiantes que presentan niveles significativos de ansiedad como rasgo no buscan apoyo en su círculo cercano, es decir, tienden a recurrir a conductas de aislamiento.

En relación a la expresión de la dificultad de afrontamiento, en este estudio se encuentra que a mayor ansiedad rasgo, menor es la expresión de la dificultad para afrontar las emociones y para resolver el problema, no obstante, esto difiere a lo hallado en la investigación de Gantiva, Luna, Dávila y Salgado (2010), en la cual se encuentra que las personas ansiosas utilizan mucho esta estrategia, pues, es una herramienta que está encaminada al aprovechamiento de los recursos disponibles en el medio social de la persona, que ante la imposibilidad que percibe para enfrentar el conflicto por sí misma, busca un control externo; lo que denota, nuevamente, la característica evitativa en los sujetos con ansiedad. Se podría hipotetizar que los estudiantes de psicología próximos a iniciar las prácticas que presentan ansiedad rasgo tienen a su vez problemas a la hora

de expresar la dificultad de afrontamiento debido a la percepción de que es una situación abrumadora en la que al estar en la misma condición de espera que su grupo, no encontraría recursos para sobrellevar las emociones suscitadas por la situación problemática. Además, esto podría deberse al temor a ser juzgados o señalados por sus compañeros o docentes al creer que no cuenta con las habilidades, capacidades y conocimientos para desempeñar su nuevo rol.

La estrategia de evitación emocional presenta una correlación de 0,308 con ansiedad rasgo, lo que denota un mayor uso de la estrategia de evitación emocional por parte del grupo de estudiantes que inicia la práctica y se manifiesta a través de la inhibición y el ocultamiento de las propias emociones que están relacionadas con el evento estrés y son valoradas como negativas. Esto es consistente con lo hallado por Gantiva, Luna, Dávila y Salgado (2010), quienes indican que la alta activación emocional, que es una de las características de la ansiedad, si bien es adecuada ante el peligro, en situaciones poco amenazantes resulta excesiva y molesta, por ello los sujetos ansiosos utilizan más esta estrategia evitativa.

La segunda variable evaluada es la ansiedad estado, que hace referencia a una condición emocional que es transitoria en el ser humano, en la cual están presente sentimientos de tensión y aprensión que están subjetivamente percibidos y a su vez, se evidencia un aumento del sistema nervioso autónomo; este estado de ansiedad puede variar en intensidad y cambiar en el tiempo (Martínez-Otero; 2014). Con respecto a esta variable, se hallaron cuatro correlaciones con ansiedad rasgo, solución de problemas, búsqueda de apoyo y estresores.

Se esperaba la correlación entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, pues, hacen parte de la misma prueba (IDARE) y ambas conforman el constructo de ansiedad; su correlación fue 0,622, lo que indica que, al tener una mayor condición de ansiedad relativamente estable mayor es la tendencia del sujeto a tener una propensión ansiosa transitoria, esto se relaciona con lo que encontraron Castillo, Chacón y Díaz (2016) que los estudiantes con ansiedad rasgo elevada perciben los estímulos como más amenazantes, lo que producirá un aumento de la ansiedad estado.

La segunda correlación negativa fue con solución de problemas (-0,305), lo que señala que cuando el sujeto percibe sentimientos de tensión o aprensión a causa de una condición específica (por ejemplo, el inicio de la práctica académica), menor es la propensión del sujeto a solucionar de manera activa la situación problemática. Esto concuerda con Casari, Anglada y Daher (2014) quienes encontraron que, a menores niveles de ansiedad, los estudiantes implementaban con mayor

frecuencia estrategias de acercamiento como la solución de Problemas y la reevaluación positiva, mostrando la relación entre los niveles de ansiedad y afrontamiento, que, a mayores niveles de ansiedad, los estudiantes utilizan estrategias de evitación hacia la situación problemática y, a menores niveles, utilizan estrategias de acercamiento al problema. De igual manera Castellanos, Guarnizo y Salamanca (2011) hallaron que los estudiantes que presentaban menor nivel de ansiedad, empleaban más la estrategia solución de problemas, mientras que, con altos niveles de ansiedad, utilizaban más la estrategia evitación cognitiva; y Montaña (2011) observó también, que a mayores niveles de ansiedad se utilizaba más la estrategia de Escape-Evitación y Distanciamiento, en tanto que a menores niveles de ansiedad más se utiliza la estrategia resolución de Problemas.

La tercera correlación hallada entre ansiedad estado fue con el factor búsqueda de apoyo (-0,320) lo que quiere decir que, si un sujeto presenta un estado transitorio de afectación emocional, física, cognitiva y comportamental frente a una situación que percibe como amenazadora, se disminuye su capacidad de buscar apoyo para expresar las emociones que suscita el problema y a su vez, la facultad de buscar soluciones con las personas cercanas que puedan permitirle comprender o confrontar la situación generadora de ansiedad. Esto se contradice con lo encontrado en Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003), Castellanos et al (2011) y Contreras y Esguerra (2009) quienes hallaron que una de las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes es la estrategia de búsqueda de apoyo, lo que evidencia la capacidad de los estudiantes para utilizar estrategias que resultan adaptativas y permiten en gran medida, tanto la adaptación social como la percepción de bienestar. En el grupo de estudiantes de psicología se podría hipotetizar que los sujetos que presentan altos niveles de ansiedad como estado no tienden a utilizar el factor de apoyo social, debido a que la ansiedad a veces puede resultar desadaptativa, por lo tanto, a su vez llegar a afectar las esferas relacionales, lo que ocasionaría que el sujeto no tenga disposición para recibir apoyo emocional. Además, una de las características principales de la ansiedad es su alta tendencia a la evitación y aislamiento, por lo que el sujeto no concibe buscar el apoyo de otros como un recurso para solucionar su dificultad.

Finalmente, ansiedad como estado también presentó una correlación positiva con estresores (0,327), lo que indica, que a mayor estado de ansiedad situacional que tenga el sujeto, mayor es la tendencia de este para sobrevalorar los estímulos que le presenta la circunstancia ansiosa como

estresantes. Lo anterior, lo podemos relacionar con la definición que nos brinda Hodapp, Glanzmann y Laux, (1995) sobre la ansiedad ante los exámenes, que se podría asimilar a la ansiedad que se presenta al iniciar las prácticas académicas, ellos la plantean como un rasgo específico-situacional, que se caracteriza por la predisposición del estudiante a actuar con elevada ansiedad en los ambientes relacionados con el rendimiento. En el caso de los estudiantes que inician la práctica y que presentan niveles de ansiedad estado, pueden percibir con mayor frecuencia los estímulos del ambiente como amenazadores, por ejemplo, la evaluación por parte del docente, la evaluación de los coordinadores de agencia de prácticas, la evaluación de usuarios de los servicios que se brindan en la agencia y la valoración de los compañeros

Finalmente, el test de estrés académico (SISCO) en la parte que evalúa las estrategias de afrontamiento tuvo una correlación negativa tanto con ansiedad estado como con ansiedad rasgo, lo que indica que, a mayor anticipación ante estímulos que se consideran amenazantes menor es la capacidad para poner en juego aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que permitan manejar las demandas específicas externas y/ o internas que se perciben como desbordantes de los recursos que tiene el individuo. Igualmente, Lazarus y Folkman (1986), afirman que cuando el sujeto percibe que los recursos que posee no son suficientes para afrontar una situación aversiva, aparece la ansiedad.

En el presente trabajo se encontró que existe una diferencia estadísticamente significativa en lo referente a la estrategia de evitación emocional entre los estudiantes de la seccional Bajo Cauca y los de Urabá. Se evidencia que los estudiantes de la seccional Urabá utilizan más dicha estrategia de afrontamiento, se podría hipotetizar que esta diferencia se debe a que los estudiantes de Urabá con altos niveles de ansiedad perciben que la mejor forma de afrontar la carga emocional que dicha ansiedad conlleva, es desentenderse de ésta, inhibir estas emociones que valoran como negativa en un primer momento, hasta que sea inevitable afrontar de manera directa la situación.

Finalmente, aunque los índices de ansiedad presentados en este estudio, no son suficientes para alarmar sobre la gravedad de los síntomas de los estudiantes de psicología seccional Bajo Cauca y Urabá próximos a realizar las practicas académicas sí lo son los altos índices de consultas atendidas en el Departamento de Bienestar. Por lo tanto, se considera importante continuar observando y estudiando estas variables en la población universitaria, para así, aportar a la realización de programas de prevención y promoción de la salud mental, buscando con esto

disminuir de manera significativa conductas que pueden ser desadaptativas al producir otros problemas que afectan el bienestar del estudiante.

10. CONCLUSIONES.

De acuerdo a lo planteado se halla que los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo de los estudiantes de octavo semestre de psicología son normales, la población no presenta una sintomatología que sea inquietante, sin embargo, eso no niega la existencia de ansiedad frente a esta nueva etapa.

Asimismo, se encontró relaciones negativas entre la ansiedad como estado y rasgo y dos estrategias de afrontamiento: solución de problemas y búsqueda de apoyo, como también una diferencia en las seccionales sobre el uso de la estrategia de evitación emocional, evidenciando que los estudiantes de Urabá tienden a movilizar una serie de recursos para inhibir las emociones negativas que genera la situación problemática.

Igualmente, se encontró que los estudiantes de Psicología cuando anticipan una situación que les genera ansiedad utilizan estrategias evitativas o pasivas de afrontamiento, en otras palabras, los estudiantes no actúan para buscar posibles soluciones a la dificultad, por el contrario, evaden los efectos cognitivos, comportamentales y emocionales que les genera el inconveniente.

11. RECOMENDACIONES.

Teniendo en cuenta que las profesiones de ayuda están consideradas entre las más abrumadoras se hace imprescindible más estudios sobre esta clase de sintomatología en estudiantes de estas carreras, para así realizar una valoración más precisa y posteriormente desarrollar planes de intervención que favorezcan el manejo de las emociones en estos futuros profesionales, pues siendo estudiantes de psicología, se esperaría un nivel de salud mental apto y acorde con las exigencias del trabajo, se podrían implementar asimismo, programas de orientación y acompañamiento para mitigar la vulnerabilidad y el riesgo de presentar ansiedad y estrés que afecta no solo al futuro profesional si no a terceros. Igualmente, se abriría la posibilidad de desarrollar programas de intervención para los universitarios, que minimicen los síntomas de ansiedad estado,

de ansiedad rasgo y de estrés académico para poder potenciar estrategias de afrontamiento centradas en el problema y menos centradas en la emoción.

A pesar de que el contexto abordado en la presente investigación (prácticas académicas) acarrea gran estrés, expectativas y carga emocional en los estudiantes, el estado del arte realizado arroja que no hay mucho interés en lo que esta etapa implica, por lo que se considera necesario la realización de investigaciones sobre esta transición para evitar algunos efectos contraproducentes que se puedan presentar y garantizar un mejor desempeño, así como también generar reflexión acerca de la demanda, la exigencia y la promoción del desarrollo de los recursos que conlleva esta situación que se podría considerar problemática.

12. REFERENCIAS.

1. Agudelo Vélez, D M; Casadiegos Garzón, C P; Sánchez Ortiz, D L; (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1) 34-39. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023503006>
2. Aguilar de Tena, P.; Mudarra, R; Perelló, S; y Rojas, C;(2013). Ansiedad y motivación de logro en estudiantes universitarios: un estudio correlacional. *Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*,2(0)11-16. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://hdl.handle.net/10481/27597>
3. Alba, L., Ramos, J., & Hernandez, P. (2014). La Educación Superior en Colombia: Situación Actual y Análisis. *Borradores de economía* , 1-51.
4. Alba Ospina, D; Arenas Dávila, A M; Botero Ramírez, F E; Cañón Buitrago, S C; Cardona Grisales, H A; Castaño Castrillón, J J; Castro Zuluaga, D; Ocampo Salgado, A; Ramírez Gutiérrez, D; (2013). Estrés, estrategias de afrontamiento, estilos de aprendizaje, y comunicación asertiva, en una muestra de estudiantes del Programa de Medicina de la Universidad de Manizales, y diseño de un proceso de mejora. 2012. *Archivos de Medicina (Col)*, 13(2) 187-201. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273829753008>
5. Álvarez, J; Aguilar, J M; Lorenzo, J J; (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26) 333-354. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>
6. Álvarez, J; Aguilar, J; Fernández, J; Salguero, D; Pérez, E; (2013). El estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios. Propuesta de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1) 179-188. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4425458>
7. Ancer Elizondo, L; Meza Peña, C; Pompa Guajardo, E G; Torres Guerrero, F; Landero Hernández, R; (2011). Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes

- universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1) 91-101. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963008>
8. Antúnez, Z & Vinet, E;(2011). Escalas de depresión, ansiedad y Estrés (DASS – 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
 9. Aragón-Borja, L E; Contreras-Gutiérrez, O; Tron-Álvarez, R; (2011). Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 3(1) 43-56. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221799005>
 10. Arenas, M. C. y Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3 (1), 20-29.
 11. Ávila, J. L., et al (1996). “El sistema de prácticas del área de psicología de la educación: continuidad y cambios a lo largo de 20 años”, en Enseñanza e investigación en Psicología.
 12. Balanza Galindo, S; Morales Moreno, I; Guerrero Muñoz, J; (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Clínica y Salud*, 20(2) 177-187. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613879006>
 13. Barlow, D.H (2000) Anxiety and its disorders: *The nature and treatment of Anxiety and panic* (2nd ed.) New York: Guilford press.
 14. Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com*. Vol. 6 No.2 Febrero 2004
 15. Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 9 No.3. Diciembre de 2006
 16. Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 90-93
 17. Barrios Herrera, N L; Sánchez Betancourt, L K; Salamanca Camargo, Y; (2013). Patrones de personalidad patológica y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7(2) 45-53. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297229855004>

18. Beck, A., & Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. España: Desclee de Brouwer, S.A.
19. Beck, A. T. Greenberg, R. L. (1988). *cognitive therapy of panic disorder*. New York: Basic Books.
20. Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3 (2), 65-82.
21. Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective* (pp. 300-368). New York: Basic Books.
22. Bedoya-Lau, F N; Matos, L J; Zelaya, E C; (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4) 262-270. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372033988009>
23. Bonilla, K & Padilla, Y; (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en puerto rico. *Revista puertorriqueña de psicología* ,26 (1) 72-87. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5891747>
24. Brannon, L. y Feist J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Thomson
25. Cabanach, R G; Fariña, F; Freire, C; González, P; del Mar Ferrados, M; (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1) 19-32. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129327497002>
26. Caldera, J.F., Pulido, B.E., & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82
27. Cardona-Arias, J A; Pérez-Restrepo, D; Rivera-Ocampo, S; Gómez-Martínez, J; Reyes, Á; (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1) 79-89. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67943296005>

28. Casari, L M; Anglada, J; Daher, C; (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2) 243-269. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337832618003>
29. Cassaretto, M; Chau C; Oblitas, H & Valdez, N; (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, XXI (2) 365-392. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=994031>
30. Castellanos Cárdenas, M T; Guarnizo Castillo, C A; Salamanca Camargo, Y; (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1) 50-57. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299022819007>
31. Castillo Pimiento, C; Chacón de la Cruz, T; Díaz-Véliz, G; (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20) 230-237. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349747925004>
32. Cearra, I; Atucha, J;(2007). Estudio de la ansiedad del personal sanitario durante su formación académica. *Revista Norte de salud mental*, (28) 23-28. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://documentacion.aen.es/pdf/revista-norte/volumen-vii/revista-28/023-estudio-de-la-ansiedad-del-personal-sanitario-durante-su-formacion-academica.pdf>
33. Celis, J; Bustamante, M; Cabrera, D; Cabrera, M; Alarcón, W; Monge, E; (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1) 25-30. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>
34. Chorot, P. & Sandín, B. (1993). Escala de Estrategias de Coping Revisado (EEC-R). Madrid: UNED.
35. Congreso de la republica. (2006) Ley 1090 de 2006. *Psicología prospectiva*, 1-16.
36. Contreras-Gutiérrez, O; Chávez-Becerra, M; Aragón-Borja, L E; (2012). Pensamiento constructivo y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Journal of*

- Behavior, Health & Social Issues*, 4(1) 39-53. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282223591003>
37. Contreras-Torres, F V; Espinosa-Méndez, J C; Esguerra-Pérez, G A; (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 8(2) 311-322. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64712165003>
38. Cornejo, M; Lucero, M C; (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, VI (12) 143-153. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18412608>
39. Craske, M. G. (2003). *Origins of Phobias and Anxiety Disorders: Why More Women than Men?* Amsterdam: Elsevier.
40. De la Rosa, G; Chang, S; Delgado, L; Oliveros, L; Murillo, D; Ortiz, R; Vela, G & Yhuri, N; (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta médica de México*,(151) 443-449. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de http://www.anmm.org.mx/GMM/2015/n4/GMM_151_2015_4_443-449.pdf
41. Díaz, F. Hernández, G. Rigo, M. Saad, E. Delgado, G. (2006). Retos actuales en la formación y práctica profesional del psicólogo educativo. *Revista de la Educación Superior*, 11-24
42. Espinosa, J C; Contreras, F V; Esguerra, G A; (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5(1) 87-95. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67916259008>
43. Fernández Liporace, M; Contini de González, N; Ongarato, P; Saavedra, E; de la Iglesia, G; (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(27) 63-84. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645443005>

44. Furlan, L A; Sánchez Rosas, J; Heredia, D; Piemontesi, S; Illbele, A y Martínez, M. (2012). Estrategias de aprendizaje y afrontamiento en estudiantes con elevada ansiedad frente los exámenes. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 130-141. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/2903>
45. Furlan, L A; Sánchez Rosas, J; Heredia, D; Piemontesi, S; Illbele, A; (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 5(12) 117-123. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899009>
46. Furlan, L; Cortada, A; Piemontesi, S y Heredia, D(2008). Autorregulación de la atención, afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. 245-247. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <https://www.aacademica.org/000-032/306.pdf>
47. Gallego Villa, Ó. (2010). Características de los hábitos de estudio, la ansiedad y la depresión en estudiantes de Psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 3(2), 51-58. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/202>
48. Gantiva Díaz, C A; Luna Viveros, A; Dávila, A M; Salgado, M J; (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(1) 63-72. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086006>
49. Gustems Carnicer, J; Calderón, C; (2014). Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(32) 129-146. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293130506006>
50. Gutiérrez, M; Espino, O; Palenzuela, D; Jiménez, A; (1997). Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema*, 9 (3) 499-508. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.psicothema.com/pdf/121.pdf>
51. Hernández-Pozo, M d R; Coronado Álvarez, O; Araujo Contreras, V; Cerezo Reséndiz, S; (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y

- auto-evaluación. *Acta Colombiana de Psicología*, 11(1) 13-23. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79811102>
52. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
53. Hodapp, V., Glanzmann, P. G., y Laux, L. (1995). Theory and measurement of test anxiety as a situation specific trait. En C. D. Spielberger, y P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety. theory, assessment, and treatment* (pp. 47-58). Washington: Taylor & Francis, Londres
54. Kohn R, Levav I, Caldas de Almeida JM, Vicente B, Andrade L, Caraveo-Anduaga JJ, Saxena S, Saraceno B. *Los trastornos mentales en América Latina y el Caribe: asunto prioritario para la salud pública*. Rev Panam Salud Publica. 2005;18(4/5):229–40.
55. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Martínez Roca.
56. Londoño N., Henao G., Puerta I., Posada S., Arango D., & Aguirre D., (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5 (2), 327-349.
57. Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995a). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335 – 343.
58. Macías, E. (2012). Significado de las prácticas profesionales. La experiencia de un grupo de alumnos de nutrición. *Revista Iberoamericana de Educación*.
59. Maldonado, M. Hidalgo, M y Otero, M (2000): “Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejorar el rendimiento académico”, en: *Cuadernos de Medicina Psicosomática*; 53, pp. 43-57
60. Martínez-Otero Pérez, V;(2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2) 63-78. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <https://ruiderae.revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/384>

61. Martínez, E.S., & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
62. Matalinares, M L; Díaz, G; Raymundo, O; Baca, D; Uceda, J; Yaringaño, J; (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (19) 105-126. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147149810007>
63. Mazo Zea, R., Londoño Martínez, K., & Gutiérrez Vélez, Y. (2014). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121 - 134. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/2796>
64. Muñoz García, F.J. y León Rubio, J.M. (1991). Exámenes universitarios y salud: Un estudio psicosocial sobre el estrés académico. *Revista de Enseñanza Universitaria*, 1, 50-68. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://hdl.handle.net/11441/53806>
65. Nieves Achón, Z., Satchimo Namalyongo, A., González Nieves, Y., Jiménez Jorge, M. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 7(11) 91-116. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>
66. Olmedilla, A; Ortega, E; Candel, N;(2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts Med Esport*, 45(167) 175-80. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.apunts.org/es/ansiedad-depresion-practica-ejercicio-fisico/articulo/13154562/>
67. Orlandini, A. *El estrés qué es y cómo evitarlo*. Argentina. Fondo de Cultura Económica. 1996.
68. Paz, Ángel J; (2010). Valor afectivo de conceptos estadísticos y no estadísticos: una aproximación preliminar a la ansiedad ante la estadística en estudiantes de psicología. *Anales de la Universidad Metropolitana*, 11 (1) 139-148. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3653371>
69. Piemontesi, S E; Heredia, D E; Furlan, L A; Sánchez-Rosas, J; Martínez, M; (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1) 89-96. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.uacm.kirj.redalyc.org/articulo.oa?id=16723161011>

70. Ramírez Peredo, Á., & Mange Cabrillas, T. (1990). Asertividad y ansiedad en universitarios mexicanos y norteamericanos. Un estudio piloto. *Estudios Fronterizos*, (21), 91-111. Recuperado el 7 de mayo de 2017, de <http://ref.uabc.mx/ojs/index.php/ref/article/view/458>
71. Real Academia Española. (2000). *Definición :Universidad*. Madrid: Espasa Calpe, S.A.
72. Riveros, M; Hernández, H & Rivera, J; (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*,10(1) 91-102. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Investigacion_Psicologia/v10_n1/pdf/a05.pdf
73. Román, C. 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.
74. Rossi R (2001). *Los consejos del psicólogo para superar el estrés*. Barcelona, España. Editorial de Cecchi.
75. Santander T., J; Romero S., M I; Hitschfeld A., M J; Zamora A., V; (2011). Prevalencia de ansiedad y depresión entre los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 49(1) 47-55. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331527724008>
76. Scafarelli Tarabal, L M; García Pérez, R C; (2010). estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, IV (2) 165-175. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545426004>
77. Siabato, E., Forero, I. & Paguay, O. (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de psicología. *Psychologia: avances de la disciplina*, 7(2), 87-98. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297229855007.pdf>
78. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushene, R. E. (1982). *Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo, STAI*. Madrid: TEA.
79. Solís, C. y Vidal, B. (2006). Estilos y Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*. VII, 33-39

80. Ticona Benavente, S; Paucar Quispe, G; Llerena Callata, G; (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – Unsa Arequipa. 2006. *Enfermería Global*, 9(2) 1-18. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365834755007>
81. Torres-Nolasco, M; Hernández-Pozo, M d R; Castillo-Nava, P; Coronado-Álvarez, O; Cerezo-Reséndiz, S; (2009). Relación entre promedio escolar y tres indicadores de ansiedad en estudiantes de medicina. *Universitas Psychologica*, 8(1) 69-86. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64712168007>
82. Trujillo, H., & Valero, F. (2012). Prácticas en empresa v estrés durante la transición al mercado laboral del alumnado universitario de granada. curso académico 2004-05. *Análisis Y Modificación De Conducta*, 32(146) 800-819. Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/view/1239>
83. Vázquez, C., Crespo, M., & Ring, J. (2000). Estrategias de afrontamiento. En C. Vázquez, M. Crespo, & J. Ring.

ANEXOS.

Anexo 1.

STAI - INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO - RASGO

No.CC			Edad	
Sexo	Masculino	Femenino	Estrato	

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se **SIENTE USTED AHORA MISMO**, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

		NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
1	Me siento calmado	0	1	2	3
2	Me siento seguro	0	1	2	3
3	Estoy tenso	0	1	2	3
4	Estoy contrariado	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6	Me siento alterado	0	1	2	3
7	Estoy preocupado por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8	Me siento descansado	0	1	2	3
9	Me siento angustiado	0	1	2	3
10	Me siento confortable	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12	Me siento nervioso	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado	0	1	2	3
14	Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15	Estoy relajado	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho	0	1	2	3
17	Estoy preocupado	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19	Me siento alegre	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien	0	1	2	3

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se **SIENTE USTED EN GENERAL** en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

		NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
21	Me siento bien	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26	Me siento descansado	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3

30	Soy feliz	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33	Me siento seguro	0	1	2	3
34	Evito enfrentarme a las crisis o dificultades	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho	0	1	2	3
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39	Soy una persona estable	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Anexo 2.

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING – MODIFICADA (EEC-M)

Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D., Aguirre, D. C.

No.CC			Edad			
Sexo	Masculino	Femenino	Estrato			
Campo de la práctica			Institución	Pública	Privada	
Labora actualmente	SI	NO	Área de residencia	Rural	Urbana	
Promedio académico						

Instrucciones: A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X, el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1	2	3	4	5	6
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

		1	2	3	4	5	6
1	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1	2	3	4	5	6
2	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descanso, etc.)	1	2	3	4	5	6
3	Procuro no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
4	Descargo mi mal humor con los demás	1	2	3	4	5	6
5	Intento ver los aspectos positivos del problema	1	2	3	4	5	6
6	Le cuento a familiares o amigos cómo me siento	1	2	3	4	5	6
7	Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1	2	3	4	5	6
8	Asisto a la iglesia	1	2	3	4	5	6
9	Espero que la solución llegue sola	1	2	3	4	5	6
10	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	1	2	3	4	5	6
11	Procuro guardar para mí los sentimientos	1	2	3	4	5	6
12	Me comporto de forma hostil con los demás	1	2	3	4	5	6
13	Intento sacar algo positivo del problema	1	2	3	4	5	6
14	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1	2	3	4	5	6
15	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1	2	3	4	5	6
16	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1	2	3	4	5	6
17	Espero el momento oportuno para resolver el problema	1	2	3	4	5	6

18	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1	2	3	4	5	6
19	Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo	1	2	3	4	5	6
20	Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento	1	2	3	4	5	6
21	Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1	2	3	4	5	6
22	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1	2	3	4	5	6
23	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1	2	3	4	5	6
24	Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1	2	3	4	5	6
25	Tengo fe en que Dios remedie la situación	1	2	3	4	5	6
26	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1	2	3	4	5	6
27	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1	2	3	4	5	6
28	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1	2	3	4	5	6
29	Dejo que las cosas sigan su curso	1	2	3	4	5	6
30	Trato de ocultar mi malestar	1	2	3	4	5	6
31	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1	2	3	4	5	6
32	Evito pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
33	Me dejo llevar por mi mal humor	1	2	3	4	5	6
34	Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1	2	3	4	5	6
35	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1	2	3	4	5	6
36	Rezo	1	2	3	4	5	6
37	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1	2	3	4	5	6
38	Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1	2	3	4	5	6
39	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1	2	3	4	5	6
40	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1	2	3	4	5	6
41	Inhibo mis propias emociones	1	2	3	4	5	6
42	Busco actividades que me distraigan	1	2	3	4	5	6
43	Niego que tengo problemas	1	2	3	4	5	6
44	Me salgo de casillas	1	2	3	4	5	6
45	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1	2	3	4	5	6
46	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1	2	3	4	5	6
47	Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1	2	3	4	5	6
48	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1	2	3	4	5	6
49	Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6
50	Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1	2	3	4	5	6
51	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1	2	3	4	5	6
52	Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6
53	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6
54	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
55	Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6
56	Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara"	1	2	3	4	5	6
57	Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6

58	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6
59	Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6
60	Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6
61	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1	2	3	4	5	6
62	Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6
63	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6
64	Trato de identificar las ventajas del problema	1	2	3	4	5	6
65	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6
66	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6
67	Busco tranquilizarme a través de la oración	1	2	3	4	5	6
68	Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6
69	Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6

Anexo 3.

INVENTARIO SISCO.

No. CC			Edad	
Sexo	Masculino	Femenino	Estrato	

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

1. Al vislumbrar el inicio del próximo semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI	
NO	

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros					
Sobrecarga de trabajos y actividades asignadas					
La personalidad y el carácter del asesor					
Las evaluaciones del asesor					
El tipo de trabajo que te piden los supervisores					
No recordar o entender los temas a trabajar					
Participación en la institución (responder inquietudes, tomar decisiones, etc..)					
Tiempo limitado para hacer los trabajos o proyectos.					
Otra _____ (Especifique)					

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

REACCIONES FÍSICAS					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) 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					
OTRA (ESPECIFIQUE)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es 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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
OTRA (ESPECIFIQUE)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

Anexo 4. Formato Consentimiento Informado para Proyecto de Investigación

Título	Niveles de ansiedad en el inicio de las prácticas académicas en los estudiantes de psicología de octavo semestre de la universidad de Antioquia, Seccional Bajo Cauca-Urabá y las estrategias de afrontamiento utilizadas por ellos en el año 2017.
Financiador	Trabajo de grado para optar al título de profesional en Psicología de la Universidad de Antioquia.
Investigador	Tatiana Bedoya Gallego – Carolina Ramírez Gaviria.
Lugar	La investigación se llevará a cabo con la población de estudiantes de Psicología de la Universidad de Antioquia – Seccional Bajo Cauca y Urabá.
Introducción	Usted _____, ha sido invitando a participar de la investigación “ <i>Niveles de ansiedad en el inicio de las prácticas académicas en los estudiantes de psicología de octavo semestre de la universidad de Antioquia – Seccional Bajo Cauca y Urabá y las estrategias de afrontamiento utilizadas por ellos en el año 2017</i> ”. Antes de que usted decida participar en el estudio queremos que por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted considere, para asegurarse de que entiende los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.
Propósito del Estudio	El objetivo general de esta investigación es correlacionar los niveles de ansiedad ante el inicio de las prácticas académicas en los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia-Seccional Bajo Cauca y Urabá con las estrategias de afrontamiento utilizadas por ellos en el año 2017.
Participantes del Estudio	El estudio requiere de la participación de 47 estudiantes universitarios matriculados actualmente en el programa académico de Psicología de

	la Universidad de Antioquia, cursando el VIII semestre y estén a punto de iniciar sus prácticas profesionales.
Procedimientos	<p>En caso de aceptar participar usted deberá contestar los instrumentos IDARE y EEC-M, después de la explicación breve sobre su manera de responder.</p> <p>Se estima que el tiempo utilizado puede ser entre 10 y 15 minutos por cada test.</p>
Riesgos o incomodidades	Esta investigación no involucra ningún tipo de riesgo físico, psicológico, ni moral.
Beneficios	Debe quedar claro que usted no recibirá ningún beneficio económico por participar en este estudio. Su participación es una contribución para el desarrollo de la ciencia y el conocimiento sobre los niveles de ansiedad en el inicio de las prácticas profesionales en los estudiantes de psicología de octavo semestre de la universidad de Antioquia y las estrategias de afrontamiento utilizadas por ellos y sólo con la contribución solidaria de ustedes, será posible la comprensión de este tema, posibilitando nuevas propuestas en la creación e innovación de estrategias para el bienestar de la población estudiantil universitaria.
Privacidad y confidencialidad	La información personal que usted dará al investigador en el curso de este estudio permanecerá en secreto y no será proporcionada a ninguna persona diferente a usted bajo ninguna circunstancia. A los instrumentos se les asignará un código de tal forma que el personal técnico, diferente a los docentes investigadores, no conocerá su identidad. El equipo general de la investigación y el personal de apoyo sólo tendrá acceso a los códigos, pero no a su identidad. Los entrevistadores que lo evalúen a usted pertenecen al staff de investigadores y tendrán acceso a su identidad en el momento en que se le esté realizando la encuesta, pero no conocerá el código de los resultados, por razones de seriedad del diseño de la investigación y para que usted pueda tener la certeza de que su identidad y sus datos personales no serán revelados.

	<p>Los resultados de esta investigación pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero la identidad suya no será divulgada.</p> <p>La información puede ser revisada por el Comité de Ética en la Investigación de las instituciones participantes, el cual está conformado por un grupo de personas quienes realizarán la revisión independiente de la investigación según los requisitos que regulan la investigación.</p>
<p>Derecho a retirarse del Estudio de Investigación</p>	<p>Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento. Sin embargo, los datos obtenidos hasta ese momento seguirán formando parte del estudio a menos que usted solicite expresamente que su información sea borrada de nuestra base de datos. Al retirar su participación usted deberá informar al grupo investigador si desea que sus respuestas sean eliminadas, los resultados de la evaluación serán incinerados.</p> <p>No firme este consentimiento a menos que usted haya tenido la oportunidad de hacer preguntas y recibir contestaciones satisfactorias para todas sus preguntas.</p>

CONSENTIMIENTO.

 Firma del Participante
 CC.

Fecha _____

 Firma del Investigador Principal
 CC.

 Firma del Investigador Principal
 CC.