



**¿Cómo es vivido y afrontado el estrés académico producido en los estudiantes universitarios por el hecho de ser trabajadores?**

Angye Nathaly del Carmen Castillo Tandioy

Ángela María Monsalve Alzate

Jeferson Andrés Tenelanda Herrera

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesora

María Orfaley Ortiz Medina, Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Medellín, Antioquia, Colombia

2021

<b>Cita</b>	(Castillo Tandioy et al., 2018)
<b>Referencia</b>	Castillo Tandioy, A. N. C., Monsalve Alzate, Á. M., & Tenelanda Herrera, J. A. (2021). <i>¿Cómo es vivido y afrontado el estrés académico producido en los estudiantes universitarios por el hecho de ser trabajadores?</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

**Rector:** John Jairo Arboleda Céspedes.

**Decano/Director:** John Mario Muñoz.

**Jefe departamento:** Alberto Ferrer Botero.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## Tabla de contenido

<i>Resumen</i> .....	6
<i>Abstract</i> .....	8
<i>Introducción</i> .....	9
<i>1 Planteamiento del problema</i> .....	11
<i>2 Objetivos</i> .....	18
2.1 Objetivo general .....	18
2.2 Objetivos específicos.....	18
<i>3 Justificación</i> .....	19
<i>4 Referente conceptual</i> .....	22
4.1 Estudiante trabajador.....	22
4.2 Estrés .....	23
4.2.1 Definición y aspectos generales .....	23
4.2.2 Estrés académico.....	25
4.3Estrategias de afrontamiento .....	26
4.3.1 Definición .....	26
4.3.2 Supuestos básicos .....	27
4.3.3 Componentes .....	28
<i>5 Diseño metodológico</i> .....	30
5.1 Enfoque de la investigación .....	30
5.1.1Cualitativa .....	30
5.2 Método .....	31
5.2.1 Fenomenología hermenéutica .....	31
5.3 Instrumentos de producción de información.....	32
5.3.1 Entrevista semiestructurada .....	32
5.3.2 Grupo de discusión.....	33

5.4	Unidad de trabajo .....	34
5.5	Unidad de observación .....	34
5.6	Unidades de análisis .....	35
5.7	Población y Muestra.....	35
5.7.1	<i>Tipo de muestra</i> .....	35
5.8	Plan de recolección de la información .....	36
5.9	Plan de análisis de la información.....	37
6	Consideraciones éticas.....	38
6.1	Principio de comunicación .....	39
6.2	Cualidad de la expresión .....	39
6.3	Valores específicos.....	39
6.4	Valor científico.....	40
6.5	Selección equitativa de sujetos.....	40
7	Hallazgos.....	42
7.1	Aspectos laborales del estudiante trabajador .....	43
7.2	Apoyo percibido o recibido.....	44
7.3	Independencia económica .....	46
7.4	Interacciones entre estudio y trabajo.....	47
7.5	Dificultades inherentes .....	48
7.6	Manejo del tiempo.....	50
7.7	Cambios de vida .....	52
7.8	Estrés y ansiedad .....	53
7.9	Estrategias .....	54
8	Discusión.....	57

9 Límites y recomendaciones.....	67
10 Conclusiones .....	69
Referencias.....	72
Anexos .....	77
Modelo de entrevista .....	77
Consentimiento informado para el desarrollo de la investigación .....	78

## Resumen

El fenómeno estudiante-trabajador y la forma como este doble rol es ejercido en la sociedad actual es un asunto social y cultural importante. La realidad de los propios investigadores de este proyecto, estudiantes trabajadores, constituyeron un móvil para la elaboración de esta investigación. Desarrollar este proyecto supuso para ellos establecer un autodiagnóstico al evaluar sus propias circunstancias, percibirlas como parte de un contenido más amplio, y adoptar una postura imparcial en lo que a la observación del fenómeno se refiere.

El objetivo principal de esta investigación fue identificar las Estrategias de Afrontamiento (EAF) que conocen y aplican los estudiantes universitarios frente al estrés académico producido por el hecho de ser trabajadores.

La muestra se circunscribió a cinco estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia; a quienes se les realizó una entrevista semiestructurada. Dichos estudiantes son alumnos de distintas carreras universitarias, sin límite de edad, que lleven a cabo una actividad laboral continuada y estable, en la cual se hayan ocupado en un tiempo igual o mayor a seis meses un mínimo diario de cuatro horas durante al menos cinco días a la semana.

Los resultados mostraron qué como consecuencia de las obligaciones académicas y laborales, los estudiantes universitarios trabajadores se enfrentan en su día a día a la experiencia del estrés académico y al estrés inherente a su actividad laboral. Esto se vivencia como elevación de tensión psicofísica, misma que demanda respuestas mentales, emocionales y comportamentales conocidas como estilos o formas de afrontamientos particulares. Aludiendo al estrés académico, se observó que trabajar y estudiar tienen, independientemente, sus dificultades inherentes; pero la ejecución sincrónica de ambas actividades da un valor agregado a las problemáticas que les son constitutivas. Cada acción (estudiar y trabajar), posee su propia finalidad, sus deberes y compromisos, sus propios tiempos, sus responsabilidades, derechos, ambientes y preocupaciones: cada evento opera a su ritmo, según sus características, hace sus propias demandas y exige su rendimiento correspondiente.

Se concluyó que, a pesar de la rigidez en la estructura de ambas actividades y la independencia entre ellas, las estrategias de afrontamiento que los estudiantes trabajadores conocen y aplican frente al estrés académico concuerdan con los ciclos y las coyunturas académicas y laborales;

son flexibles y ajustables: esta investigación resaltó la necesidad de que tales estrategias posean un carácter adaptativo para ser eficientes.

*Palabras clave:* Estudiante-trabajador, Actividad laboral, Estrés académico, Estrategias de afrontamiento.

---

### **Abstract**

The phenomenon of the working-student and how this dual role is exercised in today's modern society is an important social and cultural subject. The reality of the researchers themselves of this project, student workers, placed a motive for elaborating this research. Developing this project allowed them to self-diagnose when evaluating their circumstances, perceiving them as part of a broader content, and adopting a neutral position regarding the observation of the phenomenon.

The main objective of this research was to identify the Coping Strategies that students learn and apply to deal with the academic stress produced by the fact of being workers.

The sample was limited to five undergraduate students from the University of Antioquia, who were interviewed with semi-structured questions. The students were selected from different courses, from any semester, and without age limit, who were carrying out a continuous and stable work activity in which they had been employed for six or more months and in which they commit a daily minimum of four hours for at least five days a week.

Results showed that due to the academic and work obligations, working-students face the experience of academic stress and the inherent stress of the work activity in their day-to-day lives. Both activities cause elevation of the psychophysical tension, which demands mental, emotional, and behavioural responses, known as styles or forms of particular coping. Regarding academic stress, it is considered that working and studying have, independently, their inherent difficulties; but the synchronous execution of both activities increases the issues that are constitutive of them. Each activity (study and work) has its purpose, duties and commitments, times, responsibilities, rights, environments, and concerns. According to its characteristics, each event operates at its own pace, makes its demands, and needs its corresponding performance.

It was concluded that despite the rigidity in the structure of both activities and the independence between them, the coping strategies that working-students know and apply in the face of academic stress are consistent with academic and work cycles and situations. Moreover, these activities are flexible and adjustable: this research highlights the need for such strategies to have an adaptive character to be efficient.

*Keywords:* Student-worker, Work activity, Academic stress, Coping strategies.

## Introducción

Un asunto social y cultural importante, entre los muchos a considerar, es el fenómeno estudiante trabajador, hecho que se ha convertido en paradigma de la actualidad. Y aunque es evidente que no todas las sociedades vivencian este evento con las mismas características (por las diferencias en los estilos de vida, y el nivel de dificultad en el acceso a la educación y a los medios de producción), sí se pueden hallar contenidos y tendencias comunes. A partir de investigaciones alrededor del tema estudiante trabajador (de la década 2010-2020), se pueden inferir generalidades: uno, va en aumento el porcentaje poblacional que se ocupa en ambas actividades; dos, no es un fenómeno típico de un género en particular, sino que atañe a ambos sexos; tres, aquellas carreras consideradas menos exigentes (en sus dinámicas y contenidos académicos) cuenta con la mayoría de estudiantes que también ejercen un oficio laboral; cuatro, a mayor edad, se verifica más porcentaje de estudiantes que a la vez trabajan; cinco, el panorama de los estudios señala que, en general, aquellos estudiantes que trabajan, lo hacen en empleos indirectamente relacionados o no relacionados en absoluto con las carreras que ellos cursan; seis, la labor que realizan los estudiantes corresponde a una ocupación formal, cuyos horarios y deberes están organizados, regulados y estipulados en contratos de trabajo, lo cual impone una carga de demanda y responsabilidad que, a su vez, comporta su propia cuantía de reactividad; siete, estas reacciones se registran como estrés, por un lado, y como estrategias de afrontamiento, por el otro. La consideración de estas reflexiones y hechos es una de las razones que motivan el desarrollo de la presente investigación.

Otro móvil para proceder a elaborar este proyecto investigativo es la realidad de los propios investigadores, estudiantes trabajadores. Desarrollar este proyecto supone para ellos establecer un autodiagnóstico al evaluar sus propias circunstancias, percibir las como parte de un contenido más amplio, y adoptar una postura imparcial en lo que a la observación del fenómeno se refiere; además, disponer un marco de análisis dilatado –un hecho social y cultural– al interior de cual identificar las realidades particulares, los propios recursos, las habilidades, inhabilidades, causas y efectos, siempre con miras a realizar una evaluación neutral pero lo más completa posible.

El anterior argumento apunta a la retroalimentación: contemplar un acontecimiento – que por diversos motivos se tiende a considerar privativo– en un escenario más macro, resulta en adquirir una visión nueva de lo que se vivencia, aporta análisis y respuestas que escapan a la cotidianidad, y devuelve una comprensión más clara del hecho de ser estudiante trabajador –y de sus vicisitudes– al delinear más detalladamente sus características.

En esta investigación se pone de manifiesto, en primer lugar y como referente, el hecho de que en Colombia es bajo el porcentaje de estudios que al dato estadístico de la proporción de estudiantes trabajadores sumen la consideración profunda de aquellas realidades vinculadas, psicológicas, familiares, sociales y culturales, merecedoras de atención, en aras de un estimativo que aporte al acervo social y cultural del país, lo cual se considera en el Planteamiento del Problema. La anterior premisa se expresa en los Objetivos General y Específicos, apuntando a una dirección definida; y se acomete en la Justificación. El Referente Conceptual da cuenta de las nociones que –en opinión de los investigadores– son más relevantes dentro del fenómeno: la persona del estudiante trabajador, el efecto en ella de ser un estudiante que trabaja, y las respuestas que, al utilizar el individuo aquellas herramientas de que dispone (mentales, emocionales, físicas, comportamentales, relacionales y sociales), resultan y se experimentan de uno u otro modo, enumeradas y descritas en esta sección como Estrés y Estrategias de Afrontamiento (EAF). En el Diseño Metodológico se consideran las variables que se sopesaron y estimaron como necesarias para realizar un análisis somero del tema que se aborda. De modo que, en este apartado, se valoran el tipo y la orientación de este estudio, sus mecanismos e instrumentos, y con quiénes y cómo trabajar para obtener un panorama y una comprensión que se sustenten en datos e información de utilidad, elementos que se puedan aprovechar favorablemente en estadios sucesivos de investigaciones sobre esta temática. Al final se procura establecer un panorama sucinto pero completo de los Hallazgos, y con ellos se establece una Discusión que procura dar cuenta de la información que se tiene (por investigaciones antecedentes), y de la que no se había considerado (limitada, claro está, por las condiciones de la investigación), todo lo cual da lugar a estimar los factores limitantes, a plantear Recomendaciones y a esbozar un ítem de Conclusiones en que se resalten aquellos aspectos preponderantes.

## 1 Planteamiento del problema

En Colombia, con base en el Compendio Estadístico Educación Superior Colombiana, del Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2016), el número de admitidos a programas de educación superior en el año 2015 (sea que se trate de pregrado, especialización, maestría o doctorado), corresponde a: 1. Sector Oficial: 238.514. 2 sector Privado: 307.999, para un total de 546.513 estudiantes, 279.932 mujeres y 266.581 hombres. Además de ello, según datos proporcionados por el Departamento Nacional de Estadística (DANE, 2017), la proporción de la población económicamente activa (PEA) que habían completado la educación media fue 33,5%. La proporción de ocupados que completó la educación media y ganaban entre 1 y 1,5 SMMLV, fue 36,4%. En Colombia hay ausencia de investigaciones específicas en cuanto a identificar puntualmente el número de estudiantes universitarios que, a la par de su proceso académico, ejerzan actividades laborales.

En palabras de González, Caso, Díaz y López (2012), abordar el tema de los métodos y estrategias mentales y comportamentales de los estudiantes respecto del rendimiento académico y el estrés que se le relaciona, implica conocer los múltiples factores asociados, los contextos en que se visualiza, las personas vinculadas y las realidades socioculturales. Los nexos entre el rendimiento académico, el estrés y la actividad laboral se han abordado desde el punto de vista teórico y empírico. Pero –en opinión de estos autores– su misma delimitación conceptual y operacional es engorrosa por su carácter multidimensional, y porque se hace menester considerar en cada paso las variables que intervienen y que le hacen un fenómeno de naturaleza compleja.

Respecto a los abordajes teóricos que se han realizado respecto de Estrategias de Afrontamiento (EAF), rendimiento académico y el estrés asociado, Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013), señalan que los primeros planteamientos formales alrededor de las EAF se hallan en el psicoanálisis del ego (1937), el cual define el afrontamiento como el conjunto dinámico de pensamientos y actos realistas y reflexivos cuya meta es la solución de problemáticas y cuya consecuencia es reducir el estrés.

Con base en estos supuestos, existen entonces categorías de estrategias que van desde las primitivas, conducentes a distorsionar la realidad para enfrentarla y asumirla, hasta modalidades de afrontamiento más sofisticadas, llamadas mecanismos de defensa. En concepto

de estos autores, las EAF se conceptúan como instrumentos a partir de recursos psicológicos que el individuo ejecuta para afrontar a situaciones problemáticas generadoras de estrés.

La ejecución de las mismas no es garantía de éxito; sin embargo, le reportan a la persona la evitación o la disminución de conflictos, lo que reporta beneficios personales y contribuye al fortalecimiento personal. Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013), advierten que el hecho de la existencia y puesta en funcionamiento de las EAF no se limita al plano individual, sino que halla su potenciación en situaciones de orden grupal y social, con el objetivo de mantener o recuperar el equilibrio interrelacional y normativo.

González (2008), al definir las EAF, con base en las propuestas de autores reconocidos, señala cinco supuestos básicos: 1. Para operar el concepto de EAF, el modelo transaccional (Lazarus y Folkman, 1984) es el que posee más reconocimiento. 2. Las EAF y su utilización práctica dependen de circunstancias y ambientes: los afrontamientos difieren según sea la necesidad y los factores circunstanciales. 3. Las EAF se subordinan a estilos, predisposiciones y elecciones personales. Tales referentes estilísticos hacen que cada EAF posea un grado de asunción y control frente a las situaciones (rasgo), y cierto tipo de respuestas en forma de pensamientos y conductas que se traducen en reacciones a las situaciones originadoras de estrés. 4. Existe un tiempo de elección y aplicación de las EAF, momento que estos autores llaman de “transacción”, y que puede variar en función de la evaluación de la situación, así como de los recursos para afrontarla: fases previas, momento de confrontación, fase de espera y fase posterior o de resultados. 5. Las respuestas propias de las EAF se estiman según las diferencias de género.

Para González (2008), a fin de conceptualizar las EAF, deben asumirse posturas dimensionales. Una dimensión comprendería los componentes cognitivos implicados; otra dimensión, los componentes afectivos o motivacionales. El Inter juego entre estos dos planos resulta en que las EAF sean de uno u otro carácter, tengan cierta fuerza, se defina su grado de efectividad y contundencia, y se desarrollen sus respuestas adaptativas.

Considerando lo relacionado con estrés, Martín (2007), piensa que el concepto de estrés aborda un panorama compuesto de diversos factores: confluyen en la persona una serie de estímulos o circunstancias estresantes; se produce una respuesta de índoles psicológica y fisiológica en el organismo; luego, a ello se suman los efectos producidos por la exposición a tales estímulos, más los procesos desencadenados en el suceso estresante.

La integración de todos estos factores indica que el estrés es un fenómeno multicausal, que implica una cualidad de desasosiego e intranquilidad experimentado por el individuo como ansiedad.

De acuerdo con Barraza (2005), al definir estrés se validan e involucran enfoques y dinanismos como, primero, estrés, entendido como una variable dependiente, lo que equivale a definirle e investigarle desde la óptica de las respuestas en los planos fisiológico y psicológico del individuo a las incidencias ambientales percibidas como molestas e incómodas; segundo, como variable independiente, es decir, su definición está supeditada al resultado de la acción de estresores, o sea estímulos ambientales productores de estrés; tercero, como variable interviniente, una descripción de estrés que se concentra en evidenciar las maneras y estilos de reacción individuales a estresores externos e internos.

Bravo y Vera (2015), concluyen que estudiar mientras se es trabajador activo, a pesar de que implica la existencia de responsabilidades aumentadas y de la minimización del tiempo, representa ventajas adicionales: impulsa el establecimiento de metas más realistas, fomenta la creación de horarios y calendarios a respetar, desarrolla autonomía para combatir el estrés, exige que haya momentos para el deporte y la relajación, aumenta el uso más eficaz del tiempo, de herramientas tecnológicas y de dispositivos y promueve en el propio estudiante una autovaloración positiva más elevada.

Carrillo y Ríos (2013), opinan que el número de universitarios que se dedican a trabajar responde, por un lado, a las problemáticas inherentes a la sociedad y a la economía (aumento de filtros para acceder al mercado laboral y poco peso del solo título universitario, entre otros); y, por otro lado, a las necesidades personales de adiestramiento (adquirir hábitos de trabajo, fomentar la autodisciplina y agregar experiencia a la formación).

Berrío y Mazo (2011), señalan que el estrés académico en la esfera de la universidad es un campo reciente, sin muchas estimaciones investigativas que aporten significativamente a la esfera de la salud psicológica personal. Sin embargo, estos investigadores indican que el común denominador de los estudios realizados al respecto, relaciona estrés académico con factores y variables tales como estrategias de afrontamiento (EAF), género, edad, ansiedad, rendimiento académico, manejo de tiempo, autonomía investigativa y asertividad frente a exámenes.

Una vez expuestas algunas referencias teóricas consideradas significativas, corresponde describir someramente ciertas posturas investigativas. A este respecto, Guzmán (2004), con resultados de investigaciones realizadas en Europa, Estados Unidos, México, Brasil y Argentina, concluye que el fenómeno estudiante-trabajador debe contextualizarse en la cultura y nivel económico de cada país; pero se hallan tendencias comunes. Según este autor, el porcentaje de estudiantes de educación superior que trabaja supera el 50%, y las diferencias a este respecto entre hombres y mujeres no es tan contundente. El número de quienes realizan ambas actividades crece según aumenta la edad. La mayoría de estudiantes trabajadores se cuenta entre las facultades de Ciencias Sociales, y carreras administrativas y comerciales; la minoría de ellos pertenece a carreras de medicina e ingenierías. Además de todo ello, se observa que, entre los estudiantes de estratos bajos, la mayoría de ellos trabaja en empleos que nada tienen que ver con el tema de su actividad universitaria.

Carrillo y Ríos (2013), presentan una estadística reciente del porcentaje de estudiantes universitarios que trabajan (datos de diferentes investigadores y períodos, comprendidos entre 2001 y 2010): en China, en una muestra de 323 estudiantes, el 87% de estudiantes trabajan, con una jornada laboral semanal de 15 horas. En Estados Unidos, de 749 estudiantes el 72% trabaja 30 horas semanales. En Argentina, de 615.796 estudiantes (entre escolares y universitarios), el 55% trabaja 31 horas a la semana. En México, de aproximadamente 11.600 estudiantes encuestados, el 36% trabaja, en promedio 29 horas a la semana.

Caldera y Pulido (2007), plantean, luego de aplicar el Inventario de Estrés Académico (IEA) a una muestra de estudiantes usuarios del Servicio de Psicología Aplicada de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, que los niveles de estrés no tienen una incidencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes, y que ello depende, en realidad, de la presencia de otros factores, como las responsabilidades laborales, conyugales o parentales, o el que se estudie una carrera que responda a expectativas personales o familiares, factores psicológicos, procedimentales y actitudinales, tales como motivación, medida de interés o desinterés, distractores, elementos posibilitadores u opositivos, entre otros.

Bedoya, Matos y Zelaya (2014), realizaron un estudio con 187 estudiantes de medicina, en el cual se enfatizó la relación de estrés académico con manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento: a medida que se avanza en la carrera, crecen los niveles de estrés, el cual se experimentaba más entre los hombres; además, los estresores más percibidos y

frecuentes son la sobrecarga de trabajos y el nivel de exigencia de las evaluaciones. También, pesa sobre los estudiantes la cercanía del final de la etapa educativa que obligadamente da paso a la actividad laboral donde se prueba la cuantía y calidad de conocimientos adquiridos.

Domínguez, Fernández, Manrique, Alarcón y Díaz (2017), aplicaron la Escala de Cansancio Emocional en 1102 estudiantes de psicología de 3 universidades privadas de Lima, para verificar el grado de autoeficacia percibida y el nivel de uso de estrategias para afrontar situaciones académicas generadoras de estrés.

Gómez, Oviedo y Martínez (2011), llevaron a cabo una investigación en una muestra de estudiantes de la Unidad Académica Multidisciplinaria de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (México) en la que se determina que existe una relación significativa entre el rendimiento académico con el hecho de trabajar, el género, la carrera elegida, el nivel de avance en el curso de la misma, los factores de estrés, la satisfacción con el aprendizaje y el rendimiento académico.

Entre otros importantes artículos que analizan y discuten estudios al respecto del estrés académico, las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico de estudiantes trabajadores, se menciona la investigación realizada por Martínez y Pérez (2014), en la que destaca, en referencia al estrés y ansiedad estudiantiles, una diferenciación importante. Estos investigadores aplicaron, a una muestra de 106 alumnos (89 mujeres y 17 varones), con una edad media de 22 años, el instrumento “Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo” (State-Trait Anxiety Inventory, STAI; Spielberger et al., 1997), un autoinforme compuesto por 40 ítems que evalúa dos subescalas independientes de la ansiedad: la ansiedad estado (AE) (condición emocional transitoria) y la ansiedad rasgo (AR) (propensión ansiosa relativamente estable). La ansiedad estado (AE) se comprende como un estado personal o condición emocional variante temporalmente y fluctuante en intensidad, caracterizada por sentimientos subjetivos y conscientes de tensión y aprensión. La ansiedad rasgo señala una propensión a la ansiedad con carácter temporal e intensidad más estables.

Considerando los antecedentes teóricos e investigativos señalados, en este trabajo se procura situar la mirada sobre un evento forzosamente ligado a la vida académica de educación superior: el estrés académico en estudiantes universitarios que trabajan, una realidad enmarcada en el contexto nacional. Al respecto de la respuesta frente al estrés académico que

aportan la investigación y la experiencia estudiantil, se trae a colación las estrategias de afrontamiento.

Desde tal mirada se pretende construir, con base en la teoría y a partir de la revisión de antecedentes investigativos, una descripción clara e incluyente del conjunto de Estrategias de Afrontamiento que los estudiantes universitarios que trabajan pueden conocer, adaptar y aplicar en su quehacer habitual: la carrera universitaria.

El contexto del estudio de las estrategias de afrontamiento (EAF) que los estudiantes universitarios trabajadores conocen y utilizan frente al estrés propio del empeño aplicado para conseguir y mantener un óptimo rendimiento académico, de acuerdo con Barrionuevo y Brizuela (2013), evidencia las distintas formas y medidas en que las condiciones personales, académicas, económicas, familiares y relacionales de los universitarios que estudian y trabajan se manifiestan en dificultades notables, todas las cuales influyen en el aprendizaje, la permanencia y el rendimiento. Para estas autoras, el hecho de que los estudiantes universitarios cursen sus estudios a la par de una actividad laboral permanente, se hace notar en su carácter, disciplina, condiciones de la interacción social, además de aquellos aspectos propios de la realidad académica, como su concurrencia, enfoque o dispersión al momento de las clases, su nivel de participación y exposición, el modo de afrontar las evaluaciones y las tareas, la comunicación que establecen con los pares y con los docentes, y en últimas, su rendimiento académico.

Tomando en consideración lo planteado por Barrionuevo y Brizuela (2013), el contexto en el cual se lleva a cabo el presente proyecto corresponde a la población de estudiantes universitarios hombres y mujeres de diversas edades, los cuales, además de desarrollar la actividad estudiantil, paralelamente son empleados regulares de tiempo medio o completo, sea que la actividad laboral corresponda o no a la temática académica en curso. Es evidente que desarrollar una carrera universitaria pone en ejecución fuentes intrínsecas de motivación, tales como las necesidades personales de autorrealización, actualización innata, y la necesidad de autodeterminación. Un universitario que trabaja expresa con esa conducta, cualesquiera sean sus condiciones económicas, la necesidad innata de explotar su potencial, poner en funcionamiento sus recursos internos, su sentido de competencia, su autoconcepto, la estima propia, la autonomía y el deseo fuerte de realización personal.

En concordancia con las observaciones planteadas, se formula la pregunta de investigación directriz del presente proyecto: ¿Cómo es vivido y afrontado el estrés académico producido en los estudiantes universitarios por el hecho de ser trabajadores?

## **2 Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Identificar las Estrategias de Afrontamiento (EAF) que conocen y aplican los estudiantes universitarios frente al estrés académico producido por el hecho de ser trabajadores.

### **2.2 Objetivos específicos**

1. Reconocer la relación que los estudiantes universitarios establecen entre su condición de ser trabajadores y el estrés académico.
2. Describir cómo es vivido el estrés académico por parte de los estudiantes universitarios trabajadores.
3. Conocer las estrategias de afrontamiento que los estudiantes universitarios trabajadores adoptan frente al estrés académico.

### 3 Justificación

El presente proyecto de investigación titulado “cómo es vivido y afrontado el estrés académico producido en los estudiantes universitarios por el hecho de ser trabajadores”, se realiza a partir de, uno, *el ambiente social contemporáneo que comprende una realidad individual y colectiva indiscutible a analizar*; dos, y nacido en este entorno, *un interrogante particular por parte de los investigadores que lo realizan*; tres, *considerar aquellos efectos psicológicos, físicos, académicos, interrelacionales y sociales, resultado de ejecutar ambas actividades*; cuatro, *aportar al acervo de beneficios en lo tocante a la aplicación práctica de los conocimientos*; cinco, un menester académico y científico coyuntural: el interés por acopiar datos, información experiencial, presupuestos, metodología y resultados que se pueden reseñar y/o utilizar en estudios referidos al tópico de esta investigación con la misma u otra finalidad, o en temáticas que estimen otros escenarios, que consideren otros agentes causales o que evalúen otras respuestas; y, sexto, la necesidad de proponer un panorama de respuestas, con base en los resultados, que satisfagan –al menos hasta cierta medida– el interrogante inicial formulado.

Para emprender y elaborar el proyecto de investigación que se presenta, se hace una valoración, en primer término, de que dentro de la amplia gama de transformaciones sociales y culturales contemporáneas existe una realidad que afecta a la colectividad en general, la cual, junto con sus elementos causales y sus consecuencias, es preciso examinar juiciosamente, consistente en que muchos de los jóvenes y adultos que se adentran en la etapa de cursar estudios superiores, lo hacen a la par de la realización continua y formal de una actividad laboral.

Es ineludible admitir que un importante asunto dentro del conjunto de procesos de la vida humana es la adaptación al cambio, la cual implica la percepción clara de las variaciones internas (psicofísicas) y externas (socioculturales), la comprensión del origen, curso y finalidad de las mismas, y la búsqueda de acomodación exitosa frente a sus exigencias.

En segundo lugar, en relación con el interrogante personal de los investigadores –puesto que ellos mismos son estudiantes universitarios que trabajan formalmente–, el presente proyecto de investigación también se configura para considerar cuáles procedimientos utiliza en presencia del estrés el estudiante universitario trabajador, es decir, cuáles son sus habituales

estrategias de afrontamiento (EAF), pues posee un entramado de experiencias, conocimientos, creencias y actitudes de índole orgánica, mental, emocional, familiar y social, que funcionan cual un sistema estructurador de su capacidad de comprensión de los obstáculos, mismo que configura sus competencias como base para elegir, de su abanico de herramientas actitudinales, la o las que él considera apropiadas para cada situación.

Tercero, esta investigación se motiva por el hecho de que estudiar y trabajar a la vez, fenómeno impuesto por las condiciones económicas, laborales y contractuales vigentes en el acontecer social, ubican al estudiante que trabaja bajo determinados grado y condiciones de presión, le afectan positiva o negativamente, le sugieren retos y responsabilidades, le impulsan a adoptar posiciones consecuentes y a adquirir criterios de pensamiento y acción más efectivos, con miras a hallar el equilibrio entre su propio organismo, sus expectativas personales, su relacionalidad y las demandas propias del medio circundante. La conjunción entre la variabilidad de las condiciones y las respuestas orgánicas, psicológicas y sociológicas dan origen a que los estudiantes experimenten disposiciones perceptivas, sensitivas y actitudinales particulares. Esto significa que los estudiantes trabajadores atraviesan circunstancias específicas de estrés frente a las cuales emiten una o varias respuestas mentales y conductuales (reactividades, estrategias de afrontamiento), las cuales, según sea su grado de comprensión de tales respuestas y sus niveles de ajuste y de funcionalidad, pueden ser o no adaptativas. Con base en este pensamiento, y a partir de los datos de la experiencia, de la realidad psicosocial actual y de la información procedente de investigaciones recientes, se aprecia que la complejidad, diversidad y exigencias de la época moderna incrementan aquellas manifestaciones cognitivas y conductuales de respuesta al estrés que vienen acompañadas de proceder de naturaleza psicosomática nocivos y contraproducentes, los cuales van en detrimento de las condiciones de la entidad biológica, del desempeño personal, del alcance de metas y de la calidad de vida individual y social.

En cuarto lugar, elaborar esta investigación se dirige a que, en investigaciones subsecuentes y para las posibles aplicaciones prácticas, las observaciones, las experiencias y la información que se hallen posibiliten enriquecer y perfeccionar acciones diferenciales que aporten bienestar a los estudiantes trabajadores –acciones en forma de premisas e intervenciones ajustadas a los contextos, y acordes a las circunstancias–; esto con el presupuesto de que conocer, seleccionar en cada caso y aplicar eficazmente determinadas

estrategias de afrontamiento, son acciones que corresponden a una importante competencia académica que se requiere para que los estudiantes trabajadores ejecuten con eficiencia su doble quehacer.

Quinto, impulsa desarrollar este proyecto el que, en la actualidad, el abordaje investigativo y la conceptualización del estrés (en todas sus manifestaciones) y sus consecuentes manifestaciones, perceptivas, conceptuales, conductuales y sociales, ocupa un lugar fundamental en el estudio científico, más exactamente en el terreno de la psicología aplicada. Puesto que respecto a los dominios psicológico y social humanos, el abordaje teórico y experimental del estrés se ha extendido por causa de las necesidades coyunturales de la vida contemporánea, se estima la importancia que posee para la comunidad académica, para la disciplina psicológica, para la ciencia en general y para el conglomerado conceptual hacer una valoración de las estrategias de afrontamiento que poseen, pueden poseer o de las que carecen los estudiantes universitarios trabajadores, como habilidades cognitivas y comportamentales, pues una percepción más clara y detallada del fenómeno del estrés y sus correlaciones redundarán en una comprensión más profunda del ser humano como entidad eminentemente psicosocial.

En sexto lugar, debido a que la experiencia (de los propios investigadores y de las personas entrevistadas), y a que la recopilación de estudios e investigaciones concluyen que el estrés académico en particular (y el estrés en general) puede llegar a ser un significativo agente predisponente, precipitante, desencadenante o coadyuvante de condiciones benéficas o malsanas de índole orgánica y psicosocial, se realiza esta investigación para reflexionar acerca de la necesidad de que la comunidad de estudiantes trabajadores conozca de primer plano el proceso de causa y efecto (desde el ambiente y estados motivadores hasta las acciones de respuestas psicósomática), y que perciban en sí, e identifiquen, conozcan y apliquen con efectividad determinadas Estrategias de Afrontamiento (EAF) frente al estrés académico, con miras a desarrollar y fortalecer respuestas adaptativas eficientes.

## 4 Referente conceptual

### 4.1 Estudiante trabajador

Para comprender la idea de estudiante trabajador, se recurre, en primera instancia, a una definición formal de trabajo. Buttiglione (1999), empieza su tesis definiendo al trabajo como el instrumento con el cual la persona satisface, en determinada medida, parte o la totalidad de sus necesidades básicas, lo que resulta en la afirmación de su identidad personal y social. La primera meta que se busca es la de remuneración, signo y herramienta para la estabilidad y permanencia de la existencia humana según estándares de dignidad.

Con esta premisa, Guzmán (2004), aludiendo al panorama general del trabajo estudiantil derivado de investigaciones realizadas en Francia, Estados Unidos, México, Argentina y Brasil (Guzmán, 2001), opina que el fenómeno llamado estudiante-trabajador no es nuevo, sino que resume la necesidad actual económica, académica y profesional. Para esta autora, el estudiante trabajador es la persona que cursa una carrera académica en pro de su crecimiento individual, de la concreción de su identidad personal y social y de la formalización de su currículo, y que ejerce una actividad laboral en respuesta a uno o varios de tres importantes ámbitos: 1. El trabajo por necesidad; 2. El trabajo por aprendizaje y experiencia profesional; 3. El trabajo por motivos personales (búsqueda de independencia personal, compromiso por las actividades y metas actuales o futuras o cubrir un monto mínimo de gastos personales y por pasatiempo).

Armenta, Pacheco y Pineda (2008), en un estudio sobre los factores que intervienen positiva o negativamente en el acontecer estudiantil y, por ende, en el rendimiento académico, consideran que el mundo que circunda y en el que se desenvuelve el estudiante es complejo y multifactorial, puesto que en él intervienen causas y consecuencias propias de la cotidianidad como el interés vocacional, el esfuerzo aplicado, la capacidad de concentración, la disposición para trabajar en el cumplimiento de metas y exigencias académicas, laborales y de índole personal, las competencias desarrolladas o por desarrollar, las aptitudes y actitudes que les den curso, la propia personalidad, la atención, la memoria, la conexión con los temas, el círculo relacional y familiar y, sumado a todos ellos, la responsabilidad laboral que puede o no acompañarle (en ciertos casos). Todo ello señala que ser estudiante trabajador implica la concurrencia y coexistencia de realidades influyentes de orden biológico, psicológico y social.

Fazio (2004), en un documento de trabajo sobre estudiantes universitarios que trabajan, concluye que pueden señalarse dos grupos notables entre los estudiantes trabajadores. Uno de ellos es un grupo de trabajadores que estudian; el otro corresponde a los estudiantes que trabajan. Esta subdivisión se plantea dependiendo de cuál sea en su momento, para cada persona, su actividad principal, la cual ha sido y es regulada por sus metas personales –la dependencia económica puntual o el interés por su crecimiento profesional–, su foco de interés primordial hacia una u otra actividad –estudio o trabajo–, o según haya sido su actividad inicial. Además de esto, la inclinación hacia una u otra actividad resulta en cuánto tiempo se compromete para cada actividad y cuál es la escogencia específica académica.

Desde otra perspectiva, Barrionuevo y Brizuela (2013, citando a Canabal, 1988), que la condición de ser estudiante trabajador no solamente está supeditada al apremio y exigencias tanto estudiantiles como laborales y a sus responsabilidades concomitantes, sino a sus hábitos, a sus condicionamientos y al grado de recepción de influencias. Ello implica que la condición de ser trabajador un estudiante puede ser un ascendiente positivo o un determinante negativo según sean sus metas establecidas, el reto que le suponga el llevar a cabo efectivamente ambas actividades, su capacidad de concentración, la formalización de sus propios horarios, la eficiencia en la administración de sus tiempos y espacios, el dominio del desgaste físico, mental y emocional, el control de las prioridades personales (o familiares) y la adquisición de experiencia laboral y estatus socioeconómico.

## **4.2 Estrés**

### ***4.2.1 Definición y aspectos generales***

Castillo, Chacón y Díaz (2016), definen estrés como el conglomerado de elementos de naturaleza mental, emocional y fisiológica que se activan en la reacción de índole adaptativa y funcional de un individuo a un estímulo (o una serie de ellos) de origen externo o interno, experimentados y comprendidos bajo la presencia de ansiedad y/o angustia.

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003, citando a Selye, 1974), conceptúan el estrés como una dinámica habitual de la cotidianidad humana vivida en uno u otro grado y resuelta con cierto grado de eficacia con base en los recursos psicológicos, orgánicos y fisiológicos, consistente en la experiencia de estar sometido el individuo a una o varias fuerzas, imposiciones y demandas de orden diverso que ocasionan frustración, descontrol o pena y una respuesta

indeterminada orgánica, mental y emocional. Este autor se remite un concepto de la física que alude a la conjunción de fuerzas contrarias de cierta magnitud incidentes en un objeto que producen en este una forma de presión y una respuesta del objeto sobre el cual actúan. De manera que estrés se define como la interrelación entre la persona, sus ambientes internos y externos demandantes, los procesos que median y las respuestas funcionales y adaptativas que ponen en ejecución con éxito o no las herramientas y mecanismos de respuesta de la persona.

Martín (2007), también teniendo en cuenta los trabajos del fisiólogo Hans Selye (1974, 1980), opina que la definición de estrés debe considerar una perspectiva múltiple; así, estrés se definiría como la concurrencia e incidencia en la persona de, por un lado, los estímulos y/o situaciones estresantes, por otro, la reacción de naturaleza psicológica y fisiológica en el organismo y, luego, las consecuencias orgánicas producidas por la exposición a los estímulos antes citados, todo ello aunado a los procesos que se activan en el transcurso del evento estresante. La confluencia de todos estos factores desde este punto de vista señala el estrés como un concepto multicausal, el cual, además, imprime a su definición un carácter propio de desasosiego e intranquilidad experimentado por el individuo como ansiedad.

Según Barraza (2005, citando a Trianes, 2002), en las últimas décadas (desde los trabajos de Cannon (1935) y de Selye (1956)), las definiciones de estrés, validando las nociones que sobre el mismo se poseen y, por ende, las investigaciones que se desprenden de ellas, se han abordado con base en los siguientes enfoques:

Estrés como variable dependiente, lo que equivale a definirle e investigarle desde la óptica de las respuestas en los planos fisiológico y psicológico del individuo a las incidencias ambientales percibidas como molestas e incómodas.

Estrés como variable independiente, es decir, su definición está supeditada al resultado de la acción de estresores, o sea estímulos ambientales productores de estrés.

Estrés como variable interviniente, una descripción de estrés que se concentra en evidenciar las maneras y estilos de reacción individuales a estresores externos e internos.

Para Martínez y Díaz (2007), el concepto de estrés es multidimensional: se aplica a realidades diferentes, pero se fundamenta en el común de las experiencias que suscita en la persona. Estos autores opinan que, las personas, frente a situaciones de diversa índole (actividades laborales, estudiantiles, interrelacionales, etc.), que reclaman resolución,

atravesan un proceso necesario para ejecutarlas y, puesto que las mismas comportan exigencia, niveles de presión, tensión y grados de responsabilidad, se hace presente un conjunto de respuestas fisiológicas y emocionales tales como inquietud, nerviosismo, agobio, tensión, pánico, afán, miedo, angustia, vacío existencial, incapacidad de afrontamiento y otras sensaciones similares. Así, la respuesta de ansiedad es característica del estrés y corresponde a una reacción que involucra factores bioquímicos, mentales, emocionales y comportamentales que expresan las personas al ser evaluadas sus aptitudes intelectuales, laborales, físicas o conductuales.

En el Modelo Transaccional (Lazarus & Folkman, 1984) se presenta el estrés no como una entidad singular sino como un mecanismo interactivo y dinámico que incrementa la acción de factores de orden fisiológico y psicológico; así, el estrés, para estos autores, se comprende como la acción multilateral de variables que en sincronía funcionan mediando la respuesta del sujeto. Del resultado de esta interacción de componentes depende la presencia, permanencia temporal y potencia del estrés. Si se verifica malestar en la respuesta que se da a las situaciones, es consecuencia de que estas se valoran como superiores a las habilidades y/o capacidades de la persona para enfrentarlas, asumirlas y resolverlas.

#### ***4.2.2 Estrés académico***

Según Jiménez, Menéndez e Hidalgo (2008), el ingreso a la vida universitaria de los jóvenes implica una serie de cambios, procesos, responsabilidades y actitudes que le exigen un progreso en su desarrollo como personas, que involucra la asunción de los saberes, éticas y compromisos propios de una profesión, y que demanda un determinado desarrollo tanto cognitivo como físico, además de cierto grado de madurez emocional y autonomía social y económica. El ambiente estudiantil de la universidad exige al estudiante enfrentar retos, desafíos y obstáculos a superar, los cuales, en su mayoría son desconocidos (y a veces temidos); todo esto conlleva el reconocer la cuantía de la propia experiencia y la capacidad personal. Entre estas realidades se hallan el modo personal de interrelacionarse, el desarrollo de la identidad, la existencia o no de una actividad laboral remunerada, el aprendizaje práctico en función de la carrera, la necesidad de encajar en un grupo de pares, la apariencia personal, la competencia entre pares, el logro académico, la visión y planificación del futuro inmediato, la correspondencia ya admisión familiar y social entre otros factores de importancia.

Armenta et al (2008), señalan que es heterogéneo el concurso de variables que alimentan y/o mantienen el estrés académico, tales como el índice de depresión, la apatía o la indiferencia, los niveles de ansiedad, el nerviosismo frente a ciertas cátedras o responsabilidades académicas, la ausencia de atención (por falta o exceso de sueño), la incapacidad para concentrarse, además de la confluencia de aspectos no cognoscitivos, como los compromisos, responsabilidad y presión laborales y, entre otros, la necesidad de adquisición de dinero y su consecuente administración de finanzas.

Para Barraza (2005), y Martín (2007), el estrés académico es concomitante a la vida estudiantil universitaria, pues consiste en una zona de confluencia de las exigencias propias de la actividad estudiantil (distribución de tiempo, exámenes, cantidad de material para estudiar), la demanda propia y ajena de rendimiento académico, la presión social (grupo de pares) y las expectativas de índole familiar; a ello se suma el que de forma paralela se lleve a cabo una actividad laboral permanente y los temas financieros pertinentes. Este estrés académico implica también que el estudiante mismo enfrente la necesidad de adaptarse a su nuevo entorno, de la autorregulación del aprendizaje, de la iniciativa propia, del asentamiento de la autonomía y de la configuración de nuevas redes de apoyo social que secunden y favorezcan la consecución de sus metas académicas con todo lo que estas impliquen.

### **4.3 Estrategias de afrontamiento**

#### **4.3.1 Definición**

Lazarus y Folkman (1986), definen Estrategias de Afrontamiento (EAF) como la elección y uso de recursos cognitivos y comportamentales dirigidos a dar solución eficaz a exigencias internas o externas relacionadas con situaciones que demandan control y/o solución. La utilización de tales EAF tiene como fin inmediato reducir o eliminar la respuesta emocional que provoca la problemática a resolver y modificar la evaluación inicial de la situación. Las EAF se desarrollan a partir de las características propias de la situación-problema y se estructuran con base en la valoración cognitiva de la situación, el grado de control que la persona percibe, y la activación tanto emocional como fisiológica experimentada por la persona. Al contextualizar las EAF en el ámbito universitario, las definen como mecanismos y técnicas que los estudiantes adoptan para asumir control sobre las actividades académicas de exigencia y de evaluación, para tolerar efectivamente su experiencia de estrés resultante y para

transformar o suprimir las causas del estrés fomentando acciones adaptativas que se concreten en actividades positivas.

En concepto de Castillo (2007), el estrés para el estudiante se define como la resultante de la experiencia de la vida universitaria, pues esta exige al estudiante enfrentar obstáculos y desafíos experienciales, del desarrollo y académicos, los cuales se incrementan en número o se intensifican en el caso del estudiante que acompaña sus actividades académicas con la ocupación laboral (u otras responsabilidades). Esta conjunción, en medio de los cambios fisiológicos, del desarrollo cognitivo y de la identidad que involucra, demanda al estudiante la necesidad de encajar en grupos, acomodarse a ambientes y asumir derechos y deberes, además de que trae a su presente situaciones que le ubican frente a la necesidad de desarrollar autónomamente hábitos comportamentales, actitudes y costumbres, estrategias, métodos y técnicas para hacer frente con más eficacia y con rigurosidad las responsabilidades y metas que le prescribe el ambiente y las demandas estudiantil y académica aunadas a sus compromisos laborales.

#### ***4.3.2 Supuestos básicos***

Se consideran, respecto de las EAF, cinco supuestos básicos:

1. Para operar el concepto de EAF, el modelo transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1984) es el que posee más reconocimiento.
2. Zeidner (1995), opina que las EAF y su utilización práctica dependen de las circunstancias y ambientes: los afrontamientos difieren según sea la necesidad y los factores circunstanciales.
3. Parker y Endler (1992), piensan que las EAF se subordinan a estilos, predisposiciones y elecciones personales. Tales referentes estilísticos hacen que cada EAF posea un grado de asunción y control frente a las situaciones (rasgo), y cierto tipo de respuestas en forma de pensamientos y conductas que se traducen en reacciones a las situaciones originadoras de estrés.
4. Piemontesi y Heredia (2009), hablan del tiempo de elección y aplicación de las EAF, momento que estos autores llaman de “transacción”, y que puede variar en función de la evaluación de la situación, así como de los recursos para afrontarla: fases previas, momento de confrontación, fase de espera y fase posterior o de resultados.

5. Zeidner (1996), refiere que al considerar las respuestas propias de las EAF debe tenerse en cuenta las diferencias de género.

### 4.3.3 Componentes

Para Alonso (1995) y Pintrich (2000), a fin de conceptualizar las estrategias de afrontamiento EAF, deben asumirse posturas dimensionales:

Dimensión A: comprendería los componentes cognitivos implicados.

Dimensión B: comprendería los componentes afectivos o motivacionales.

El interjuego entre estos dos planos resulta en que las EAF sean de uno u otro carácter, tengan cierta fuerza, se defina su grado de efectividad y contundencia y se desarrollen sus respuestas adaptativas.

En concepto de Rinaudo, Chiecher y Donolo (2003), las EAF y su ejecución, están ligadas necesariamente a la conjunción entre cognición y motivación. Consideran estos autores la importancia de reconocer al interior de las estrategias de afrontamiento cinco componentes operacionales que definen su trayectoria, alcance y eficacia:

- I.** Orientación motivacional:
  - A.** Intrínseca: impulsada por el interés en la actividad en sí misma; la tarea y su consecución es un desafío *per se*.
  - B.** Extrínseca: la tarea a realizar es un medio para otras metas; la actividad satisface otras disposiciones u objetivos; se logran réditos o utilidades secundarias.
- II.** Valoración de la tarea: imputación de oportunidad, importancia y utilidad de las actividades en sí mismas o para la obtención de consecuentes.
- III.** Sentimientos de autoeficacia: o creencias de autocapacidad. La tarea o acción en sí misma evidencia y pone en acción el conocimiento de la propia capacidad (frente a la tarea particular) y pone en juego la acción de medidas (metas, planes, medios, herramientas) y manifiesta el nivel de competencia en la ejecución.
- IV.** Creencias de control:
  - A.** Locus interno: la persona supone y experimenta el control sobre la tarea o demanda en su fuero y capacidades internas; asunción introyectada de control.
  - B.** Locus externo: la persona sitúa el control en agentes externos; compromiso mediacional de factores no subjetivos.

- V. Ansiedad: el componente afectivo, el grado de aceptación, deber y correspondencia con la tarea determinan el énfasis aplicado y la eficiencia en su realización.

## 5 Diseño metodológico

### 5.1 Enfoque de la investigación

#### 5.1.1 *Cualitativa*

En concepto de Krause (1995), la investigación cualitativa es ciencia en todos sus aspectos porque en su proceso se construye conocimiento respecto de una realidad al interior del individuo, en su exterior o a partir de la conjunción de ambas dimensiones. Y tal construcción no omite la observancia y uso de reglas de adquisición, registro, análisis y exposición de conocimiento; al contrario, se acoge a las directrices formuladas por el quehacer científico puesto que reduce la amplitud y maniobra con la complejidad del mundo –en este caso social y psicológico– para validar sus conjeturas o sus comprobaciones, les aplica coherencia a los métodos, establece relaciones y produce comprensión de la realidades psicológicas y sociales. Este autor concluye que la ciencia investigativa de orden cualitativo procura entender y definir las cualidades de lo que se observa e investiga, apunta a la descripción de sus características, las relaciones establecidas, los marcos de referencia y las experiencias personales, así como las subjetividades que se desprenden o son inherentes a ellas.

Se elige el enfoque cualitativo para desarrollar este proyecto de investigación puesto que, según lo señala Salgado (2007), los estudios realizados en contextos sociales y culturales proporcionan una construcción articulada que depende de los factores variables de los aconteceres humanos, lo que resulta en que no se pueda determinar una realidad objetiva fija, pues al estar presentes múltiples derivaciones mentales, emocionales y conductuales, es decir, percepciones, aprehensiones y conflictos la realidad en sí misma se altera y transforma al interior de la acción investigativa. Esto implica que la base experiencial y cognoscitiva de las investigación de los efectos de la conjugación de trabajo y estudio y las reacciones que suscita esta realidad en los estudiantes que la experimentan, lo que equivale al estrés académico y a las estrategias de afrontamiento, es una construcción mancomunada, en donde participan interactivamente el investigador y las personas objeto de observación (los estudiantes que trabajan); además, conlleva que el investigador procure comprender, desde sus propias percepciones, las vivencias de quienes observa y analiza, considere a cada paso el punto de vista de quienes viven esta circunstancia objeto de estudio y realce el significado que cada quien asigna al hecho de asociar y armonizar la práctica académica con la responsabilidad laboral. Así, el conocimiento resultante no será una observación que guarda distancia sino una

valoración surgida del compromiso y la interacción social, lo que, por supuesto, no desestima la necesaria evaluación sistemática del producto de la investigación, sino que acoge para el análisis el examen y la aplicación de aquellas orientaciones teóricas que se refieran a la temática puntual y a las experiencias que se exploran. De modo que, seguir el curso del enfoque cualitativo en este proyecto de investigación obedece al interés por comprender las vivencias del estrés académico de los estudiantes que trabajan a partir de sus propios relatos, con base en una observación no directiva, desde un marco de referencia amplio, holista, con una intención orientada a explorar sin injerencias y descubrir sin manipular para describir la realidad dinámica que se observa.

## **5.2 Método**

### **5.2.1 Fenomenología hermenéutica**

Para Salgado (2007), los diseños fenomenológicos de corte hermenéutico tienen especial interés en las experiencias individuales de las personas que vivencias los hechos materia de estudio, enfatizando sus experiencias subjetivas, las interpretaciones y los significados que a tales eventos adjudican. La fenomenología se pregunta por la estructura, la naturaleza y la representación personal de una realidad experimentada, sea que tal evento se viva por parte de un individuo, un grupo (cuyos individuos estén ligados o no), una colectividad o una sociedad, lo que implica que el foco de atención de este diseño se circunscribe a la comprensión, la visualización y la descripción personales del fenómeno. Ello comporta la comprensión de los discursos en sí mismos y el análisis que de ellos y de sus significados realice el investigador, el cual debe procurar aprehender la experiencia de los participantes. Tal escucha y observación exige perspicacia por parte del investigado: habilidad para capturar las características e impacto de los fenómenos, compromiso y oportunidad para penetrar y discernir los efectos de los hechos en las personas, destreza y uso de técnica para contextualizar los acontecimientos y las experiencias en función del tiempo y del espacio en que acontecen, en orden de la corporalidad (relativo a las personas que la experimentan), y en razón de los contextos relacionales (los vínculos generados o finalizados) y socioculturales.

De la Cuesta (2006), opina que la fenomenología hermenéutica se orienta a la comprensión: escucha y aprehende, ve la acción y sus efectos y participa de ellos, interpreta los procesos, pone en curso la curiosidad científica. Aquí el investigador no está paralelo, sino

que se contextualiza, participa de las vivencias, hace parte del mismo proceso, está abierto a comprender no sólo los hechos que observa y analiza sino sus propios sesgos al interpretar, sus tendencias al valorar, sus inclinaciones al evaluar y pone todo este haber en el espectro de realidades que investiga.

Tomando como base la línea de pensamiento de Monje (2011), se lleva a cabo el presente proyecto de investigación observando los principios de la fenomenología hermenéutica, pues lo que se persigue es comprender, uno, el hecho mismo de que los estudiantes trabajadores se enfrenten a la experiencia del estrés académico, y dos, su reacción u operatividad respecto de éste, es decir, el que como reacción pongan en funcionamiento ciertas formas de asunción y determinados mecanismos de afrontamiento. Por lo tanto, para la visualización, la escucha, la comprensión, la descripción, la generación de conocimiento y aún la participación en el fenómeno –convivencia–, la fenomenología hermenéutica orienta a la necesidad de que el investigador se involucre activamente en la problemática, sin intentar alterar las valoraciones o premisas, que se interne en las vivencias de los estudiantes, en la creación misma de significados que le imputen a ella, en la indagación de las intenciones que se generan, que particularice y a la vez globalice la escucha de las explicaciones que se derivan de los hechos, que analice sin prejuicios el discurso de los estudiantes, que procure ir al interior de sus razonamientos, que observe y discierna sus posibilidades, barreras y desafíos, y que estime en cada paso sus motivaciones, creencias y expectativas. Con la fenomenología hermenéutica se enfatiza el carácter de la subjetividad; de modo que, en esta investigación en curso, se considera a los estudiantes como interdependientes e interrelacionados con su problemática, no separados de su realidad, lo que implica que cada uno de ellos asigna, adhiere su propia estructura de personalidad, su sistema de valores y la interpretación personal de sus realidades sociales a la vivencia de estudiar, trabajar y afrontar el estrés académico.

### **5.3 Instrumentos de producción de información**

#### **5.3.1 *Entrevista semiestructurada***

Krause (1995), define la entrevista semiestructurada como un apropiado instrumento de la investigación cualitativa para, más que recolectar mera información, plasmar vivencias y comunicar sentido e intenciones, consistente en una estructura flexible de preguntas y acercamientos, construida a partir de la intención del investigador de compartir vivencias, y

asemejada en la medida de lo posible a la situación que se estudia, al contexto del fenómeno y a sus características. Esta autora insiste en que la formulación de las interrogantes en el cuerpo de la entrevista semiestructurada debe ser sugerente, en cierto sentido atrayente, y debe dirigirse a entender los procesos individuales y grupales, siempre considerando el contexto, así como las actitudes personales, las cogniciones, las interpretaciones y los significados. También sugiere que es menester que el investigador, al diseñar la entrevista, tenga claro su papel, las relaciones que se establecen entre él y las personas que investiga, la disposición de los entrevistados, la ubicación contextual de éstos en el fenómeno; debe tener, además, habilidad para leer entre líneas, para plasmar lo no dicho pero relevante, para sugerir, en momentos oportunos, variaciones a las preguntas y para comprobar implícitamente la veracidad de las respuestas teniendo en cuenta los detalles conductuales y lingüísticos.

### **5.3.2 Grupo de discusión**

Monje (2011), denomina al grupo de discusión “entrevista exploratoria grupal”, y la describe como una técnica de obtención de datos e información importante en forma de entrevista realizada por un moderador a (y en relación con) un grupo de personas, en donde se da vía libre a la expresión de opiniones, experiencias, conceptos y sugerencias respecto a un tema o realidad específica. La espontaneidad, para este autor, debe ser una de las características del proceso en el trabajo grupal, así como la inclusión de todos los participantes y la comprensión del sentido individual y grupal dado a la temática discutida. Además de ello, aunque el proceso grupal comporta la necesidad de la flexibilidad y el respeto por los tiempos, la entrevista que es directriz del curso de discusión debe ser directiva y estructurada, es decir, focalizada y con meta predeterminada, la cual es conocida, adoptada, compartida y buscada por todos los participantes.

Wolcott (1975) prioriza, en el proceso de investigación, el hecho de tener claros sus objetivos, que el investigador se ajuste a un carácter congruente con la tarea de investigar y consciente del fenómeno bajo estudio y que se conozcan las condiciones y/o características de las personas que se investigan, todo ello con miras a seleccionar adecuadamente el o los instrumentos más pertinentes para afrontar las exigencias y eventualidades de la investigación.

Monje (2011), considera que, al interior del enfoque cualitativo y como parte fundamental de la fenomenología hermenéutica, la selección de ciertos instrumentos es tanto

medio de relación entre el investigador y los estudiantes como factor predictivo de una esperable exactitud en la información que resultará en la confianza que se requiere respecto de las observaciones y de los registros. A esto, acorde al planteamiento de este autor, se suma el hecho de que las variables de estudio y los objetivos planteados en este proyecto de investigación son estudiantes insertos en un fenómeno complejo y multicausal, por lo que las entrevistas semiestructuradas realizadas a ellos, más el trabajo de escucha y análisis con grupos de discusión (enfoque) alrededor del tema de las estrategias de afrontamiento que los mismos reconozcan y apliquen frente al estrés académico resultante de sumar estudio con trabajo, tienen como meta recolectar material de primera mano de historias de vida puntuales sobre la experiencia de esta realidad cotidiana; estos instrumentos aportan en la recogida de datos (antecedentes, reseñas, opiniones, informaciones biográficas) y en el desarrollo del objetivo de la investigación, puesto que este particular acontecimiento social se penetra y hace inteligible cuando el investigador, al escuchar y leer de los estudiantes sus relatos e intentar comprender el significados de sus vivencias, se sitúa en el marco del sentido que tiene para los estudiantes el hecho de conjugar estudio con trabajo y su concomitante estrés académico, verifica con ellos sus molestias e inseguridades, sus inclinaciones, aficiones, habilidades, métodos y estrategias de afrontamiento, capta las características intrínsecas de los proceder particular y aprehende los puntos de vista, las representaciones ideológicas, los valores, los compromisos, los roles, las formaciones imaginarias, los sistemas afectivos, las razones y los objetivos de los estudiantes en el núcleo mismo de esta vivencia cotidiana.

#### **5.4 Unidad de trabajo**

En el caso de este proyecto de investigación, las fuentes de la información son las personas implicadas en el fenómeno del estrés académico, más exactamente estudiantes universitarios trabajadores.

#### **5.5 Unidad de observación**

El relato que los estudiantes universitarios realicen de su tipo y grado de conocimiento y utilización de estrategias, como mecanismo de afrontamiento en presencia del estrés académico, el cual experimentan en su cotidianidad académica por el hecho de compartir las responsabilidades del devenir universitario más su condición de ser trabajadores.

## **5.6 Unidades de análisis**

Estrategias de afrontamiento y Estrés.

## **5.7 Población y Muestra**

La población de esta investigación es estudiantes universitarios trabajadores.

En lo que se refiere a la población, para Rodríguez y Valdeoriola (2009), este concepto hace referencia al conjunto de todos los individuos sobre, respecto de, o con los cuales se desea estudiar el fenómeno objeto de investigación. En lo que respecta a la muestra, para estos investigadores consiste en un conjunto de casos (un grupo de personas), extraído o seleccionado de entre la población por algún método de muestreo, sobre el cual (los cuales) recae el hecho de la investigación, o sea, los individuos de la muestra son a quienes y sobre quienes se realiza la investigación; en otras palabras, la muestra es la sección alcanzable y aproximable de la población representativa de ésta, que se elige a través de un método reglado, que se somete a observación, escucha y análisis científico y de cuyo estudio resultan antecedentes, referentes y datos como material último de investigación y pesquisa.

### **5.7.1 Tipo de muestra**

Usando como apoyo el concepto de muestra y muestreo de Hernández, Fernández y Baptista (2006), para realizar el muestreo conforme a las características de esta investigación, se elige la intencional, basada en criterios o, no probabilística, puesto que no todos los elementos de la población (estudiantes universitarios) cumplen con la premisa de ser trabajadores (la condición relevante es que los estudiantes sean a la vez trabajadores permanentes), lo cual corresponde a un criterio o premisa necesario para la investigación, porque las características a estudiar están distribuidas en forma desigual entre los grupos, porque el investigador no posee acceso a la totalidad de la población, y porque no se procura establecer una generalización del fenómeno.

La muestra se circunscribe a cinco estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia (sede Medellín, Colombia); de modo que, para abordar la presente acción investigativa se pretende dialogar con base en una entrevista semiestructurada, además de realizar una discusión objetivada al interior de un grupo focal con cinco estudiantes de distintas

carreras universitarias, que cursen en cualquier semestre, sin límite de edad, que lleven a cabo junto con el quehacer estudiantil una actividad laboral continuada y estable, en la cual se hayan ocupado en un tiempo igual o mayor a seis meses incluyendo el presente, y en la cual comprometan un mínimo diario de cuatro horas durante al menos cinco días a la semana. Se aclara que no es relevante para esta investigación la pertenencia de los estudiantes a un estrato social determinado, ni si su dependencia económica es exclusiva de su actividad laboral, ni su procedencia o lugar de residencia; no se considerarán rasgos fenotípicos, género, ideología ni otras disposiciones o elecciones sociales o culturales.

### **5.8 Plan de recolección de la información**

El procedimiento sopesado para acceder, obtener, recoger y plasmar los datos se remite a realizar con cinco estudiantes de la Universidad de Antioquia (sede Medellín, Colombia), previa lectura, aprobación y firma de un Consentimiento Informado, en primer lugar una entrevista semiestructurada, y en una segunda instancia, la asistencia y participación de un grupo de discusión (a ambos eventos se procurará realizarles en un único momento), para lo cual se abordará a los estudiantes en el Campus universitario en cualquier momento de la jornada estudiantil, se procederá a proponer la intención investigativa, se confirmará la aceptación de participar en la totalidad de los eventos investigativos que les conciernan directamente a ellos, lo que equivale a responder concienzuda y completamente a las entrevistas y a concurrir e intervenir activamente en el grupo de discusión.

Para complementar este apartado se recogen las recomendaciones de Ramírez, Arcila, Buriticá, y Castrillón (2004), respecto a las técnicas apropiadas para recolectar información. Estos autores señalan varios aspectos. Uno, el análisis e interpretación de la información debe ser el producto de una discusión y aportación colectiva, lo que señala que la investigación no es privilegio particular del investigador, sino que compete a todos los participantes del proceso. Dos, los datos recogidos y los análisis resultantes deben ser devueltos a la comunidad misma de donde procedieron. Tres, los instrumentos y técnicas seleccionados deben responder a la simplicidad, de manera que las conclusiones puedan ser manipuladas y comprendidas por las personas que participaron en el proceso investigativo. Y cuatro, los debates al interior del grupo de discusión deben posibilitar el intercambio y acomodación de experiencias individuales.

### **5.9 Plan de análisis de la información**

Con base en lo planteado por Monje (2011), a partir de la información recogida en la presente investigación, debido a que las vivencias y consecuentes afrontamientos del estrés académico producido en los estudiantes universitarios por el hecho de ser trabajadores, son de naturaleza psicosocial, experiencial y textual, al momento del análisis, se procederá, en un primer momento, a descubrir patrones y pautas. Tras esto, se codificarán los datos, lo que corresponde a clasificarlos y categorizarlos. Luego, se relativizará la información, lo que implica interpretar la información en su contexto, considerando las influencias del entorno. La concatenación de esos elementos en conjunto señala la necesidad de hacer operativos el carácter subjetivo y descriptivo de la información. Plasmando este proceso en el proyecto de investigación, y tomando como base los apuntes de Salgado (2007, citando a Taylor y Bogdan, 1990), se propone un tratamiento de los datos para su análisis desde el examen minucioso de la información con base en los tres momentos citados:

Uno. Descubrir patrones, puntos comunes y tendencias, considerando:

Buscar modos de estrés y estrategias de afrontamiento sobresalientes. Seleccionar pautas y arquetipos: modos de pensar y estrategias destacadas. Desarrollar conceptos (paralelo a las consideraciones teóricas). Leer, analizar y corroborar el aporte bibliográfico.

Dos. Codificar asuntos, percepciones, deducciones, nociones y sugerencias, con base en: Crear categorías para las distintas estrategias de afrontamiento. Clasificar en las categorías los datos recogidos en las entrevistas y sesiones grupales. Codificar tales datos.

Tres. Relativizar, contextualizar los datos:

Discernir los datos solicitados de los no solicitados. Advertir influjos y coacciones del investigador (respuestas y acciones sinceras vs inducidas). Relacionar, apuntar y contextualizar datos directos e indirectos. Diferenciar entre fuentes individuales y grupales.

A partir de este procedimiento, y con base en lo propuesto por Salgado (2007), para un análisis efectivo, se procede a seleccionar las respuestas de los entrevistados, las opiniones recogidas en los grupos de discusión y las observaciones anotadas, acción que se prevé desde el diseño del marco conceptual y de las preguntas; luego se presentan los datos para facilitar una mirada panorámica y proporcionar la realización de estructuras, sinopsis y diagramas; por último, se elabora y verifican conclusiones confrontando, comparando y vinculando a fin de obtener un análisis completo y exhaustivo de toda la información.

## 6 Consideraciones éticas

Inicialmente, con base en lo expresado por Acevedo (2002), se considera que aunque la experimentación e investigación (psicológica, biológica, social) en y con las personas tiene como objetivo último coadyuvar a la comprensión y mejoramiento de procedimientos, condiciones y propósitos humanos, todo protocolo y técnica aplicada debe cursar el proceso correcto y lograr la aprobación de filtros predeterminados tendientes a proteger la naturaleza, el estado y los derechos de los probandos, máxime cuando se trata de personas o comunidades vulnerables en las que cabe en uno u otro grado la posibilidad de violar o violentar la dignidad de la humanidad.

Gaudlitz (2008), examinando los principios éticos y los objetivos de la investigación en y con personas y sociedades humanas, señala tres metas de la investigación: primero, la investigación debe aportar valía y valor a la persona y/o comunidad: información, salud, autocomprensión y bienestar. Segundo, debe poseer estatuto científico, es decir, su diseño y curso deben ampararse en el método científico. Tercero, debe hacerse una selección equitativa de los individuos bajo observación/estudio (respetando los requerimientos, procedimientos y objetivos propios de la investigación), de modo que no haya cargas, imposiciones, ni distribuciones malintencionadas. Cuarto, deben sopesarse los riesgos y los beneficios, lo que implica la necesidad de minimizar las contingencias y maximizar la utilidad y el provecho. Quinto, la revisión aplicada al estudio debe ser imparcial e independiente, evitando favorecimientos. Sexto, se precisa presentar y resaltar la lectura, aprobación y firma de un Consentimiento Informado, que sea garante para ambas partes de la eticidad y transparencia de la investigación. Séptimo, se exige el respeto y consideración de todos los individuos respecto a sus condiciones personales y sociales, así como a sus confidencias, particularidades y circunstancias.

En este sentido, Rodríguez (2004), habla de pautas a observar en las investigaciones psicológicas, sociológicas y médicas, cuyos objetivos sean producir información y conocimiento aplicable y generalizable. Estas pautas son principios éticos que rigen el curso de investigación y evaluación, en forma de normas internas verificables, directivas que garantizan idoneidad, responsabilidad, equilibrio y justicia. Al respecto, este autor enfatiza que la científicidad es también una condición ética (y no solo procedimental) que debe considerarse

en todo momento en la investigación, pues un estudio adelantado que no tenga validez científica carece de ética en sus mismos fundamentos.

### **6.1 Principio de comunicación**

Para Cortina (1992), la ética comunicativa señala el derecho de cada persona a juzgar, argumentar y rebatir, lo que implica que tiene el privilegio a expresar su opinión. En los términos de la presente investigación, y de acuerdo a lo expresado por González (2002), la producción del conocimiento que se busca implica el reconocimiento de la significación intrínseca de las personas evaluadas, es decir, el aporte que las personas hacen de sus vivencias es el material de conocimiento y de evaluación que se sojuzgará y se pondrá bajo examen. Esta realidad conlleva el aspecto comunicativo e interactivo, por lo que el principio de comunicación debe ser tenido en alta estima: en el proceso de entrevista y al interior del quehacer grupal que se haga con los estudiantes trabajadores, la relación establecida entre investigador y entrevistados y, consecuentemente las dinámicas dialógicas generadas, involucran todo factor comunicacional, y la comprensión de esta dimensión redundará en la comprensión de la significación que los estudiantes hacen de sus vivencias, lo cual es el objetivo de esta investigación.

### **6.2 Cualidad de la expresión**

González (2002), acentuando el principio de la comunicación, indica que la expresión personal en sí misma es un principio ético de alto valor, pues la voz (las propias razones y experiencias) de cada persona es exclusiva y matiza el contexto y las características de la investigación: la locución individual tiene su propio significado, y es agente condicionante de la producción de la investigación.

### **6.3 Valores específicos**

Rodríguez (2004), opina que para la investigación de índole cualitativa el reconocimiento de las singularidades personales debe ser prioridad. Aplicando este principio, se reconoce, en el cimiento del presente estudio, que cada estudiante bajo observación posee sus propias experiencias, expectativas, ideales, identidad, valores, opiniones, tendencias, prejuicios, restricciones y percepciones, todos los cuales serán considerados en su forma

expresa sin omisiones o añadiduras que puedan alterar la significatividad inherente a ellos; además de ello, se precisa que sean consideradas las respuestas de los estudiantes entrevistados con el objetivo de hallar y resaltar su subjetividad, pues esta afectará en uno u otro grado el propósito de la investigación y sus resultados.

Al examinar los objetivos específicos (identificar relaciones que los estudiantes universitarios establecen; describir cómo es vivido el estrés académico; conocer las estrategias de afrontamiento) se verifica la importancia de la observancia de este principio, pues la estructura de la presente investigación se apoya justamente en las subjetividades, significancias y valores personales de los estudiantes bajo observación.

#### **6.4 Valor científico**

De acuerdo con González (2002), la investigación en curso se encamina al examen, valoración, comprensión y análisis de una particular problemática personal, social y cultural, todo lo cual debe propender para aportar a un dictamen con rigor científico sobre la circunstancia examinada. El objetivo general propuesto implica justamente administrar científicidad y valor científico a reconocer las estrategias de afrontamiento que los estudiantes universitarios poseen, reconocen y aplican frente al estrés académico resultante de combinar la actividad estudiantil con una jornada laboral regular.

#### **6.5 Selección equitativa de sujetos**

Siguiendo a González (2002), para conocer como una entidad global y diversa, las estrategias de afrontamiento que los estudiantes trabajadores poseen, advierten en sí mismos y utilizan frente al estrés académico, se hace menester que no haya discriminación en lo tocante a género, estrato social, nivel académico, procedencia, objetivos personales u otros ítems. Se precisa, por tanto, la ausencia de sesgos, preferencias y prejuicios por parte del investigador, de modo que haya pluralidad e inclusión de individuos y condiciones al momento de responder la pregunta de investigación.

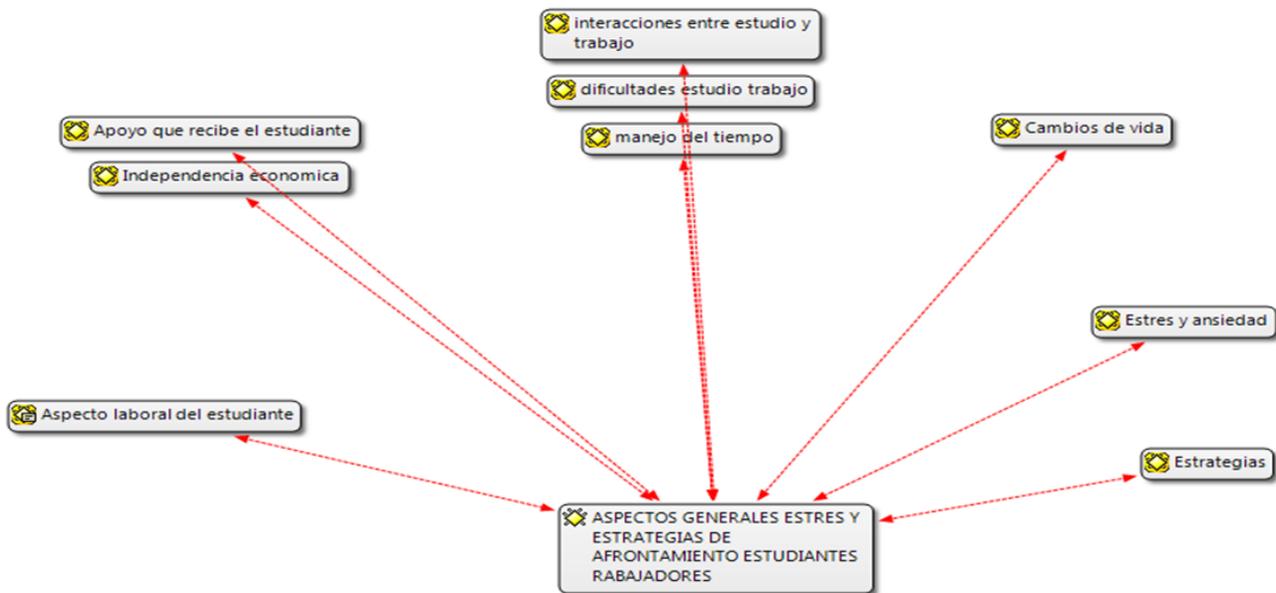
Lopera (2017), expone ampliamente este aspecto; se recogen los siguientes puntos. Primero, la Constitución Política estima sobresaliente la protección de los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales más los derechos fundamentales que debe considerar tanto el investigador como los estudiantes participantes. En este ítem se hace

notable la importancia de proteger la vida, la intimidad, las libertades individuales, y los conceptos de autonomía y de vulnerabilidad. Se adhieren a esta Normativa, instituciones internacionales como el Código de Núremberg, la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial), el Informe Belmont, el Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS), las Pautas Internacionales para la Evaluación de Ética de los Estudios Epidemiológicos, la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos, las Guías Operacionales de Evaluación de Investigación Biomédica, las Directrices y Recomendaciones para las Comisiones Éticas Europeas y las Normas de la Buena Práctica en Investigación Bioclínica, la American Psychological Association (APA) y la American Sociological Association. En Colombia, el Ministerio de Salud, a través de la Resolución N° 008430 establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Y la Ley 23 de 1981 da énfasis acerca de los derechos, deberes y restricciones al investigar con y para poblaciones vulnerables.

Finalmente, y considerando lo planteado por Rodríguez (2004), para alcanzar los objetivos de la investigación, se procederá a considerar todo factor sociocultural y todo carácter de vulnerabilidad con la presentación en su debido momento, lectura, instrucción y aprobación y firma por parte de los estudiantes participantes de un Consentimiento Informado, que les informe y clarifique respecto de las metas de este estudio, de los requerimientos, de los instrumentos y de los procedimientos, además de la posibilidad de que cada quien tenga espacio y oportunidad para plantear inquietudes y hacer sugerencias.

Para González (2002), el Consentimiento Informado es garante tanto para el investigador como para los estudiantes de que éstos participan voluntariamente y con conocimiento de objetivos y procedimientos. El Consentimiento Informado es un instrumento útil para ambas partes: los estudiantes pueden autónomamente verificar el curso de la investigación; el investigador se exime de otorgar prebendas o beneficios más allá de los resultados de su estudio; los intereses, identidades y valores de los estudiantes son reconocidos; el curso de participación no es obligatorio; se evidencia el respeto por las individualidades y el albedrío en cada estadio del proceso de investigación; se hacen claros y conocidos los objetivos, las posibles contingencias y los beneficios de la investigación.

## 7 Hallazgos



Efecto sustancial de esta investigación es el panorama obtenido de aquellos importantes aspectos a considerar que se desprenden del hecho de que los estudiantes sean trabajadores.

Estos aspectos son elementos correlacionados, y cada uno de ellos posee, en cada caso, un grado u otro de importancia, dependiendo de la persona del estudiante, de sus condiciones particulares y familiares (socioeconómicas y relacionales), de su interés y compromiso por ambas actividades (academia y labor) y del tipo de carga académica y laboral que soporte, todo esto supeditado al tipo de carrera que curse, las características de la labor y/o contrato que haya adquirido y a la influencia de las metas personales.

Se destacan entre estos elementos –entre otros no menos importantes–, en primer lugar, los aspectos laborales del estudiante, por ser éste el punto de partida para el tema que origina y sustenta este trabajo. Esta categoría lleva a examinar, en un segundo punto, y hasta donde lo permita la información obtenida de los estudiantes entrevistados, de los antecedentes investigados y de la observación del fenómeno, cuál es el tipo, el grado y la fuente del apoyo que recibe el estudiante que trabaja desde diferentes ámbitos (familiar, académico, laboral).

En tercer lugar, se examina si existe –y cuál podría ser–, el alcance de independencia económica, lo que implica señalar la existencia o no de holgura en lo que se refiere a la autonomía económica como resultado de que el estudiante trabaje. Cuarto, se plantean aquellas

interacciones que se manifiestan al vincular ambas actividades (estudiar y trabajar), es decir, las situaciones y condiciones que surgen en la cotidianidad del estudiante trabajador y que son propias de la relación estudio-trabajo. De esto se desprende, en quinto lugar, realizar una valoración de las dificultades y problemáticas inherentes a esta relación, lo que equivale a indicar las principales consecuencias del hecho de que el estudiante trabaje. Sexto, el manejo del tiempo por parte de los estudiantes trabajadores, como una herramienta fundamental al interior de este proceso. Séptimo, los cambios en el estilo de vida de los estudiantes trabajadores que imprime el hecho de admitir al mismo tiempo ambas actividades, que cursan con la misma (o similar) carga de exigencia y de compromiso. En octavo lugar, el estrés y la ansiedad propios de la experimentar la situación particular que se investiga. En último lugar, y como respuesta a lo anteriormente expuesto, las estrategias de afrontamiento conocidas y aplicadas por los estudiantes trabajadores.

### **7.1 Aspectos laborales del estudiante trabajador**

En esta sección se pretende considerar los elementos concernientes al hecho de que el estudiante trabaje, lo que equivale a sopesar las motivaciones y/o las influencias para hacerlo, la trayectoria laboral, los tiempos y las labores, los grados de aprecio, compromiso y dedicación, las circunstancias de los entornos académico, laboral y familiar, los eventos relevantes que se desprenden de la relación entre ambos quehaceres, las cargas, las responsabilidades y el manejo de las mismas, y los efectos de la articulación estudio-trabajo.

Se observan, en los estudiantes entrevistados, razones de distinta naturaleza por las que decidieron trabajar además de estudiar en la universidad. Resalta el que uno de los argumentos comunes a todos es la necesidad de cubrir sus necesidades, y no solamente de índole económica: “La razón por la cual debo trabajar es porque me encuentro muy sola en la ciudad de Medellín. Además, trabajo desde que era muy pequeña, por orientación de mis padres.” (Entrevistado 3).

Para otros, a pesar de tener apoyo familiar, el impulso es el deseo de obtener independencia económica. Igualmente, se encuentra, para algunos de los entrevistados, el crecer profesionalmente y lograr realización personal mediante el trabajo.

Las razones que los estudiantes tienen para realizar actividades laborales tienen relación directa con su historial laboral. A nivel general se puede observar que los entrevistados

tuvieron su primer empleo siendo aún muy jóvenes. Por ejemplo, uno de ellos a la edad de 17 años “Tuve mi primer empleo a los 17 años, después de realizar una tecnología en el SENA; es el trabajo que tengo actualmente, donde primero ingresé como aprendiz y luego fui contratada como empleada.” (Entrevistado 4). Otro estudiante entrevistado manifiesta haber comenzado su historia laboral a los 24 años de edad.

La mayoría de los participantes tienen una intensidad laboral entre 42 y 48 horas semanales. “Tengo una jornada laboral completa, de 48 horas semanales de lunes a viernes. Pero acordé con mi empleador el trabajo en horarios acordes a mi calendario académico, por lo cual laboro martes y jueves hasta la 1 pm, porque tengo clase en la Universidad de 2 a 4 pm, y el resto de la semana trabajo hasta las 6 pm.” (Entrevistado 4)

La labor que desempeñan en el trabajo la mayoría de los entrevistados y el cargo que ocupan, según se infiere de las entrevistas, tiene relación directa con el área educativa. Uno de ellos, que labora como docente, expresa que algunas de sus funciones son: planear clases, talleres, laboratorios, calificar, evaluar, actividades extracurriculares, etc. Otra participante labora en el área administrativa de un colegio, desempeñando el cargo de secretaria administrativa. Tiene como funciones: cobro de cartera, manejo de proveedores, nómina y administración de personal de servicios generales.

En términos generales, los entrevistados manifiestan estar a gusto con el empleo que tienen actualmente: “Me encuentro satisfecha con el trabajo que actualmente desempeño y no he tenido problemas por el hecho de estar estudiando” (Entrevistado 4). A pesar de ello, uno de los entrevistados indicó sentir su labor muy rutinaria, porque no explota su capacidad intelectual y de innovación.

## **7.2 Apoyo percibido o recibido**

En este ítem se verifica el grado de apoyo de naturaleza académica, laboral y familiar que recibe el estudiante. Es muy significativo considerar esta variable como elemento crucial de esta investigación y para el análisis ulterior de la misma: el apoyo que recibe (o espera recibir, o percibe el estudiante trabajador) viene (o debería venir) de las fuentes familiar (padres, cónyuges, familiares cercanos), académica (institucional y docente) y laboral, por ser, obviamente, los ambientes de desempeño cotidiano del estudiante que trabaja, y porque la presencia o inexistencia de tal apoyo incide directamente en la cuantía de estrés y/o ansiedad

que experimente, en su relacionalidad con pares, jefes, docentes e instituciones, en su rendimiento académico, en su efectividad y satisfacción laborales, y en la consecución de metas a corto y mediano plazos.

En lo que respecta a la universidad, la mayoría de los participantes de la investigación manifiesta haber tenido inconvenientes en la institución por ser estudiantes trabajadores: “He tenido algunas dificultades con los docentes, por ser estudiante trabajadora.” (Entrevistado 3). En general, los estudiantes señalan que estas dificultades se presentan principalmente en las fechas de presentación de exámenes y entrega de trabajos.

Sin embargo, otro de los participantes relata que no ha experimentado problemas con los docentes, porque trata de no ausentarse de las clases. Narra que, en el semestre anterior, un día sábado se le cruzó la presentación de un examen final con entrega de calificaciones en la institución educativa donde labora, compromiso al cual no podía faltar. Se le dificultó un poco luego presentar el examen en la universidad, pero encontró muy buena disposición del profesor para ayudarlo.

Se puede afirmar que casi todos los entrevistados manifiestan no haber tenido problemas en el ámbito laboral para estudiar; solo uno de ellos indicó que no ha tenido apoyo en la institución educativa donde trabaja para cumplir cabalmente con sus labores académicas. Cuenta que, a pesar de que las directivas ofrecen apoyo a los docentes para continuar con su formación académica, paradójicamente los cargan de más trabajo, lo que les dificulta cumplir con sus compromisos de la Universidad: “A veces he experimentado problemas en mi espacio laboral, pues he tratado de pedir permiso (“necesito tal día libre porque necesito realizar una actividad”), pero siempre me dicen no. Solo una vez me dijeron que sí; pero sé que no puedo contar con ese tipo de permisos por el trabajo que desempeño.” (Entrevistado 1)

En lo que tiene que ver con la disposición del entorno familiar para favorecer al estudiante que trabaja, aquí se pone de manifiesto que la mayoría de los participantes, a pesar de decidir asumir ambas responsabilidades (académica y laboral), señala contar con cierto grado de apoyo (económico y emocional) de la familia para cumplir con sus compromisos académicos. Uno de ellos, soltero, señala que siempre encuentra todo listo en su hogar para que pueda dedicarse a su estudio. Otra entrevistada (casada) relata que halla en su esposo apoyo en las labores del hogar y el cuidado de su hijo. Aquí es importante señalar que, a pesar de que algunos estudiantes manifiestan contar con apoyo familiar (en términos económicos,

emocionales y de tareas del hogar), debido al interés de permanecer en la ocupación laboral (por los beneficios monetarios y de historial de empleos que reporta), y, a la vez, persistir en su actividad académica (en función de sus metas personales), es evidente que la existencia de tal apoyo no minimiza las cargas del trabajo y de la academia, y no elimina el estrés resultante de esas responsabilidades: aún permanece el hecho de que los tiempos aplicados a ambas actividades disminuyen –con el malestar que eso acarrea–, se ven restringidos los quehaceres de otras índoles (relacional, de diversión, de entretenimiento, etc.), y los momentos que pudieran dedicarse al ocio y al descanso se disipan notablemente, pues, según se infiere de las entrevistas, para los estudiantes trabajadores es también fundamental corroborar la propia valía, poner en juego las capacidades propias, perpetuar la estabilidad y responder adecuadamente a los compromisos adquiridos.

### **7.3 Independencia económica**

Este punto pone de manifiesto la medida en que la actividad laboral ha incidido en la consecución de autosuficiencia y soltura económica, como una de las razones señaladas por los estudiantes para desempeñar ambas actividades (estudio y trabajo).

Algunos entrevistados manifiestan que reciben apoyo de sus familias a nivel económico, para poder estudiar: “Tengo apoyo económico de mi familia ya que vivo en la casa de mi hermano. Soy independiente económicamente; apporto para los gastos de la casa.” (Entrevistado 1). Una de ellas, por ejemplo, indica que asume sola los costos de la universidad: matrícula, transporte y elementos necesarios para el desempeño académico. Sin embargo, sabe que, si en algún momento tiene una necesidad adicional, tendría el apoyo de sus padres o de su esposo.

Otros participantes de la investigación, en cambio, indican que son independientes totalmente a nivel económico: “En mi situación económica soy independiente, no tengo ni necesito apoyo de mi familia, porque trabajo y solvento mis gastos.” (Entrevistado 2) La estudiante entrevistada número 4, relata que es independiente porque fue educada para ello en la casa, y porque se acostumbró a hacerlo; tuvo su primer empleo a los 17 años, después de realizar una tecnología en el SENA; desde esta institución obtuvo un empleo como aprendiz, empleo que ocupa actualmente. Relata que en la Universidad lleva 7 años, y recalca que el cambio de trabajar solamente a laborar y estudiar fue impactante en su vida, tanto en lo que se

refiere a la distribución del tiempo, como a nivel económico, por los gastos adicionales requeridos para la universidad; pero señala que esa conjunción le ha dado autonomía y le ha concedido independencia.

#### **7.4 Interacciones entre estudio y trabajo**

A nivel general, se observa que los estudiantes entrevistados se consideran trabajadores que estudian, porque le han dado prioridad al trabajo más que a sus actividades universitarias. Sin embargo, evidencian aspirar a cambiar esa condición porque tienen metas muy claras a nivel académico: “Me siento como una trabajadora que estudia, porque le he dado prioridad al trabajo más que al estudio, porque deseo de crecer en esa línea, pues mi empleo es base para conseguir mi meta de formarme como psicóloga.” (Entrevistada 2) “Me siento bien donde trabajo; lo hago porque tengo que sostenerme. Pero estudio porque la idea es valerme por mí mismo, salir adelante y buscar más perspectivas en la vida.” (Entrevistado 1) Según lo que expresa este estudiante, el trabajo es más fundamental para él por ahora, porque sirve como pilar para realizar la actividad estudiantil con cierta holgura económica. El entrevistado número 5, profesor en un centro educacional de la ciudad y estudiante de Maestría en enseñanza de las ciencias exactas y naturales, indica que su actividad principal es la labor que desempeña como docente, y que estudia para capitalizar esa actividad, para crecer profesionalmente. Por lo general, según se desprende de los relatos de los estudiantes trabajadores entrevistados, la actividad base para ellos es el trabajo, lo que supone realizar correcta y responsablemente el oficio que desempeñan. Además, esto les comporta independencia económica en cierta medida, y la asunción de otras responsabilidades. Realizar una carrera, estudiar en la universidad es, para la mayoría de los casos, un valor agregado, un objetivo que se espera se convierta en una realidad; pero, por lo pronto, es necesario trabajar, con el ánimo de solventar los gastos propios.

Se observa, además, que el rendimiento académico de algunos de los estudiantes entrevistados se ha visto impactado: su nivel ha disminuido en ciertos casos; en otros, se ha requerido de mayor esfuerzo para mantenerlo. Ello en razón del tiempo y energía aplicados a las actividades laborales, así como a las tareas propias del hogar. Y, aunque algunos consideren que su promedio es aceptable, otros relatan que cursan asignaturas más complicadas que otras (y tienen docentes más exigentes), lo que repercute en que se obtenga un promedio bajo. Por

ejemplo, el entrevistado número 2, dice al respecto: “A la hora de querer mejorar mi promedio, compruebo que tengo presión por parte del trabajo, y presión por parte de lo académico, lo que, obviamente, me causa cansancio, el cual me impide desarrollar los trabajos pendientes, y eso se refleja en la nota y en el rendimiento académico.” En la generalidad de las entrevistas, se observa que algunos de los entrevistados se esfuerzan mucho por cumplir con los compromisos académicos, lo que redundaría en promedios sobre 4.0. De los estudiantes entrevistados que señalan obtener tal nivel de rendimiento académico, se infiere que la mayoría dedica al estudio poco tiempo entre semana durante el día, y mucho durante la noche o los fines de semana (sobre todo a las asignaturas relacionadas con matemáticas, o aquellas que exijan una considerable dedicación a la lectura).

El entrevistado número 1 fue muy explícito al indicar que su rendimiento académico es regular: “Este semestre veo una materia que me tiene muy estresado; no le entienda al profesor, y, además, no estoy enseñado a la metodología de la asignatura.” Este estudiante admite que no esperaba la cantidad de tiempo que requiere estudiar en la universidad; dice: “Ojalá uno no tuviera que trabajar, sino que pudiese dedicarse simplemente a estudiar. Así, las cosas no serían tan complicadas.” La estudiante entrevistada número 3 (quien vive sola en la ciudad de Medellín, estudiante de Contaduría, segundo semestre), relata que, en tiempos de mucha carga académica –como final de semestre o entrega de trabajos–, ha padecido estrés laboral, ansiedad y depresión (por la complejidad de las asignaturas). Cuenta que ha asistido a terapias psiquiátricas y psicológicas, y en los últimos meses ha estado medicada. Destaca en sus comentarios que cuenta con el apoyo de la empresa donde labora para adelantar labores académicas, pero insiste en que experimenta afectaciones en su salud, pues por los horarios laborales y académicos no tiene buenos hábitos alimenticios, y ha cesado de practicar actividad física. La estudiante atribuye en gran parte estas afectaciones a la complejidad de las asignaturas que cursa (aunque dice tener un buen rendimiento académico), lo que se suma a dificultades con algunos docentes y a la propia presión en lo relativo a permanecer en la carrera y obtener el título profesional.

### **7.5 Dificultades inherentes**

Estudiar y trabajar simultáneamente es ya, de por sí, una dificultad: los estudiantes entrevistados dicen que estudiar y trabajar al mismo tiempo es un asunto complicado, porque

supone un esfuerzo de concentración, y porque, a la hora de querer mejorar el promedio de la universidad, se interpone la presión por parte del trabajo, lo que implica dejar de lado las actividades académicas para concentrarse en las faenas y deberes laborales. Igualmente, se halla que, a algunos entrevistados, aunque obtienen un buen rendimiento académico, se les dificulta estudiar y trabajar al mismo tiempo, puesto que, “Ambas cosas demandan mucho tiempo, y en cada ocasión se debe priorizar una sobre la otra.” (Entrevistado 5). La estudiante entrevistada número 2, arguye que, aunque su familia la apoya en los quehaceres de la casa, llega cansada cada vez, pero sabe que tiene muchos trabajos por entregar. De manera que no deja en hombros de quienes le ayudan en casa todas las responsabilidades, sino que ha sabido comunicar a quienes le acompañan su programación: realizó un cronograma (que los miembros de su familia conocen y respetan) para realizar actividades tanto académicas como de la casa; así que se responsabiliza por lo que le corresponde. Se le pregunta a esta estudiante respecto de su actitud cuando existen interferencias o retrasos, a lo que ella responde: “determino el tiempo de la noche, o busco otras alternativas. En todo caso, debo entregar tareas.” En aras del estudio y por el compromiso laboral, esta estudiante cuenta que ha dejado de lado la vida social (como fechas especiales, salidas con amigas, viajes, y otras actividades). Otra estudiante, que convive con su esposo y con su hijo, asume sola los costos de la universidad (matrícula, transporte y elementos necesarios para el desempeño académico); aunque la responsabilidad económica del hogar es compartida con su pareja. Dice que, si en algún momento tiene una necesidad adicional, cuenta con el apoyo de sus padres o de su esposo. Sin embargo, indica que se han alterado sus rutinas de sueño y alimentación: “Duermo, en promedio, 6 horas diarias, y siento que no descanso lo suficiente, lo cual me genera fatiga y cansancio.” Otro argumento escuchado en las entrevistas con los estudiantes universitarios que trabajan es que, al estar presentes en la jornada laboral, se sustraen al considerar sus compromisos académicos; una situación que, evidentemente, interfiere con sus actividades laborales: la preocupación por las obligaciones del estudio dificulta desarrollar con eficiencia acciones propias de la labor que desempeñan. Al respecto de esta coyuntura, un estudiante entrevistado dice darle solución al apremio de las responsabilidades utilizando espacios y tiempos propicios –durante la jornada laboral– para realizar actividades académicas. Otros estudiantes se centran directamente en su labor y no piensan en lo académico; pero al momento de acudir a la universidad y al estar en medio de las clases, se sorprenden cavilando acerca de asuntos y obligaciones del trabajo.

Otros estudiantes han adquirido el hábito de no pensar mucho en cuestiones de la universidad cuando está en su jornada laboral, y viceversa, pues por el tipo de trabajo que desempeñan (atención al público o cuantía de carga laboral, que exigen rapidez de respuesta y concentración), han aprendido a desconectarse de un tema cuando están en otro espacio, a fin de rendir adecuadamente.

## 7.6 Manejo del tiempo

A pesar de que una entrevistada declarara que en su trabajo ha tenido un apoyo incondicional para avanzar en su estudio, pues dice que incluso le permitieron hacer la práctica académica en la entidad educativa, es preciso subrayar otra dificultad que resalta en las narraciones de las entrevistas, y que representa un efecto importante de la relación estudio-trabajo: la ausencia de comprensión y apoyo por parte –sobre todo– de sus jefes inmediatos o mediatos, respecto al tiempo. Conforme opinaron los estudiantes trabajadores, se hace notoria la dificultad de llevar a cabo las responsabilidades académicas por la falta de tiempo; en las entrevistas ellos refieren que las horas dedicadas al trabajo merman considerablemente el tiempo que se consagra al estudio, lo que ejerce un impacto directo y notable en lo académico. Un estudiante (entrevistado número 2), lo define así: “Hay momentos en que uno necesita más tiempo para lo académico.” Este mismo estudiante declara que no ha realizado el ejercicio de disponer un horario de actividades, por cuestiones de trabajo y de familia, lo que deriva en desorganización y poca efectividad: “Voy desarrollando las actividades académicas según el orden de entrega, es decir, dependiendo del tiempo libre que me quede y de las fechas de entrega de tareas; sólo dependo de las fechas.”

Este asunto del manejo del tiempo imprime una realidad importante a examinar en esta investigación. Trabajar y estudiar implica crear una rutina diaria. Algunos de los estudiantes empiezan con levantarse muy temprano, organizar los haberes (ropa, utensilios), prepararse la comida y salir a trabajar según los horarios establecidos. Otros estudiantes experimentan variaciones en sus rutinas, porque sus horarios laborales suelen verse modificados. Otros se han adaptado a horarios flexibles (según la programación académica): han estructurado sus horarios para realizar las tareas conforme a ciertos días y dependiendo de la carga estudiantil.

Pero se deduce que, en general, los entrevistados invierten la mayor parte de su tiempo en las tareas propias de sus oficinas o establecimientos de trabajo; el resto de su tiempo se

emplea en los asuntos de la universidad. Una de las entrevistadas comenta que maneja la siguiente rutina: “Entre semana me levanto a las 5 am., para arreglarme y desplazarme a mi lugar de trabajo. Salgo del trabajo a las 3 de la tarde; llego a casa a almorzar, y a las 5 de la tarde empiezo con la realización de las tareas universitarias pendientes. Los días viernes, después del trabajo, los dedico a la realización de las actividades de la universidad. Los sábados estudio de 7 am. a 5 pm., y los domingos me dedico a planear clases.” (Entrevistado 5)

Los participantes entrevistados comentan que tienen unos horarios establecidos tanto en lo académico como en lo laboral, algunos de ellos, manejan una rutina diaria, como el levantarse muy temprano, preparar la comida, coger transporte para salir a trabajar o estudiar de acuerdo al horario establecido. Algunos trabajan 6 horas semanales, tienen la oportunidad de elegir sus horarios para poder cumplir tanto con sus labores académicas y lo laboral. Otro participante dedica el tiempo que le sobra del trabajo, y tienen una intensidad laboral entre 42 y 48 horas semanales. De igual manera algunos de los estudiantes manejan su tiempo de laborar en semana y estudiar los fines de semana “Trabajo de 9 a 10 horas semanales de 6 am hasta las 3 de la tarde de lunes a jueves y los viernes hasta las 4.30. Pero llego a casa a seguir planeando clases” (Entrevistado 5). En resumen, la mayoría de los participantes dedica poco tiempo al estudio, entre 1 y 2 horas; otros estudian en la noche, cuando regresan de su jornada laboral. Uno de ellos utiliza el tiempo preciso y oportuno para dedicarse a cumplir con sus obligaciones académicas (ha diseñado un cronograma de actividades): “Dedico al estudio el tiempo que me sobra del trabajo. Reparto mis horarios así: lunes, poco tiempo al estudio; de martes a jueves estudio aproximadamente 6 horas diarias, y miércoles y viernes solo 2 horas.” (Entrevistado 3).

Respecto a horas de sueño, a nivel general se observa que la mayoría de los estudiantes entrevistados invierte un lapso muy corto para ello, y que no descansa bien: “Me duermo alrededor de las 2 de la mañana –dice el entrevistado número 5–, pues me aplico a realizar tareas del trabajo; en pocas ocasiones desarrollo actividades de la universidad.” Otros entrevistados declaran que duermen sólo entre 3 y 4 horas diarias; admiten que no son las suficientes para descansar. Otro estudiante comenta que pocas veces descansa bien, pero que, cuando puede, trata de dormir 8 horas para equilibrar el sueño, y así rendir tanto en lo laboral como en lo académico.

En lo tocante al manejo del tiempo libre, una cuestión de importancia en lo que se refiere a asumir y afrontar las actividades laborales en simultaneidad con las académicas, cabe decir que los participantes entrevistados (en su mayoría) revelan estar insatisfechos por el poco tiempo libre que les queda, dada la alta carga laboral y académica que tienen, pero insisten en que procuran hacer rendir al máximo ese tiempo escaso. Algunos estudiantes manifiestan que el tiempo libre lo destinan a compartir con su pareja, aunque ese compartir sea hacer oficio casero o adelantar actividades académicas: el argumento es que, lo importante es la presencia, la compañía del otro. Otros estudiantes lo utilizan para departir con sus amigos; de entre estos hay para quienes los espacios de ocio y diversión responden a programaciones anticipadas, mientras que otros emplean, para entretenerse, momentos que se presentan sin previo aviso. Aquellos que comparten un espacio común con su cónyuge o compañero/a, invierten su tiempo libre en actividades propias del espacio familiar, como ver televisión, jugar con los hijos, conversar; aún hay quienes procuran que su tiempo de ocio se dirija a apoyar a sus hijos en sus deberes estudiantiles. Una estudiante expresa que, cada vez que se presenta la oportunidad, aprovecha para dedicar ese tiempo a su pareja: descansan juntos, salen a caminar, van al cine, ven televisión, realizan hidroaeróbicos y salen a trotar. Para otros, aprovechar el tiempo libre consiste en adelantar trabajos laborales y académicos, y si hay espacio, para salir a comer un helado. Una de las entrevistadas comenta que comparte ese tiempo libre con su familia; algunas de las funciones que realizan son: cocinar juntos, visitar a sus padres, realizar tareas domésticas. Y aunque ella no practica regularmente alguna actividad deportiva, procura reemplazar esa ausencia con salir a caminar, al llevar al niño a sus clases de fútbol.

## **7.7 Cambios de vida**

Los entrevistados manifiestan que combinar estudio con trabajo les ha cambiado mucho la vida, porque desde que inicia el semestre, por cuestiones de tiempo y de carga académica se ven obligados a dedicarse exclusivamente a estudiar y trabajar. “Antes, como estudiante, era muy desorganizada; pero ahora, el hecho de trabajar y estudiar a la vez, me ha demandado mucho más orden y responsabilidad, lo cual me ha permitido madurar, sobre todo en la parte profesional.” (Entrevistada 2). Los cambios en los estilos de vida incluyen, por lo general, abandonar actividades personales regulares, como recreación, salidas con amigos, fechas especiales, viajes, compartir con la pareja y la familia y asistir a reuniones sociales, entre otros.

Esta renuncia impuesta, consecuencia de alternar trabajo con estudio, ocasiona afectaciones en la salud (mental y física) de los estudiantes que trabajan; los entrevistados describen que, debido a los horarios tanto laborales como académicos, les ha tocado cambiar sus hábitos alimenticios, sus rutinas de sueño y sus actividades físicas, lo cual trae consigo problemas: para algunos, migraña; para otros, problemas de Colon, gastritis, dolores de cabeza y de espalda. “Se han alterado mis rutinas de sueño y alimentación, ya que en promedio estoy durmiendo 6 horas diarias, y siento que no descanso lo suficiente, lo cual me genera fatiga y cansancio” (Entrevistado 4).

### **7.8 Estrés y ansiedad**

Además de los efectos en la salud psicofísica de los estudiantes trabajadores, se evidencia el hecho de que la carga académica de la universidad aunada a las responsabilidades laborales, genera estrés y ansiedad en los estudiantes. Los niveles de estas circunstancias tienden a aumentar, mayormente cuando se acerca la época de parciales, entrega de trabajos y final de semestre. “En momentos específicos, siento que me da más estrés y ansiedad, como cuando debo responder por Nómina a fin de mes y a la vez estudiar para un parcial en la universidad.” (Entrevistado 4). “Últimamente ando muy ansioso, y me doy cuenta de ello porque sin pensarlo salgo a buscar dulces (chocolates); entonces comprendo que tengo que bajar el ritmo. Me digo a mí mismo que tengo que relajarme; así que trato de hallar la forma de bajar toda esa ansiedad. El problema es que, normalmente, soy muy ansioso, sobre todo cuando tengo muchas cosas pendientes. Pero sé que tengo que bajar el nivel de mi ansiedad, porque si no, no me concentro en lo laboral ni en lo académico.” (Entrevistado 1). Una de las entrevistadas aduce no tener tiempo ni siquiera para buscar capacitación o ayuda profesional, en lo que atañe a su condición de estrés. Otra estudiante, quien lleva poco tiempo en la universidad, comenta que ha sido tal el padecimiento del estrés y de la ansiedad, que ha debido asistir a terapias psiquiátricas y psicológicas, y en los últimos meses ha estado medicada. Se encontró también que para algunos entrevistados el estrés no se limita a los espacios laboral o académico, sino que también se manifiesta en el momento de estar ellos en casa, debido a que recuerdan la cuantía de asuntos por resolver. Se deduce que es común que los estudiantes que trabajan experimenten y padezcan estrés laboral, ansiedad frente a los menesteres académicos, depresión, aumento o pérdida de apetito, desconcentración, soledad, disminución de sueño,

irascibilidad, entre otras afecciones, consecuencia de la presión por parte de ambos cometidos: estudio y trabajo.

Algunos estudiantes entrevistados comentan que en el trabajo tienen, en ocasiones, semanas muy tensas, especialmente a final de mes, y que tal estado se agudiza cuando coincide con épocas de mucha carga académica. La fusión de ambas obligaciones implica más exigencia y presión a la hora de rendir informes, pues, a fin de cumplir con las metas establecidas en el trabajo se han visto en la tarea de incluso recurrir a utilizar el tiempo destinado para lo académico. Otros entrevistados manifiestan también que el trabajo es muy estresante y con horarios muy pesados; otros manifiestan, además del estrés que comporta la responsabilidad, se suma el hecho de tener que realizar más (u otras) labores de las que les corresponden normalmente, y que algunas actividades se tornan tediosas, complicadas y estresantes. Una entrevistada (número 5), lo expresa así: “Soy directora de grupo y tengo a cargo el laboratorio del colegio, lo cual le suma más a la labor que normalmente tiene un docente. Además, me toca llenar varios formatos, todo lo cual hace más complicado y estresante el trabajo que ejecuto.”

## **7.9 Estrategias**

Examinando las narraciones de las entrevistas, se aprecia, a nivel global, que los estudiantes entrevistados son conscientes de la ansiedad y el estrés que manejan, debido a que tiene que responder adecuada y oportunamente tanto al estudio como al trabajo. Ellos mismos concluyen que, para bajar esos niveles altos de estrés y ansiedad, necesitan herramientas, así que se ven impelidos a recurrir a todo tipo de estrategias, pues, de no ser así, saben que no rendirán como se espera en lo laboral ni en lo académico.

Los entrevistados describen múltiples y variadas estrategias que les ayudan a bajar los niveles altos de estrés. Algunos procuran destinar un tiempo frecuente a practicar ejercicio físico, considerando que es esto lo que más les ayuda. Por ejemplo, el entrevistado 1, que es soltero, manifiesta: “Cuando tengo estrés trato de hacer ejercicio (...) me gusta mucho trotar y cuando no puedo realizar ejercicio duro me gusta salir a caminar, esto me ayuda a pensar y a bajar el estrés y mirar con otra perspectiva las cosas.” Otros para poder hacer frente a esa carga laboral y académica optan por enfocarse en lo más urgente de cada área, preocuparse por lo más inmediato y cuando tiene algún problema en lo académico recurre a hablar con los

docentes y solicitarles el permiso de poder ausentarse de algunas clases o que les pueda otorgar un poco más de plazo para la entrega de algunos trabajos. También se encuentra que algunos entrevistados cuando están cansados y estresados dejan de hacer sus trabajos, descansan y se ponen a realizar otro tipo de actividades que les gustan como ver videos, hablar con la familia y luego tratan de reorganizar las cargas tanto laborales como académicas para mirar en qué momento retomarlas de nuevo de tal forma que mente y cuerpo descansen.

Las estrategias que utilizan algunos estudiantes entrevistados para afrontar las responsabilidades laborales, familiares y académicas es programarse y dejar un poco del espacio del que disponen para cada actividad “Realizo un cronograma y establezco que días realizar los trabajos pendientes en la universidad y en el trabajo de acuerdo a las fechas de entrega de cada uno” (Entrevistado 2), si el tiempo establecido para alguna actividad se altera, ellos establecen el tiempo de la noche para ello o buscan otras alternativas. Otros le dedican muy poco tiempo al estudio y no tienen un orden establecido para ello debido asuntos laborales y familiares, lo que hacen es que le van dedicando un tiempo preciso y oportuno al estudio porque consideran que deben descansar, van desarrollando las actividades académicas según el orden de entrega y revisan el material académico un día antes de las clases para ponerse al día.

La entrevistada 4, que es casada, dice: “El tiempo libre lo empleo compartiendo con mi familia, por ejemplo: cocinar juntos, llevar al niño a sus clases de fútbol, salir a caminar, etc.”

Se puede observar en los estudiantes entrevistados que su estado civil incide en sus estrategias para el manejo del tiempo libre; situación que a su vez sirve como estrategia de afrontamiento para el manejo del estrés. El estudiante casado, por lo general emplea este tiempo compartiendo con su cónyuge e hijos; el soltero, en cambio, realiza actividades solo, de forma más personal e independiente.

En la gran mayoría de entrevistados se puede observar que utilizan todo tipo de estrategias de afrontamiento para el estrés, la ansiedad y el manejo del tiempo, derivado de la doble actividad de estudiar y trabajar, pero, aunque todos han intentado crear dichas estrategias no todos lo han logrado con éxito, llegando incluso a presentar estrés laboral y depresión.

En la investigación solo una persona comentó haber acudido a consulta psiquiátrica y psicológica para el manejo de estas dificultades, pero no manifestó si obtuvo ayuda eficaz en

ese proceso. “He asistido a terapias psiquiátricas y psicológicas y en los últimos meses ha estado medicada.” (Entrevistada 3).

## 8 Discusión

En este apartado se pretende poner en consideración un panorama general de, uno, las observaciones predominantes de la presente investigación, que incluye las particularidades en cada categoría de los mismos. Dos, el paralelo entre esos hallazgos y los que figuran como destacados en investigaciones anteriores. Tres, aquellas condiciones y aspectos puntuales que son inherentes al contexto geográfico y sociocultural de la investigación. Y, cuatro, el criterio que las teorías abordadas en este trabajo poseen en relación con la temática.

Hallazgos y distintivos. En lo referente a las razones que llevan a los estudiantes a adquirir responsabilidades contractuales, se pueden plantear los siguientes hallazgos: primero, en el presente mediato o inmediato los estudiantes admiten una responsabilidad laboral con miras al sustento propio, lo cual está supeditado a la presión contextual, la coacción de las necesidades económicas del día a día. Segundo, se aplican a perpetuar una tradición familiar (negocio de los padres, etc.), o están sujetos a una imposición paterna y/o familiar. Tercero, adquirieron el hábito de valerse por sí mismos y se han acostumbrado a poseer recursos económicos propios (lo que implica agenciarse independencia en uno o varios órdenes, como económica, afectiva, habitacional, geográfica, etc.). Cuarto, buscan la realización profesional.

En lo que tiene que ver con la historia laboral, se advierte que los estudiantes bajo observación empezaron a trabajar y/o trabajan en su juventud temprana, porque estudiaron para hacerlo o se formaron en ambientes que favorecían u obligaban esa condición.

Con respecto a la intensidad laboral, los tiempos se señalan como completos (de 42 a 48 horas semanales), mediando acuerdos con los empleadores.

En lo tocante a la labor que se desempeña en el trabajo, se observan, a nivel global, los campos comerciales (ventas, secretariado, mensajería) e institucionales (educativa, salud).

Respecto a la satisfacción laboral, en términos generales, los estudiantes han adquirido habilidades en sus respectivas tareas y campos de labor, pero se indica la falta de posibilidades para explotar las propias capacidades, la limitación en sus ambientes para la innovación y la permanencia de la rutina.

En relación con el apoyo que recibe el estudiante, se advierten grados disímiles: profesores y tiempos propicios, o indiferentes, e incluso opuestos; dificultades para concertar horarios, y negativas para admitir excusas. Se percibe tanto patrones impasibles como jefes

proactivos y ambientes laborales cooperativos; responsabilidades en fechas encontradas, y carga académica y laboral a ejecutar en momentos convergentes. En este punto se nota también, en general y a partir de las entrevistas con los estudiantes, un alto grado de cooperación familiar.

En lo tocante a la independencia económica alcanzada por el hecho de ser estudiante trabajador, se colige que la mayoría de los entrevistados arguye poseer un óptimo nivel de holgura económica, por contar con el apoyo monetario de padres y/o cónyuges en caso de ser menester; en otros casos, se advierte autosuficiencia económica.

En el tema de los nodos de encuentro entre estudio y trabajo, la visión de los propios estudiantes que trabajan es que son trabajadores que estudian, por el papel relevante que adjudican a sus responsabilidades laborales, sin desmerecer las metas académicas y el objetivo profesional.

El impacto en el rendimiento académico es notable: el tiempo y energía aplicados a las tareas laborales mengua el alcance del desempeño estudiantil pretendido, y las tareas propias de la academia se confinan a tiempos desfavorables para ello (horas de sueño, descanso y ocio).

Se señalan dificultades en ambos contextos: estudio y trabajo. Las metas propias de un entorno suelen competir con las del otro, a lo que se suman la presión, las exigencias y las prioridades que cada ambiente privilegia. Ello comporta que se presenten interferencias entre actividades laborales y académicas, tanto de naturaleza temporal como del orden de los objetivos: las preocupaciones acerca de un asunto laboral entorpecen la concentración en una tarea académica (y viceversa), las dificultades inherentes a un ambiente requieren una dedicación que mengua el tiempo dedicado a su contraparte, y se ven alterados (y/o no permanentes) los espacios diseñados para ejecutar las cargas académicas.

En lo que respecta al manejo de horarios y tiempo, en esta investigación se percibe que los estudiantes que trabajan han debido diseñar y acoplarse a rutinas y horarios que les permitan manejar sus tiempos efectivamente. Eso conlleva que se han establecido horas de trabajo y de estudio tanto curricular como extracurricular que tienden a ser fijas y a respetarse; la aplicación a tales horarios y la dedicación consecuente a unas u otras tareas depende de los compromisos adquiridos y de las cargas laborales y académicas que cursen. De esto se desprende el que las horas de sueño de la mayoría de estudiantes entrevistados se vea minimizada (y en ciertos casos deficiente por la carga de ansiedad), y que se experimente cansancio.

El tiempo libre y los espacios de ocio se perciben disminuidos; los entrevistados manifiestan que se ven forzados a aprovechar y maximizar los encuentros relacionales, las comparticiones familiares, y las oportunidades de entretenimiento y de relajación, todo lo cual redundaría que haya un marcado cambio en el estilo de vida, en las costumbres y en los nexos relacionales, debido a que la carga académica y los horarios laborales minimizan el tiempo y disminuyen las oportunidades de integración social.

A lo anteriormente expuesto se suma el hecho de que, con miras a la eficiencia y al cumplimiento de deberes, la salud física y mental se vea afectada considerablemente. Los entrevistados relatan que las alteraciones de las rutinas alimenticias, los cambios en los períodos de sueño y la falta de ejercicio físico contribuyen a que se desmejore el bienestar físico y mental, que se experimenten dolencias corporales específicas, se acentúe la fatiga y se vivencie el estrés. La ansiedad suele elevarse en aquellos períodos en los que la exigencia académica se hace más presente, en concordancia con los tiempos en que las responsabilidades laborales se acentúan.

Respecto a las estrategias que los estudiantes trabajadores poseen para afrontar el estrés y la ansiedad, resalta que, frente a la conciencia que se posee de estas condiciones y del impedimento que representan, se adoptan y ejecutan rutinas condensadas de ejercicio físico (caminar, trotar, estiramiento); otra estrategia utilizada consiste en aplicar un esfuerzo de concentración mental a las tareas y actividades programadas; otra, radica en dimensionar la urgencia de las tareas y realizarlas por orden de exigencia; otra, más resolutiva, estriba en que, por la carga de ansiedad que imponen los compromisos (la cual impide la ejecución de los mismos), algunas veces estos se evitan directamente y se realizan actividades no relacionadas con miras a recuperar energía física y enfoque mental (pausas activas).

En general, la elaboración y cumplimiento de cronogramas y horarios personales resulta ser una estrategia que maximiza el tiempo; lo cual, además, implica que haya cambios en las posturas físicas y en las acciones que son propias de cada tarea.

En cuanto a si los estudiantes que trabajan buscan y hacen uso de asesoría psicológica, se halla que es usual pensar en ello como una solución a corto plazo: se escuchan relatos de asistencia a terapias psicológicas y el uso de medicamentos recetados.

Contrate con antecedentes. Estableciendo un paralelo entre la presente investigación y la realizada por Barrionuevo y Brizuela (2013), destacan dos aspectos análogos que son

transversales a esta realidad: uno, relacionado con las relaciones interpersonales, y otro, referente al comportamiento estudiantil y al rendimiento académico. La condición de ser estudiante trabajador incide notablemente en el carácter de la persona y en su comportamiento: por la necesidad de enfocarse en las tareas y cumplir responsabilidades tiende a aislarse en ciertos ámbitos y decrece su interrelacionalidad tanto en los contextos familiares y sociales como en el ambiente universitario. Porque cambian las metas, se priorizan aquellas actividades que repercutan en maximizar la eficiencia. La concurrencia a clases, actividades curriculares, extracurriculares y demás eventos académicos se restringe, y la participación en grupos de estudio se puede percibir como indiferencia o apatía. La participación social, la exposición personal a espacios de intercambio social y los canales comunicativos se empobrecen, debido a la sumatoria de cargas. Aumentan las dificultades en la esfera familiar, pues el tiempo está en función de otras metas. El rendimiento académico sufre un revés, porque la atención está dividida y la concentración disminuye. El nexo con pares y docentes se ve limitado, y el aprendizaje se circunscribe a aquellas cosas que contribuyen mínimamente a lo requerido y esperado por parte de los profesores y los compañeros.

De otra parte, así como Guzmán (2004), en la presente investigación se evidencian tres instancias por las que el estudiante trabaja: en primer lugar, porque existe una apremiante necesidad económica; en segundo lugar, porque se pretende acopiar experiencias, horas de trabajo y formación propiamente laboral; en tercer lugar, porque el estudiante busca acentuar cierta identidad, o independencia de los padres, o posee intereses en metas personales no necesariamente relacionadas con la pericia o la habilidad laborales.

En comparación con lo expuesto por Armenta, Pacheco y Pineda (2008), en este estudio resalta el hecho de que, por la adquisición de responsabilidades laborales que se conjugan con aquellas propias de la vida estudiantil, concurren en el pensamiento y accionar del estudiante trabajador realidades, razones, elementos de diversos órdenes y orígenes: cada instancia – llámese social, familiar o personal– aporta hechos concretos al devenir del estudiante trabajador, los cuales le distinguen y acentúan sus condiciones. El estudiante, por tanto, se ve inmerso en otra realidad relacional, vivencia cambios en sus intereses, experimenta que algunas metas se refuerzan y otras desaparecen, aprende a conocer sus limitaciones y alcance, realiza una estimación cotidiana de sus capacidades y de cuánto estas trabajan en función de sus metas, observa el verdadero nivel de su concentración, examina la realidad de su

disposición para afrontar retos y para cumplimentar deberes, verifica cuáles competencias posee y cuáles debe adquirir, las prioridades personales, familiares y sociales se ven atravesadas por sus circunstancias vigentes, de manera que sus actividades, sus aptitudes, su conducta, su actitud y sus necesidades se ven forzadas a acoplarse a la nueva exigencia y a las nuevas situaciones.

Retomando la percepción de Barrionuevo y Brizuela (2013), y así como estas autoras lo concluyen, en esta investigación se hace notorio el hecho de que los mecanismos, elementos y acciones que se articulan en la condición de ser estudiante universitario que trabaja no se supeditan a las metas, procedimientos, exigencias, necesidades, deberes y derechos de uno y otro campos, sino a la persona misma, lo que equivale a decir que la condición de ser estudiante trabajador pone en juego las características de la persona como tal: su carácter, su personalidad, las perspectivas personales, las influencias familiares, el hecho de que sus metas sean privativas o no (procedan de una imposición familiar, sea ella aceptada o conocida, o no), la capacidad de afrontamiento de la persona, su vocación, sus intereses, la trayectoria de su educación tanto en el núcleo familiar como en el ambiente académico, su sistema de asunciones y de respuestas, su salud mental y su estado emocional, su posición socioeconómica, todos estos, y otros, elementos inscritos en una dinámica de interacciones y asociaciones que le proveen a su estatus –estudiante trabajador– una dirección y fuerza determinadas, que se verifican en el proceso y que señalan uno u otro resultado.

Aspectos puntuales relativos al entorno sociocultural y geográfico de la investigación. En contraposición a lo expuesto por Fazio (2004), quien señala la existencia de dos grupos bien diferenciados en este contexto (estudiantes universitarios que trabajan, y trabajadores que estudian), en esta investigación predomina el hecho de que aquello que se estima como fundamental para el grueso de los estudiantes observados y entrevistados, es el trabajo, lo cual no desestima la importancia que en sus directrices y objetivos personales merece el hecho de estudiar. Es decir, en términos generales, se halla que para los estudiantes entrevistados lo más importante es el trabajo, bien que el estudio (la carrera que se cursa) se evalúa como un valor agregado, una meta que se persigue, una realidad que se construye cada vez, pero a la cual se le puede adjudicar un estimado de abandono o de receso, si ciertas circunstancias lo exigen. Esto no quiere decir que los estudiantes entrevistados no justiprecien adecuadamente el esfuerzo aplicado en su carrera universitaria, y ello no implica que la misma no posea un valor

consecuente; sin embargo, lo que es preponderante es la permanencia laboral, por encima de las contingencias y vicisitudes académicas.

Además de lo anterior, puesto que los estudiantes entrevistados no pertenecen a estratos socioculturales altos (lo que resulta en que los factores económicos que imperan para ellos no responden a una ventaja familiar, cultural o social), en esta investigación se puede observar un fenómeno que no se considera (no se logró ubicar) en aquellas investigaciones que para la presente se utilizaron como basamento; es el hecho de que la permanencia en la actividad laboral es de alta estima: se la considera como una “carrera” en sí misma. La etapa y la actividad laborales, el empleo como tal se aprecia como un activo a cuidar y a cultivar, una oportunidad de vida en donde se ponen en actuación las propias capacidades, en donde está en juego el nombre personal y la reputación, un espacio en donde se crece y se adquieren vivencias, prebendas y oportunidades nuevas. La cultura de la ciudad –urbe innovadora–, y la trayectoria tradicional del entorno, motivan al individuo que estudia a que crezca intelectualmente, pero ello a la par de que responda como persona económicamente activa, que sea un ciudadano independiente, emprendedor, creativo y dinámico, elementos que suelen hallarse más en los contextos laborales, y suelen verse ausentes en las exigencias constitutivas del aparato académico: para el propio estudiante trabajador él mismo es más valioso, capaz, ambicioso y versátil si trabaja y estudia al mismo tiempo, y si asume los deberes de ambas actividades respondiendo efectivamente a ellas.

Criterios que las teorías abordadas en este trabajo poseen en relación con la temática. El estudiante trabajador, a pesar del grado de presión al que se ve sometido por esa misma realidad y de las secuelas que se puedan derivar de esta conjunción, y conforme lo estima Buttiglione (1999), ve su trabajo (su empleo) como una pieza fundamental en la articulación de su propia persona, pues trabajar y estudiar le confieren ruta y meta, le proporcionan identidad, le procuran relaciones, le proveen recursos económicos y le aportan expectativas. Así como lo declara el autor citado, quien habla de que la actividad económica es para el trabajador carácter (símbolo) e instrumento en pro de la raigambre personal y social, en esta investigación se constata que el empleo es para el estudiante trabajador una herramienta de la cual disponer (asumiendo los dilemas y contrariedades que le representen) para persistir en la construcción de su propia filiación en el contexto social en el que se desenvuelve.

A instancias de que lo acepte o no, el estudiante trabajador sabe que está inmerso en una realidad social y cultural inevitable que debe asumir con ahínco. En concordancia con lo que exponen Armenta, Pacheco y Pineda (2008), el estudiante trabajador se prepara para el día a día y para el futuro mediato: advierte que hay múltiples factores a los que debe hacer frente; admite su cotidianidad y aprende a desenvolverse en ella; en el proceso fortalece su vocación, o procura construir y consolidar una que le represente; si sus estrategias de afrontamiento son adaptativas se esfuerza y enfoca en sus metas; algunas veces se acomoda a los obstáculos (una EAF en sí misma); otras, busca salidas para superar sus obstáculos. En general, se ocupa en acentuar capacidades y habilidades, en aprovechar y redituar el tiempo, aprende técnicas y las personaliza (en ocasiones, estas degeneran en conductas desadaptativas), establece vías propositivas (o no) para conectar con los círculos familiares y sociales: aunque no lo sepa – como lo sugieren las autoras referidas– el estudiante trabajador es una entidad individual en la que confluyen realidades de naturaleza biológica, psicosomática y sociocultural.

De acuerdo con lo expuesto en el apartado de discusiones de este proyecto, y según la perspectiva de Barrionuevo y Brizuela (2013, citando a Canabal, 1988), se revela en esta investigación que la condición de ser estudiante trabajador está estrecha y forzosamente ligada a la persona misma del estudiante que trabaja, a su nicho social, a su ascendiente familiar, a sus tradiciones, a sus metas personales, al conglomerado de sus hábitos, a la influencia paterna (o conyugal), a sus condicionamientos, en suma, a sus posibilidades e imposibilidades, a su determinación, a sus prioridades y a sus propias barreras, entre otras importantes condiciones.

Todo esto significa que valorar el hecho de ser estudiante trabajador obliga evaluar todos aquellos elementos y circunstancias que comprometen la persona del estudiante y que le estructuran cierto tipo de comportamiento expresado en asunciones y en respuestas.

Cabe mencionar aquí un tópico fundamental, que responde a la pregunta de cómo es vivido el estrés por parte de los estudiantes trabajadores. El devenir académico y la actividad laboral, conforme lo proponen Castillo, Chacón y Díaz (2016), se aúnan para inducir en el individuo una disposición específica que experimenta en sus planos mental, emocional y fisiológica como un estado de ansiedad (específica o difusa). La presente investigación da cuenta de que los estudiantes entrevistados se sienten estimulados por las exigencias propias de ambas actividades, y que responden a tales estímulos adaptativa o desadaptativamente. Retomando la opinión de Sierra, Ortega y Zubeidat (2003, citando a Selye, 1974), que

atribuyen al estrés una cualidad dinámica usual en la cotidianidad de los estudiantes, y que se puede catalogar como una respuesta (o repuestas) de índole orgánica, mental y emocional, el estrés impele a los estudiantes a actuar de una otra manera en pro de la evitación (o el procesamiento) de la incomodidad experimentada. Bajo esta óptica, resaltan en este estudio los informes aportados por los estudiantes: algunos relatan no saber reaccionar adecuadamente a la presión de los estímulos, mientras que otros utilizan la “molestia” propia de la excitación (la demanda y la presión: la ansiedad), como un activador de acciones, un incentivo para realizar actividades en el intento (consciente o no) de detenerlo o evadirlo, con acciones como concentración en las tareas, habilitación de nuevos objetivos, impulso para realizar actividades físicas (proporcionándose una medida de cansancio físico para superar el que se deriva del estrés), subordinar el estrés de cumplir con los deberes a la meta personal (laboral y/o académica), activar modos de distensión (pausas activas), establecer horarios (con el ánimo de delimitar el tiempo de presencia y acción del estrés), programar actividades familiares o de amistades, etc.

Estas acciones se pueden visualizar como un conjunto, si se las describe como un elemento propio del continuum de los estudiantes trabajadores, un hecho inevitable y, según cierta perspectiva, necesario; o, por lo menos, aprovechable. O se las puede apreciar desde el punto de vista de confluencias independientes que convergen según el momento, necesidades y circunstancias del individuo, lo cual remite a estimar el estrés –conforme lo señala Barraza (2005, citando a Trianes, 2002)– como variables autonómicas, en unos casos dependientes (limitadas a los dominios fisiológico y psicológico de la persona); en otros casos, independientes, estimadas como indirectas, como consecuencias de estímulos; y en otras ocasiones, intervinientes, que implican apreciar el estrés no tanto en su esencia sino más en su consecuencia, es decir, en las formas y estilos que incita y configura.

En lo tocante a estrés académico, los resultados de las encuestas que en este trabajo investigativo se realizaron a los estudiantes, señalan lo expuesto por Jiménez, Menéndez e Hidalgo (2008): los estudiantes relatan que ingresar a la universidad les supuso y les implica enfrentar, aceptar y ajustarse a los cambios pertinentes en relación con hábitos, actitudes y organización de prioridades en el quehacer cotidiano. A esto se añade, tal como lo comentan los autores citados, el que asumir la ejecución de ambas actividades (estudio y trabajo), impone el concurso de distintas variables que ponen en evidencia la capacidad de la persona, la

estabilidad de sus objetivos, cómo vivencia el estrés, y la ordenación de su propio sistema de respuestas.

Las teorías acerca del estrés (su origen e impacto en las personas), y los criterios de los autores que en este proyecto se referencian (Armenta et al, 2008, Barraza, 2005, y Martín, 2007), tiene su correspondencia en los hallazgos de la presente investigación, en lo referente a que, uno, la valoración y la noción de estrés debe contemplar e incorporar el hecho de que las fuentes y las vías de incidencia del estrés son múltiples: puesto que el estudiante trabajador emprende un camino (con ambas actividades) que le exige saberes (cierto grado de desarrollo físico y cognitivo), un gradiente de madurez emocional, solidez en cuanto a asunción de metas y respuesta a compromisos, este conjunto de realidades imponen sobre la persona el peso de los retos, de las demandas, de las responsabilidades y de los tiempos, todo lo cual se traduce en determinados índices de apatía, indiferencia o evasión, que se experimentan como depresión y ansiedad. Y dos, en concordancia con lo anterior, algunas de esas variables son fuentes de estrés que el estudiante trabajador puede no discernir como directas (las percibe como indeterminadas y no como primarias o fundamentales): la imposición y expectación intrafamiliar, y la presión del grupo de pares, todas de origen social. El no reconocimiento de la existencia y operación de tales generadores de estrés, minimiza la eficacia de la aplicación de algunas estrategias de afrontamiento de que pueda disponer el estudiante. Se colige, por lo tanto, que conocer, incorporar (en el haber actitudinal del estudiante trabajador), seleccionar y utilizar estrategias de afrontamiento de forma efectiva frente a el estrés obedece, conforme lo señalan Lazarus y Folkman (1986), a la percepción adecuada de los eventos generadores de estrés y a la elección y uso adecuados de respuestas (mecanismos y dinámicas). Estos autores recalcan, en su definición de estrategias de afrontamiento, el hecho de que las mismas dependen de cuántos recursos cognitivos y comportamentales reconozca en sí mismo el estudiante, y cuál sea su habilidad (aprendida) para utilizarlas a fin de encarar las situaciones que exigen manejo y resolución. Las entrevistas realizadas dan cuenta de que la medida en que los estudiantes que trabajan se adaptan a las demandas propias de ambas actividades, fortalecen sus propios hábitos de respuesta, y reconocen y aplican alternativas de afrontamiento está supeditada al reconocimiento de las particularidades de cada evento (valoración cognitiva), y al acople que experimenten (emocional y fisiológicamente) frente a las situaciones (mecanismos y técnicas).

En términos generales, apoyando las teorías, y considerando los hallazgos de esta investigación, se deduce que las estrategias de afrontamiento que poseen y utilizan los estudiantes trabajadores corresponden, en primer lugar, a las características de los entornos y de los eventos (conforme lo indica Zeidner, 1995). Pero no sólo ello, sino también, en segundo lugar, y de acuerdo con Parker y Endler (1992), tales estrategias obedecen al individuo como tal, a su personalidad, a sus intereses, a sus peculiaridades. En tercer lugar, la persona del estudiante trabajador –según lo consideran Piemontesi y Heredia (2009) –, es quien hace la estimación del ambiente y de los propios recursos (lo que se ratifica en algunas de las entrevistas realizadas), para aplicar flexiblemente sus estrategias de afrontamiento.

## 9 Límites y recomendaciones

Conforme se planteó en la Introducción a esta investigación, una limitante para realizar este proyecto es el hecho de que es baja (en Colombia) la cuantía de estudios, investigaciones y seguimientos alrededor del tema de cómo viven el estrés los estudiantes trabajadores y cuáles estrategias de afrontamiento reconocen y aplican, lo que ocasiona, primero, no disponer de un material profuso de experiencias, datos y estadísticas que pueda servir de base para realizar apreciaciones más precisas; segundo, no poseer un estimativo que dé cuenta del efecto en los estudiantes trabajadores de las condiciones sociodemográficas particulares; tercero, no tener un conocimiento más riguroso acerca de otros fenómenos (no considerados aquí) que puedan originarse y coexistir en el núcleo de la temática que en esta investigación se aborda.

Otra limitante consistió en la escasa densidad de las entrevistas: el número de éstas da lugar a que las observaciones, análisis y conclusiones se circunscriban sólo a los referentes de las narraciones acopiadas. Sin embargo, y aunque se procuró con los detalles y preguntas de las entrevistas, abordar todos los temas relacionados con el tópico de esta investigación (preguntas introductorias, situación económica, condición y perspectivas personales, familiares y sociales, relación estudio-trabajo, manejo del tiempo libre, problemas relacionados con el desempeño laboral y académico, estrés y ansiedad, estrategias de afrontamiento y conclusiones), lo cual se logró en una medida realista (restringida al número de estudiantes entrevistados), la limitante anteriormente señalada da lugar a una recomendación puntual: un presupuesto básico para acometer un proyecto del que se obtenga una información más profusa y a la vez más aproximada del fenómeno que se investiga, es allegarse a un número más amplio de relatos y profundizar en los interrogantes de las entrevistas, de modo que la indagación ahonde en la diversidad de circunstancias que los estudiantes trabajadores vivencian en su día a día y señale con especificidad las causas y efectos (tanto de las condiciones personales, socioeconómicas, académicas y laborales, como del estrés y de las estrategias de afrontamiento). Así, tras recopilar los datos, la información expondrá con más detalle los ambientes cotidianos de los estudiantes trabajadores y los procesos que experimentan; y al cotejar las teorías, tesis y argumentos de los investigadores precedentes con las realidades observadas y descritas en las narraciones, se incrementará la exactitud.

Además de que se percibe la necesidad de aumentar tanto el número de entrevistados como la cuantía de realidades conexas que se consideren, en función de contemplar en una dimensión más dilatada y variada el fenómeno tratado en este proyecto, se recomienda (conforme a un argumento expresado en el Planteamiento de esta investigación, y en aras de acrecentar la precisión de los resultados), que la aplicación de entrevistas y la acción pertinente de observación se lleve a cabo entre estudiantes trabajadores de distintas carreras (igual número de estudiantes en cada facultad), que provengan de diversos nichos sociales, que estudien en universidades públicas y privadas (de distinto prestigio), y pertenezcan a diferentes estratos económicos. Investigar con estos postulados hará que la observación resultante será más prolija, aportará más datos (lo que afinará la verosimilitud de la información recogida), proporcionará el conocimiento de pormenores que quizás no se consideren en una investigación de menor extensión, y permitirá contemplar circunstancias que son exclusivas de otros ámbitos.

## 10 Conclusiones

En este apartado se pretende considerar a grandes rasgos aquellos aspectos que se juzgan notables y representativos al interior del desarrollo del presente proyecto de investigación.

En lo que tiene que ver con la dimensión estudiante-trabajador, se estima que, a consecuencia de las obligaciones académicas y laborales, los estudiantes universitarios trabajadores se enfrentan en su día a día a la experiencia del estrés académico, el cual, integrado al estrés inherente a su actividad laboral, se vivencia como elevación de tensión psicofísica, misma que demanda respuestas mentales, emocionales y comportamentales conocidas como estilos o formas de afrontamientos particulares. Frente al flujo de información y al interior del entramado de las interrelaciones, los estudiantes trabajadores se ven abocados a seleccionar y tamizar esa información y a traducirla en actitudes y conductas supeditadas a las habilidades, preferencias, valores, objetivos, planes y logros privativos, las cuales, una vez consolidadas, se integran a su estructura de personalidad.

El proceso que el estudiante trabajador atraviesa, y que va desde su acceso e inclusión en ambientes específicos hasta la aplicación de estrategias de afrontamiento, puede describirse como que, en un primer momento, la persona realiza un análisis de su realidad circundante: infiere responsabilidades y examina campos y vías de acción; luego, en un segundo momento,

hace una continua valoración y análisis de su propia experiencia con el entorno y consigo mismo; tras esto, el individuo experimenta los efectos que las demandas del ambiente producen en su persona; a tales efectos les asigna un significado. Después, a la evaluación sistemática que realiza de la información, de las demandas externas e internas y de su propia réplica mental, emocional, fisiológica y conductual, le asigna un valor (que depende de las subjetividades propias) con su significado intrínseco; como consecuencia, la percepción que adquiere se incorpora en el concepto que tiene de sí. El conjunto de este concepto aunado a sus particularidades resulta en una determinada forma de asumir, afrontar y resolver los conflictos.

Son diversas las razones que llevan al estudiante a emplearse: se verifica, en este estudio, que ellas responden a presupuestos que no deben considerarse aisladamente. Tales razones son de naturaleza personal, familiar, social y cultural, lo cual significa que estudiar y trabajar a la vez depende de una respuesta a variedad de influencias. Por ser de diversa índole las variables que intervienen en este hecho en particular, se deduce que, para comprender el fenómeno como tal, es necesario adentrarse en los pormenores de aquellas circunstancias que le dan lugar.

Aludiendo al estrés académico, se considera que trabajar y estudiar tienen, independientemente, sus dificultades inherentes; pero la ejecución sincrónica de ambas actividades da un valor agregado a las problemáticas que les son constitutivas. Cada acción (estudiar y trabajar), posee su propia finalidad, sus deberes y compromisos, sus propios tiempos, sus responsabilidades, derechos, ambientes y preocupaciones: cada evento opera a su ritmo, según sus características, hace sus propias demandas y exige su rendimiento correspondiente. En este proyecto se visualiza el hecho de que estudiar y trabajar al mismo tiempo resulta en un tipo de estrés particular, que se nutre del que es propio de cada acción; y, también, que estudiar y trabajar a la vez comporta la puesta en acción de estrategias de afrontamiento cuyo objetivo es abordar paralela y efectivamente ambas actividades, pues, aunque suele suceder que existen interferencias entre las demandas de ambos ejercicios, las dos actividades se entrelazan.

Se concluye, además, que, a pesar de la rigidez en la estructura de ambas actividades y la independencia entre ellas, las estrategias de afrontamiento que los estudiantes trabajadores conocen y aplican frente al estrés académico concuerdan con los ciclos y las coyunturas académicas y laborales; son flexibles y ajustables: esta investigación resalta la necesidad de

que tales estrategias posean un carácter adaptativo para ser eficientes. La medida de esta eficiencia, el nivel de satisfacción que los estudiantes experimentan tras aplicar las estrategias que seleccionan para la resolución de conflictos, según se traduce de los datos de las entrevistas, da lugar a que ellos acudan o no a asesorías psicológicas (o usen de medicamentos prescritos): la eficacia de las primeras minimiza el uso de lo segundo. Se deduce de las entrevistas que es frecuente conocer y pensar en vías alternativas; pero que es inusual utilizar tales procedimientos o herramientas.

Una observación importante como resultado de la realización de este estudio, y en sintonía con lo que propone Guzmán (2004), es el hecho de que los estudiantes trabajan con base en tres premisas: uno, el devenir económico y las condiciones sociales imperantes. Dos, la búsqueda de experiencias y de formación. Y, tres, el deseo de acentuar la identidad, de reconocerse como parte integral de una familia y de una sociedad. Estos elementos –que suelen estar relacionados–, resaltan tanto en la teoría como en la experiencia, pues el hecho de que los estudiantes trabajen señala la presencia e incidencia de aspectos relacionales, experienciales, de identificación propia y de búsqueda de lugar en el contexto social, de reconocimiento de capacidades y limitaciones, de aprendizaje, de confrontación propia, y de acentuación de la personalidad.

### Referencias

- Acevedo, I. (2002). Aspectos éticos en la investigación científica. *Ciencia y Enfermería*, 8(1), 15-18.
- Alonso, J. (1995). *Motivación y aprendizaje en el aula. Cómo enseñar a pensar*. Santillana.
- Armenta, N., Pacheco, C., y Pineda, E. (2008). Factores socioeconómicos que intervienen en el desempeño académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Autónoma de Baja California. *Revista de Psicología IIPSI*. 11(1), 153-165.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. México: Universidad Pedagógica de Durango. *Investigación Educativa*, 15-20.
- Barraza, M. (2014). *Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Barrionuevo, M., y Brizuela, M. (2013). *Aspectos condicionantes en el rendimiento académico de los estudiantes que trabajan*. Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.
- Bedoya, F., Matos, L., y Zelaya, E. (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 Neuropsiquiatría*, 77(4), 262-270.
- Bedoya, S., Perea, M., y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatología Herediana*, 16(1), 15-20.
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología. Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82.
- Bravo, C., y Vera, G. (2015). *El trabajo y el rendimiento académico de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Portoviejo, Sección Nocturna, 2014*. Universidad Técnica de Manabí, Manabí, Ecuador.
- Buttiglione, R. (1999). *La persona y la familia*. Palabra.
- Caldera, J., y Pulido, B. (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.
- Carrillo, S., y Ríos, J. (2013). Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. *Revista de la Educación Superior*, 42(2), 9 – 34.
- Castillo, G. (2007). *El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor*. Pirámide.
- Castillo, C., Chacón, T., y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237.
- Cortina, A. (1992). *Ética Comunicativa*. En: Camps, V., Guariglia, O., y Salmerón, F. (ed.): *Concepciones de la Ética*. Trotta.
- DANE. (2018). Estadísticas por Tema. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/educacion/fuerza-laboral-y-educacion>
- Domínguez, S., Fernández, M., Manrique, D., Alarcón, D., y Díaz, M. (2017). Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de psicología de Lima (Perú). *Revista Educación Médica*, 9(2), 1-10.
- Fazio, M. (2004). *Incidencia de las horas trabajadas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios argentinos*. Documento de trabajo No. 52. Universidad Nacional de La Plata. La Plata, Argentina.

- Gaudlitz, M. (2008). Reflexiones sobre los principios éticos en investigación biomédica en seres humanos. *Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias*, (24), 138-142.
- Gómez, D., Oviedo, R., y Martínez, E. (2011). Factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante universitario. *Tecnociencia*, 5(2), 90-97.
- González, C., Caso, J., Díaz, K., y López, M. (2012). Rendimiento académico y factores asociados. Aportaciones de algunas evaluaciones a gran escala. *Bordón*, 64(2), 51-68.
- González, M. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, (29), 85-103.
- González, M. (2008). Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. *Educación*, 17(32), 49-66.
- Guzmán, C. (2001). *Le sens du travail. Les étudiants de l'université nationale autonome du Mexique qui travaillent*. Tesis de doctorado en ciencias de la educación, Universidad de París VIII, vols. I y II.
- Guzmán, C. (2004). Los estudiantes frente a su trabajo. Un análisis en torno a la construcción del sentido del trabajo. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 9(22), 747-767.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Jiménez, L., Menéndez, S., e Hidalgo, M. (2008). Un análisis de los acontecimientos vitales estresantes durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 26(3), 397-527.
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista Temas de Educación*, (7), 19-39.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lopera, M. (2017). Revisión comentada de la legislación colombiana en ética de la investigación en salud. *Revista Biomédica*, (37), 577-589.
- MEN. (2016). *Compendio Estadístico de la Educación Superior Colombiana*. Imprenta Nacional de Colombia.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145

- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Revista Educación y Educadores*, 2(10), 11-22.
- Martínez, V., y Pérez, O. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (29-2), 63-78.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Guía didáctica. Universidad Surcolombiana, Neiva, Colombia: Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.
- Parker, J., y Endler, N. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321-344.
- Piemontesi, S., y Heredia, D. (2009) Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de Psicología*, 25(1), 102-111.
- Pintrich, P. (2000). *The role of goal orientation in self-regulated learning*. En M. Boekaerts, P. Pintrich y M. Zeidner (Comps.), *Handbook of Self-regulation*. Academic Press.
- Ramírez, L., Arcila, A., Buriticá, L., y Castrillón, J. (2004). *Paradigmas y modelos de investigación. Guía Didáctica y Módulo*. Fundación Universitaria Luis Amigó. Facultad de Educación. Medellín, Colombia.
- Rinaudo, M., Chiecher, A., y Donolo, D. (2003). Motivación y uso de estrategias en estudiantes universitarios. Su evaluación a partir del Motivated Strategies Learning Questionnaire. *Anales de Psicología*, 19(1), 107-119.
- Rodríguez, E. (2004). Comités de Evaluación Ética y Científica para la Investigación en Seres Humanos y las Pautas CIOMS 2002. *Acta Biomédica*, 10(1), 37-47.
- Rodríguez, D., y Valldeoriola, J. (2009). *Metodología de la Investigación*. Universidad Oberta de Catalunya. Bureca Media, SL.
- Salgado A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, (13), 71-78.
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar y Subjetividad*, 3(1), 10-59.

Taylor, S. y Bogdan, R. (1990). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.

Wolcott, H. (1975). Criteria for an ethnographic approach to research in schools. *Human Organization*, (34), 111-127.

Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist*, 30, 123-133.

Zeidner, M. (1996). How do high school and college students cope with test situations? *British Journal of Educational Psychology*, 66, 115-128.

## **Anexos**

### **Modelo de entrevista**

- 1. Saludo inicial (presentación de los estudiantes)**
- 2. Presentación del proyecto**
- 3. Preguntas introductorias**
- 4. Situación económica**
- 5. Condición y perspectivas personales, familiares y sociales**
- 6. Relación estudio-trabajo**
- 7. Manejo del tiempo libre**
- 8. Problemas relacionados con el desempeño laboral y académico**
- 9. Estrés y ansiedad**
- 10. Estrategias de afrontamiento**

**Consentimiento informado para el desarrollo de la investigación**

“  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_”

**GRUPO DE INVESTIGACIÓN**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Investigadores:

Título del Proyecto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**INTRODUCCIÓN**

A usted señor(a)..... lo estamos invitando a participar de la investigación

“ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_”; del Grupo de investigación

Queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Para efectos de la investigación es requisito contar con un documento que certifique que ha estado vinculada en algún tipo de tratamiento bien sea este, de forma particular o institucional.

- Esta investigación no tiene un propósito terapéutico, únicamente se realiza con fines de producción de conocimiento.
- Usted no recibirá ningún beneficio económico del estudio actual.
- En caso de ser usted menor de edad, se hace necesario que este documento sea conocido, aprobado y firmado por su padre o acudiente.

## 1. INFORMACIÓN SOBRE EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Antes de cualquier decisión de participación, por favor tómese el tiempo para leer este documento y de ser necesario para preguntar, averiguar y discutir todos los aspectos relacionados de este estudio, con el investigador o con cualquier persona que usted considere necesaria.

## 2. PROPÓSITO

Esta investigación se está desarrollando en la línea de investigación

---

---

El objetivo de esta investigación es

---

---

---

## 3. PROCEDIMIENTO

Si accede a participar en esta investigación será citada a entrevistas individuales y reuniones grupales con el objetivo de recolectar información que permita develar los significados atribuidos a su vivencia corporal.

En caso que usted lo desee, al finalizar la investigación podrá obtener retroalimentación a partir de los resultados.

## 4. INCONVENIENTES Y RIESGOS

Esta investigación no involucra ningún tipo de riesgo físico, psicológico ni moral. Si usted considera que se pone en riesgo su integridad, podrá expresarlo a los investigadores o quien crea necesario.

Usted podrá ausentarse si por cualquier razón no puede participar de las sesiones de entrevista o demás actividades de la investigación. Le solicitamos que se comunique a tiempo con los investigadores para programar un nuevo encuentro.

## 5. RESERVA DE LA INFORMACIÓN Y SECRETO

Las entrevistas y las reuniones grupales están diseñados para identificar aspectos personales de su experiencia, garantizándose su derecho a la intimidad, manejando esta información a nivel confidencial. Los encuentros serán grabados y transcritos, y únicamente los miembros del equipo de investigación tendrán acceso a su información personal.

Nunca se publicarán ni se divulgarán a través de ningún medio los datos personales de quienes participen en esta investigación.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído y comprendido toda información contenida en este documento con relación a la investigación

“ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_”, y de haber recibido del investigador, \_\_\_\_\_ explicaciones verbales sobre ella y satisfactorias respuestas a mis inquietudes, habiendo dispuesto de tiempo suficiente para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente y voluntariamente manifiesto que yo \_\_\_\_\_ he resuelto participar en la misma.

Además, expresamente autorizó al investigador para utilizar los resultados de esta propuesta en otras futuras investigaciones.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia del investigador, \_\_\_\_\_ y un testigo, en

el Municipio de \_\_\_\_\_ el día \_\_\_\_\_ del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_.

Nombre, firma y documento de identidad del participante

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Nombre, firma y documento de identidad del investigador

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Nombre, firma y documento de identidad del testigo

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

### **Consentimiento informado investigación**

“ \_\_\_\_\_ ”

He sido informada ampliamente de los objetivos de esta investigación y acepto participar en ella de la siguiente manera:

1. Compartiendo las experiencias personales con sinceridad y espontaneidad en las diferentes entrevistas.

2. Acepto que los resultados de la investigación sean utilizados en la preparación de publicaciones científicas, siempre y cuando se conserve en el anonimato mi identidad.

Esta investigación contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 008430 de 1993 del 4 de octubre, emanada por el Ministerio de salud, en cuanto a investigaciones con mínimo riesgo, realizadas con seres humanos.

---

He sido informada sobre las incomodidades que se pueden presentar en esta investigación, tales como:

1. Pueden existir preguntas que me molesten o me incomoden o causen vergüenza, las cuales no estaré obligada a responder o puedo solicitar que me las expliquen.
2. Puedo retirarme de la investigación cuando lo desee.
3. Todos los encuentros que surjan con fines de la investigación serán de carácter gratuito.

---

Participante

---

Coordinador de la Investigación