



**Estrés académico y estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de primer y último semestre del programa de Psicología de la Universidad de Antioquia, Seccional Suroeste.**

Mariana Taborda Jaramillo  
Valentina Londoño Valencia

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  
Andes, Antioquia, Colombia  
2023.

---

Cita

(Londoño y Taborda, 2023)

---

**Referencia**

**Estilo APA 7 (2020)**

Londoño Valencia, V., & Taborda Jaramillo, M. (2023). Estrés académico y estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de primer y último semestre del programa académico de psicología de la Universidad de Antioquia, Seccional Suroeste. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Andes, Colombia.

---



Biblioteca Seccional Suroeste (Andes)

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

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

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.

### **Agradecimientos**

Agradecemos a nuestra asesora, la profesora María Orfaley Ortiz Medina, quien nos ayudó con las inquietudes y el desarrollo de la tesis, de igual forma extendemos el agradecimiento a los estudiantes entrevistados quienes nos brindaron toda la información necesaria para hacer posible este proyecto investigativo; por su tiempo y por su cooperación. Agradecemos a nuestros padres, y demás personas, que de una u otra manera contribuyeron en la elaboración de la tesis. Por último, agradecemos a la universidad que nos ha exigido tanto, pero al mismo tiempo nos ha permitido crecer como profesionales.

---

**Tabla de Contenido**

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
1 Planteamiento del problema	9
1.1 Antecedentes investigativos	12
1.1 Justificación	18
2 Objetivos	20
2.1 Objetivo general	20
2.2 Objetivos específicos	20
3 Referente conceptual	21
3.1.1 Estrés: Hacia una definición	21
3.1.2 Aproximaciones teóricas:	23
3.1.3 Una aproximación filosófica y crítica:	25
3.2 Estrés académico:	26
3.3 Estrategias de afrontamiento:	28
4 Diseño metodológico:	29
4.1 Paradigma: Interpretativo	30
4.2 Enfoque: Cualitativo	30
4.3 Método: Fenomenología hermenéutica:	31
4.4 Técnica específica: Entrevista semiestructurada	31
4.5 Unidades de análisis	33
4.6 Población y participantes	33
4.6.1 Población:	33
4.6.2 Participantes:	33
4.7 Organización y análisis de la información:	34
5 Consideraciones éticas	35
6 Hallazgos	37
7 Discusión	55
8 Conclusiones	64

---

9 Recomendaciones	67
10 Referencias	69
Anexo 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO	76
Anexo 2. Guión entrevista semiestructurada.	78
Anexo 3. Inventario SISCO.	79

## 1 Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal comprender la percepción que los estudiantes de primero y último semestre de psicología de la seccional suroeste tienen sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas para hacerle frente. Este estudio se realizó bajo una metodología cualitativa, modelo fenomenológico hermenéutico. La información se recogió mediante la entrevista semiestructurada, realizada con seis estudiantes de psicología de la seccional suroeste de la Universidad de Antioquia. En segundo lugar, se logran identificar a grandes rasgos los generadores de estrés que presentan los estudiantes e intervienen en su proceso académico, así como las reacciones que se dan ante estos estímulos estresores. Con el inventario SISCO se buscó precisar el nivel de estrés académico en los estudiantes mencionados, se llevó a cabo un análisis de estadística descriptiva básica para caracterizar el nivel de estrés académico, los síntomas, los generadores de estrés y las estrategias de afrontamiento, obteniendo un nivel moderado de estrés.

Se logró identificar, tanto en la entrevista semiestructura como en el inventario, que la carga académica, los métodos evaluativos, la realización de exposiciones, el limitado tiempo para la realización de trabajos, las relaciones interpersonales, así como las problemáticas del entorno familiar y personal son de forma general los principales generadores de estrés académico y productores de reacciones negativas ante estos episodios como dolores de cabeza, dolor muscular, caída de cabello, cansancio, tensión, rabia y llanto; siendo predominante indicador en las mujeres las reacciones somáticas y en los hombres las reacciones de tipo psicológico. Finalmente, se exponen las estrategias de afrontamiento que los estudiantes implementan para el manejo y regulación del estrés como la búsqueda de soluciones, técnicas de estudio, las actividades de ocio y el apoyo social.

*Palabras clave:* estrés, estrés académico, estudiantes universitarios, estrategias de afrontamiento.

## 2 Abstract

The main objective of this research was to understand the perception that first and last semester psychology students of the southwest section have about academic stress and the coping strategies used for episodes of stress. This study was carried out under a qualitative methodology, hermeneutic phenomenological model. The information was collected through a semi-structured interview, carried out with six psychology students from the southwest section of the University of Antioquia. Secondly, it is possible to broadly identify the stress generators that students present and intervene in their academic process, as well as the reactions that occur to these stressful stimuli. With the SISCO inventory, we sought to specify the level of academic stress in the aforementioned students; a basic descriptive statistics analysis was carried out to characterize the level of academic stress, symptoms, stress generators and coping strategies, obtaining a moderate level of stress.

It was possible to identify, both in the semi-structure interview and in the inventory, that the academic load, the evaluation methods, the presentation of presentations, the limited time to carry out work, interpersonal relationships, as well as the problems of the family and personal environment They are generally the main generators of academic stress and producers of negative reactions to these episodes such as headaches, muscle pain, hair loss, fatigue, tension, anger and crying; The predominant indicator being somatic reactions in women and psychological reactions in men. Finally, the coping strategies that students implement to manage and regulate stress are presented, such as the search for solutions, study techniques, leisure activities and social support.

*Keywords:* stress, academic stress, university students, coping strategies.

### 3 Introducción

Para la Organización Mundial de la Salud (2023) el estrés es definido como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tienen un cierto grado de estrés, ya que es una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionan al estrés lo que marca el modo en que afecta el bienestar y la calidad de vida. Ahora bien, uno de los fenómenos a considerar en la actualidad es el estudiante universitario perciente de estrés académico, acontecimiento que repercute en la estancia del estudiante en el entorno académico, en su rendimiento y en su bienestar general. No todos los estudiantes presentan los mismos niveles de estrés académico, debido a los diferentes estilos de vida, variaciones en la formación académica, cómo lo son los métodos de enseñanza, las metodologías evaluativas, el acceso a la educación y en gran medida los factores familiares y sociales que intervienen en la generación de estrés.

En esta investigación se abordará cómo es percibido el estrés académico en estudiantes universitarios de primer y último semestre del programa de psicología de la Universidad de Antioquia Seccional Suroeste, mostrando así, la vivencia personal del fenómeno, los principales generadores de estrés académico, las causales del mismo y las estrategias de afrontamiento utilizadas para el manejo de éste.

La metodología que se implementó en este trabajo es de enfoque cualitativo, ya que se busca la comprensión de la realidad, pero desde las experiencias percibidas de forma subjetiva por los participantes. El método que encaminó el presente estudio es fenomenológico hermenéutico, el cual se orienta a la descripción e interpretación de las estructuras esenciales de la experiencia vivida. Las unidades de análisis fueron el estrés académico y estudiantes universitarios, la técnica desarrollada con los participantes fue la entrevista semiestructurada que permitió identificar la vivencia del estrés académico en seis participantes, y para complementar la información recolectada se aplicó el inventario SISCO sobre estrés académico que focaliza su evaluación a las reacciones psicológicas y comportamentales. Al final se procura establecer un panorama completo y conciso de los Hallazgos, y con ellos se orientar una Discusión que procura dar cuenta de la información obtenida y la encontrada en los antecedentes investigativos, todo lo cual da lugar a estimar los factores limitantes, a plantear recomendaciones y culminar con los aspectos concluyentes de la investigación.



## 1 Planteamiento del problema

Las implicaciones que genera el ingreso a la universidad como estudiante, genera cambios, procesos, mayores responsabilidades y la necesidad de adquirir nuevas actitudes ante esta nueva etapa, en el caso de los jóvenes, cuando inician esta nueva etapa de su vida, deben asumir el rol como estudiantes. Dentro de este proceso se pueden dar, por ejemplo, la delegación de nuevos compromisos ante la carrera, la adquisición de nuevos conocimientos, aprendizajes, y la asunción de éticas profesionales.

Esta etapa despliega cierto grado de desarrollo y de exigencia, tanto física como cognitiva, y el despliegue de mayor independencia económica y a su vez social. (Castillo Tandioy et al., 2018). El contexto universitario es de gran demanda para el estudiante al tener que hacer frente a nuevos retos, los cuales al inicio son desconocidos y mayormente temidos. Entre los temores de los jóvenes al inicio de su etapa universitaria, se encuentra el temor a las relaciones interpersonales en este nuevo entorno y a darle progreso a su nueva identidad. En este proceso los desafíos pueden verse enlazados con el miedo de ser afrontados, retos como el aprendizaje, el encaje social y de su entorno, su desarrollo competitivo, los logros a lo largo de una carrera, su cosmovisión ante su futuro y su rol como profesional.

En el caso del estrés académico, se encuentra que este es un estado emocional que puede experimentar cualquier persona, de cualquier edad y en diferentes escenarios. En el proceso académico universitario, el estrés puede darse en mayor o menor medida, de acuerdo con la situación que se enfrente y los recursos internos y/o externo del individuo para manejar esa condición.

Existen varios tipos de estrés (estrés en los trabajadores profesionales, alumnos, estudiantes académicos). El más investigado es el estrés académico. El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico donde se consideran cuatro

factores: estresores académicos, experiencia subjetiva, moderadores del estrés académico, y efectos del estrés académico (Berrío y Mazo, 2011). Los factores que pueden generar mayor tendencia a un grado de estrés académico, pueden verse enlazados con los factores de personalidad del individuo, su resistencia, su determinación a la hora de afrontar un acontecimiento, su manejo del tiempo, sus relaciones personales, etc. En general, los factores de estrés pueden ser percibidos y afrontados con técnicas diferentes dependiendo el caso de cada persona. Las respuestas ante

estímulos estresantes varían en el caso de cada persona, y su respuesta varía dependiendo del individuo y su subjetividad. (Silva et al, 2020)

El ingreso a la universidad desencadena una experiencia estresante ya que se recurrirá a nuevas situaciones o medios de aprendizaje, de estudio y de crecimiento personal, estas nuevas experiencias pueden ser causantes del incremento del riesgo de niveles de estrés, y como consecuencia de este generar respuestas como la tensión, el cansancio, nerviosismo y un tipo de sensación limitante a ciertas situaciones. (Silva et al, 2020)

Las diferentes formas académicas de transmitir aprendizaje y de conformar el entorno universitario a través de exámenes, talleres, tareas, entrevistas, compromisos, actividades y reuniones, son situaciones donde el estudiante se verá comprometido a lo largo de su formación académica, y en el transcurso de la misma, puede llegar a provocar una sobrecarga, concluyendo ese estrés. Las consecuencias ante esta sobrecarga pueden afectar el estado físico del individuo, el estado psicológico, social y verse comprometido su promedio académico. Los estresores académicos pueden llegar a desencadenar un desequilibrio sistémico, tanto psicológico como físico y el mismo individuo finalmente debe hacer uso de estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento con las que cuenta el individuo son comprendidas como el proceso por el cual cada persona conlleva las exigencias de su entorno, como las tramita y que emociones y reacciones le genera; la subjetividad de cada individuo se encarga de determinar que experiencias le generan malestar, su cuerpo reacciona ante ellas y las tramita, para poder continuar con su proceso académico y no verse comprometido. La palabra afrontamiento tiene una relación constata con la evaluación de estas situaciones estresantes y de qué forma se afrontan. Algunos tipos de técnicas de afrontamiento son por ejemplo la búsqueda de apoyo social, la distancia, la confrontación, la aceptación, la planificación y técnicas de solución de problemas, la evitación y el autocontrol. (Berrio y Mazo, 2011)

El estrés académico también se puede ver alterado, no solo por situaciones del entorno académico, sino por situaciones fuera de este, como en el hogar, en el trabajo, en sus relaciones sociales y amorosas, por problemas económicos, la dificultad de acceso al establecimiento académico o por algún tipo de enfermedad física o incluso mental, y de esta manera verse afectada su vida académica y su calidad de vida en general.

Ahora bien, en cuanto a la repercusión del estrés académico en Latinoamérica se encuentra que, a pesar de algunas controversias, los estudios coinciden en mostrar una alta incidencia de estrés en estudiantes universitarios, obtener valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado; (Román, Ortiz y Hernández, 2008, p. 1).

Mientras que en Colombia aún no se cuenta con estimaciones ni porcentajes sobre los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, a nivel nacional. El estrés académico aun es poco investigado en el contexto colombiano; aun así, en los pocos estudios encontrados ante esta problemática en Colombia se plantea que el estrés académico es presenciado en los estudiantes de todos los semestres académicos y en todas las edades. (Bedoya y Vásquez, 2019).

Por su parte, en Antioquia no se tiene establecida ninguna base del nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios, de manera que no se cuenta con datos generales sobre esta problemática, pero se tiene la muestra de porcentajes de estrés académico de algunas universidades específicas de Antioquia, por ejemplo en Medellín y el Valle de Aburrá se realizó una investigación con enfoque cuantitativo, transversal y de nivel descriptivo, se llevó a cabo por medio de una muestra de 450 estudiantes de 3 universidades, concluyendo que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, sería la principal causa de los niveles elevados de estrés. (Restrepo et al. 2020).

Los porcentajes de estrés académico en Antioquia evidencian que, factores como el género y el semestre académico pueden relacionarse con el estrés académico, por ejemplo, la prevalencia de estrés académico es mayor en las mujeres, y en los estudiantes de primer y último semestre de las carreras universitarias. Asimismo, se encuentra que otros factores intervinientes son la carrera que se cursa, el laborar paralelamente y el entorno familiar.

En particular en el Municipio de Andes, el estrés académico no ha sido investigado, donde se cuenta con una sola universidad -Universidad de Antioquia- y, hasta el momento, no se ha llegado a realizar estudios para investigar el nivel de estrés académico en los estudiantes de esta Universidad en la Seccional Suroeste.

El estrés académico es un tema de estudio y de investigación en psicología clínica y en psicología educativa, este está relacionado con variables como el género, la edad, la profesión, etc.

Ahora bien, la preocupación por los aspectos humanos y sociales queda reflejada en el hecho de concebir los altos niveles de estrés como algo que afecta al bienestar físico, mental y social del individuo, por este motivo, es necesario estudiarla y buscar estrategias que ayuden a

solucionar la problemática y que sensibilicen a las directivas de las universidades colombianas, pues no es solamente el buen funcionamiento y la normalidad orgánica, lo que determina la salud, es también el equilibrio psíquico interno, junto con la valoración de la relación personal con el grupo social. Por consiguiente, es de suma importancia estudiar la adaptación universitaria para fomentar una mejor salud en los estudiantes, pues como se ha visto, la vida universitaria implica desafíos que involucran aspectos académicos o institucionales debido a nuevos sistemas de evaluación y de enseñanza.

Con base en lo anterior, en el presente estudio, se propone realizar una investigación de enfoque cualitativo, para indagar sobre el tema del estrés académico y las estrategias de afrontamiento frente a este con los estudiantes del programa de psicología de primeros y últimos semestres de la Universidad de Antioquia, Seccional Suroeste. Para este fin, se propone como pregunta de investigación: ¿Cómo es percibido el estrés académico y cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de primer y último semestre del programa académico de psicología de la Universidad de Antioquia, Seccional Suroeste?

### **1.1 Antecedentes investigativos**

Para empezar este acápite, es de señalar que las bases de datos utilizadas para la búsqueda de antecedentes investigativos fueron Lilacs, Dialnet, Google Scholar, PsycINFO, Anales de psicología, repositorios de la Universidad de Antioquia, la Universidad de Medellín y Universidad Pontificia Bolivariana. Para esta pesquisa se usaron como palabras clave en inglés y español: “estrés académico” “estrés en universitarios”, “estrés en estudiantes”. “estrés en estudiantes de psicología”. El periodo establecido para dicha búsqueda fue de los últimos diez años, con excepción solo de estudios de gran relevancia teórica.

Dicho rastreo evidencia que el estrés académico ha sido abordado en múltiples investigaciones apoyándose en diversas poblaciones de estudiantes, además, se enfocan en diferentes áreas centrales de este tema, ya sea la sintomatología física, comportamental, y/o cognitiva, las consecuencias del estrés o las estrategias de afrontamiento utilizadas por la población universitaria, que pueden tener un impacto en el estudiante y en sus relaciones interpersonales.

La investigación de Herazo, Oviedo, & Arias Campo (2014) define el estrés desde tres perspectivas: la primera es la ambiental, que se centra en los eventos vitales estresores; la segunda, la psicológica, que implica la experiencia subjetiva y respuesta emocional frente a los estresores; y la tercera, la biomédica, que estudia la respuesta y los sistemas fisiológicos involucrados en el afrontamiento de los asuntos vitales.

En esta línea, Berrío García & Mazo Zea (2011) realizan una recopilación documental de diferentes estudios sobre el estrés académico, y sus diferentes teorías. En esta recopilación hallaron que el modelo cognoscitivista es el que mejor expone elementos cognitivos, emocionales, ambientales y fisiológicos para explicar el estrés, especialmente el estrés académico en estudiantes universitarios. Asimismo, el artículo presentado por Barraza Macías (2006), por medio de una recopilación teórica, sigue en la línea de afirmar que el estrés académico se presenta en tres momentos; el primero es el alumno sometido a contextos escolares y las demandas propias de este contexto, valoradas por el estudiante como estresores (input), continuamente esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que a su vez manifiesta unos síntomas (indicadores del desequilibrio), obligando al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio. El estrés académico es un proceso adaptativo y sistémico, esencialmente psicológico.

En la misma línea, Toribio Ferrera & Franco Bárcenas, (2016) fundamentando su investigación en el mismo Modelo Sistémico Cognoscitivista utilizaron como población a 60 alumnos de la Licenciatura en Enfermería, 30 alumnos de segundo y 30 de octavo semestre de la Licenciatura, a quienes se les aplicó el inventario SISCO (Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Instrumento de autoinforme para uso en el contexto psicoeducativo, que contiene 21 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de seis alternativas de respuesta, desde nunca = 0 hasta siempre = 5, distribuidos en tres factores: estresores (ítems 1-7), síntomas (ítems 8-14) y estrategias de afrontamiento (ítems 15-21, redactados en sentido inverso). (Barraza Macías, 2018). Este trabajo encontró que los estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos encuestados son: la sobrecarga de los trabajos escolares, el tiempo limitado para realizar las tareas, y la evaluación de los profesores.

De manera similar entre los principales estresores académicos según la investigación de Domínguez Castillo, R., Guerrero Walker & Domínguez Castillo, J., (2015) y Montoya Vélez et

al, (2010) se encontraron la elevada carga de tareas académicas y las evaluaciones especialmente las orales. No obstante, las actividades en donde el estrés alcanza sus mayores niveles de influencia son los proyectos finales y la concentración durante las clases; sumándose en la última investigación las expectativas sobre el futuro.

Por otro lado, en los principales resultados de la investigación Chávez Mendoza et al, (2021) evidenciaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el estado nutricional de la población estudiada; es decir, que no es posible afirmar que el estado nutricional sea un estresor académico. En el estudio realizado por Licht Ardila, Soto Gualdrón, & Angulo Rincón, (2021) encuentran que al comparar el nivel de estrés entre los estudiantes trabajadores y no trabajadores de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia

Bolivariana de la ciudad de Bucaramanga no se encuentran diferencias significativas, tanto en el estrés académico como en el rendimiento de estos; sin embargo, el estrés es un factor predictor de un bajo rendimiento académico.

González Cabanach, Souto Gestal, & Cervantes (2017) centraron la investigación en determinar si el perfil de regulación emocional tendría influencia sobre el estrés académico percibido por los estudiantes, encontrando que aquellos con un perfil de alta regulación emocional experimentaron con menor frecuencia síntomas propios del estrés, por ende, percibieron el entorno académico menos amenazante. Los estudiantes con perfiles de autocontrol y aceptación de sus estados emocionales perciben de manera más adaptativa el estrés y experimentan menos síntomas psicofisiológicos,

En lo relativo a los instrumentos utilizados en las investigaciones, se encuentra que la mayoría utilizan instrumentos de medición psicométrica; dentro de los más implementados está el Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico 2, Edición de Barraza Macías (2018) constituido por 23 ítems, utilizado por ejemplo por Armenta Zazueta et al. (2020) y Espinosa Castro (2020) donde se puede indagar el nivel de intensidad del estrés académico, el porcentaje de alumnos que presentan síntomas de estrés académico, la frecuencia, dimensiones, variables intermedias o componentes del estrés académico, frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores, uso de las estrategias de afrontamiento, frecuencia con que cada una de las demandas del entorno que explora el inventario son valoradas como estresores,

frecuencia con que se presenta cada uno de los síntomas que explora el inventario y la frecuencia con que se usa cada una de las estrategias de afrontamiento que explora el inventario.

Dentro de los inventarios de nivel del estrés los investigadores Mazo Zea, Londoño Martínez, & Gutiérrez Vélez (2013) implementan el Inventario de Estrés Académico, INVEA, diseñado para conocer los niveles de estrés académico de la población de estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana, los resultados de la investigación sugieren que el instrumento INVEA, puede servir para la medición de niveles de estrés en los alumnos universitarios, desde las variables de percepción de estresores ambientales en el contexto académico, la respuesta al estrés propias de cada estudiante, la variable susceptibilidad al estrés y el contexto académico. Encina, Meza & Auchter, (2018) enfocaron su investigación en determinar cuáles son los síntomas más frecuentes del estrés en estudiantes de enfermería; entre las reacciones psicológicas más frecuentes que los estudiantes reconocieron padecer cuando estaban estresados se incluían el insomnio, seguido de cefalea y en menor frecuencia, el mordisqueo de uñas. Entre las manifestaciones físicas destacaron la tensión muscular como uno de los síntomas más habitualmente padecidos y en menor porcentaje las demás variables (temblores, diarrea y salpullido). En cuanto a los síntomas comportamentales ante situaciones de estrés, se dio con más frecuencia la dificultad para concentrarse, seguido de la sensación de decaimiento y el aislamiento hacia los demás; más de la mitad refirió haberse sentido más conflictivo y con tendencia a discutir y en menor frecuencia, se presentó agresividad.

En cuanto a las causas del estrés académico, la depresión actuaría como una variable mediadora del mismo, Emiro Restrepo et al. (2018). Los asuntos escolares y económicos son los más significativos desencadenantes del estrés; en primer lugar, la época de exámenes y exposiciones, seguido por problemas económicos propios o de familiares (Silva Ramos, López Cocotle, & Columba Meza Zamora, 2020). Además, el inadecuado desarrollo de habilidades que estimulan la Inteligencia Emocional son un factor causal importante (Navarro, Mónica & Navarro, Miryam, 2020), la falta de ejecución y desarrollo de actividades de planificación y toma de decisiones provocaron poca tolerancia a la frustración, baja autoestima y mayores niveles de estrés (More Valencia, Tume Ruíz, Rangel Vega & Correa Calle, 2022). La sobrecarga de trabajo fue identificada en la génesis del estrés (Rodríguez Fernández et al. 2020). Así también Montes (2012)

aseveró que la apreciación que tiene el alumno hacia el docente es una causa importante de estrés, ya que de ellos depende la motivación que tenga el estudiante por el curso y la materia.

Diferentes investigaciones han puesto de manifiesto los síntomas más relevantes producidos por el estrés académico: síntomas físicos como temblores musculares, cefaleas, insomnio, fatiga crónica, onicotilomanía, problemas de digestión, migrañas, somnolencia; síntomas psicológicos de problemas de desesperación, concentración, problemas de memoria, inquietud, depresión, ansiedad, bloqueo mental, y síntomas comportamentales como discutir, aislamiento de los demás, ausentismo a clases, aumento o disminución del consumo de alimentos y desgano para realizar labores escolares (Pozos et al, 2015). A una situación estresante, el cuerpo biológico responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina, estas ocasionan cambios en la frecuencia cardíaca, el metabolismo, la tensión arterial y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general (Maceo et al, 2016), sumándose a los síntomas ya mencionados problemas de concentración y mayor necesidad de dormir (Jerez Mendoza, & Oyarzo Barría, 2015).

Ahora bien, las estrategias de afrontamiento para el estrés han sido una línea de investigación importante sobre el tema del estrés académico. González Cabanac, Souto Gestal, González Doniz, & Franco Taboada (2018) hallaron que los estudiantes más propensos a sentir malestar y con mayor vulnerabilidad al estrés académico, son aquellos que hacen un menor uso de las estrategias de afrontamiento activo, las principales estrategias de afrontamiento activo se podrían clasificar en tres grandes grupos; en primer lugar, la reevaluación positiva incluye todas aquellas acciones dirigidas a crear un nuevo significado de las situaciones estresantes, realizando su parte positiva y minimizando los aspectos negativos de la misma. Por otra parte, la búsqueda de apoyo social aglutinará aquellas conductas que poseen una doble función, por un lado, la búsqueda de apoyo social instrumental al problema (búsqueda de información adicional que contribuya a la resolución del problema) y por otro, la búsqueda de apoyo social emocional, centrada en la búsqueda de comprensión y alivio emocional por parte de otros.

Por último, todas aquellas acciones que se fundamentan en la modificación de la situación problemática a partir de una aproximación analítica y racional a la misma, se incluirían dentro de las estrategias de planificación estratégica de recursos personales para enfrentar el estrés. El apoyo social es considerado una de las estrategias de afrontamiento más utilizadas; como muestra Zamora



Betancourt, Caldera Montes & Guzmán Valderrama (2021) descubrieron que a medida que los estudiantes cuentan con un mayor apoyo social, disminuyen sus niveles de estrés académico. Sostienen lo dicho por distintos investigadores frente al planteamiento de las redes de apoyo como factor importante para el adecuado afrontamiento del estrés. Otra estrategia es la elaboración de un plan y ejecución de la tarea como desencadenantes de dichas conductas activas (Valiente Barroso, Marcos Sánchez, Arguedas Morales, & Martínez Vicente, 2021).

También se ha estudiado si existe una relación entre el número de sesiones Mindfulness sobre el nivel de estrés. El incremento de sesiones de Mindfulness disminuye las reacciones físicas y comportamentales ocasionadas por el estrés, este estudio fue realizado por Villarroel Carrasco & Cruz Rivero (2021) en estudiantes de enfermería. Por último, desde la investigación “Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud” realizada en el 2021, se concluye que los hábitos alimentarios no tienen relación estadísticamente significativa con el estrés académico. Sin embargo, sí hubo una asociación entre el nivel de actividad física y el estrés académico, esto es, desarrollar actividad física contribuye a la reducción de los síntomas del estrés y, como tal, es una estrategia de afrontamiento.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, publicó en el 2020 “Haz lo que importa”, una guía ilustrada para manejar el estrés y hacer frente a la adversidad. Su finalidad es apoyar la aplicación de las recomendaciones de la organización en el tema de gestión del estrés y estrategias de afrontamiento del mismo, es de uso público, no cuenta con mucha información teórica, pero sí permite indagar herramientas para el manejo del estrés.

Para cerrar, se encuentra entonces que tanto a nivel internacional como nacional los trabajos de investigación sobre el estrés académico se enfocan, principalmente, en las causas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Adicionalmente, predominan los estudios de enfoque empírico – analítico, orientados a la medición de los niveles de estrés y su correlación con factores como el rendimiento académico y el género, entre otros.

### **3.1 1.2 Justificación**

Una vez los estudiantes ingresan a la vida universitaria se enfrentan a vivencias y exigencias tanto académicas, familiares y sociales que deben asumir a lo largo de los semestres formativos, provocando impactos en su vida. Es ineludible admitir que un importante asunto dentro de esta nueva vivencia es la adaptación al cambio, percibir y comprender los cambios externos o internos que se presentan y llegar a una acomodación exitosa dentro de la particularidad de cada individuo.

Por esta razón esta investigación se centra principalmente la percepción que tienen los estudiantes de psicología del estrés en la vida universitaria, teniendo en cuenta que la mayor parte de sus días durante diez o más semestres se verá envueltos por todas estas exigencias. Lo anterior, considerando que diversas investigaciones han evidenciado que las experiencias académicas estresantes tienen repercusiones a nivel comportamental, psicológico, físico, fisiológico y en el rendimiento académico (Encina, Meza & Auchter, 2018). De igual modo, Sánchez Villena (2018) menciona que los estudiantes de nivel superior, es decir; aquellos que están realizando sus estudios universitarios, son quienes presentan mayor índice de estrés académico; por consiguiente, los universitarios son una población que puede desarrollar con más facilidad estrés.

En segundo lugar, la investigación no solamente dará cuenta de los principales estresores identificados por el grupo de estudiantes y las estrategias de afrontamiento implementadas, si no también, cómo es percibido por ellos desde su particularidad y vivencia personal, sin omitir la realidad social; redundando en una comprensión más profunda del ser humano como entidad psicosocial, entendiendo que en la particularidad de cada sujeto se puede formar una comprensión más asertiva de las problemáticas sociales, en este caso en particular, comprender el estrés en los estudiantes.

Esta investigación ha decidido abordar la temática del estrés académico universitario desde la psicología, partiendo de reconocer que en el escenario académico los índices elevados de estrés pueden acarrear situaciones como deserción escolar, bajo rendimiento académico, ansiedad, entre otras que se corroboraron a lo largo de la investigación. Además, este estudio contribuirá a dar una mirada al estrés académico en una población específica en la seccional suroeste de la Universidad de Antioquia, lo que a futuro puede permitir pensar en algunas herramientas para el fortalecimiento de distintas áreas en la formación del estudiante..

Finalmente, dentro de las vicisitudes de la existencia del ser humano el estrés es inevitable cómo explica Naranjo Pereira (2009) las personas se esfuerzan continuamente y de diferente manera para afrontar cognitivamente y conductualmente las demandas, tanto internas como externas de la situación valorada como estresante; es decir, son situaciones inherentes a los seres humanos, y en la medida en que las exigencias culturales aumentan en este caso a nivel formativo, se hace cada vez más necesario investigar cómo es percibido por los estudiantes los estresores y la forma en que lo viven.

## 4 2 Objetivos

### 4.1

#### 4.2 2.1 Objetivo general

Comprender la percepción que los estudiantes de primer y último semestre de psicología de la seccional suroeste tienen sobre el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento.

#### 4.3 2.2 Objetivos específicos

- Identificar los principales generadores de estrés académico en los estudiantes de primer y último semestre de psicología de la Universidad de Antioquia Seccional Suroeste.
- Describir la forma en que han vivido el estrés académico los estudiantes de primer y del último semestre académico de psicología.
- Conocer las estrategias de afrontamiento adoptadas por los universitarios frente al estrés académico.

## 5 3 Referente conceptual

En este apartado se tendrán en cuenta tres conceptos los cuales serán abordados a lo largo del presente trabajo investigativo; el estrés, estrés académico y estrategias de afrontamiento.

### 5.1 3.1.1. Estrés: Hacia una definición

El concepto de estrés ha sido construido a lo largo de la historia, por diversas investigaciones y postulados teóricos. El término se ha utilizado históricamente para designar experiencias muy diferentes; es un concepto complejo y vigente, por esta razón está inmerso dentro del lenguaje coloquial. Martínez y Díaz (2007) sostienen que el término es utilizado para nombrar de forma frecuente e indiscriminada una gran gama de experiencias hasta el punto de convertirse en una muletilla lingüística, que pretende atribuir una caracterización a cualquier evento que se perciba amenazante, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud, la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole, situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, incapacidad de afrontamiento, etc. Por consiguiente, se ha perdido la relevancia teórica del término, lo que resulta indispensable hacer un recorrido histórico del mismo para consolidar un concepto preciso de estrés que será abordado en la presente investigación.

Desde una perspectiva semántica la palabra “estrés” proviene del griego “stringere” que significa ejercer tensión. El diccionario de la lengua española ([RAE], 2022), lo define como “la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Diferentes teóricos se han interesado por consolidar un concepto más preciso para el estrés donde se especifique su origen, factores desencadenantes, sintomatología, diagnóstico diferencial, entre otros aspectos que permitan una comprensión detallada del concepto y una diferenciación clave de su uso común o popular y el concepto científico.

La primera persona en utilizar la palabra “estrés” en un contexto científico fue Hans Selye, que contribuyó considerablemente a la popularización del término, así mismo los estudios de Walter Bradford y Walter Rudolf fueron también importantes para consolidar las bases neuropsicológicas del estrés y John W Mason dio relevancia teórica a la influencia psicológica del

estrés, permitiendo así el reconocimiento actual del término y su instauración dentro del lenguaje cotidiano. (de Rivera, 2010)

Hans Selye partiendo de sus estudios sobre la homeostasis (estado de equilibrio del organismo) considera el estrés como una respuesta fisiológica necesaria para responder a diversos estresores, donde finalmente contribuye a volver al estado homeostático original del individuo, proceso que será denominado Síndrome general de adaptación. (Quirce, 2017). Posteriormente Walter Cannon definirá el estrés “como la respuesta ante una amenaza a nuestro equilibrio interno u homeostasis” (como se citó en Daneri, 2012, p.4).

En esta línea la organización mundial de la salud ([OMS], 2023), conceptualiza el estrés como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos”, este concepto permite pensar el estrés como una respuesta natural frente a los diferentes estímulos que se presentan. Así mismo Castillo, Chacón y Díaz (2016), definen el estrés como:

“Una respuesta adaptativa normal frente a una amenaza, que permite al individuo mejorar su desempeño, aunque hay ocasiones en que la respuesta no resulta adecuada debido a que el estrés puede ser excesivo para los recursos de que se dispone” (p.231)

Esta última definición permite dimensionar el estrés como una respuesta necesaria y adaptativa para la supervivencia, sin embargo, sugiere que en algunos casos fuera de ser adaptativa se vuelve inadecuada para el individuo.

Para los autores Barrio et al, 2006, el estrés es el resultado de la interacción de diversos estresores produciendo reacciones a nivel interno, si la reacción es prolongada y es vivida como una amenaza producirá la activación intensa de muchos órganos para una respuesta fisiológica; posteriormente ocasionará desgaste en el organismo. Los estresores que producen la activación del sistema nervioso son:

1. Ambientales o extrínsecos: hace referencia a aquellos estímulos exteriores y del ambiente que afectan al individuo, entre ellos cabe mencionar; polución ambiental, condiciones adversas, estilo de vida hiperactivo, sobrecarga de trabajo o exigencia académicas, eventos dolorosos como la muerte de seres queridos, choques culturales entre otros.

2. Intrínsecos psicoemocionales: aspectos propios de cada persona, especialmente reacciones emocionales y psicológicas particulares, entre ellas; la frustración, preocupaciones, insatisfacción, conflictos psíquicos, aspectos propios de la personalidad y el temperamento.

3. Intrínsecos biológicos o por la naturaleza específica de ese organismo: características biológicas que podrían generar estrés, por ejemplo; enfermedades crónicas, traumatismos, intervenciones quirúrgicas, etc.

Se estima que “a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo.” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78). Es decir; desde el área de la salud, los índices de estrés elevados son una problemática a nivel mundial, y puede ser generadora de algunas patologías.

## **5.2 3.1.2 Aproximaciones teóricas:**

Los siguientes apartados harán énfasis en los diferentes enfoques sobre el tema de estrés: iniciando con las teorías basadas en la respuesta, posteriormente concebido como estímulo, para finalizar con modelos más integradores y holísticos del tema, denominada teoría interactiva o transaccional.

Teorías basadas en la respuesta: Las primeras concepciones del estrés fueron biológicas, precisamente en el siglo XX Walter Bradford Cannon, en medio de sus investigaciones define el estrés como un “estado o reacción del organismo describiendo los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de un equilibrio físico-químico esencial, para lo que propuso el nombre de homeostasis” (Román & Hernández, 2011, p.3), es decir; se concibe el estrés como una respuesta fisiológica frente a algún estímulo que afecte el equilibrio del organismo, en esta línea similar al postulado de Cannon, Hans Seylen quien expandió el concepto de estrés a la comunidad científica, lo define como “el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico” (Seylen, 1971, como se citó en Guerrero, 2016, p 54); el estrés ocurre cuando algún agente externo o interno altera el equilibrio orgánico, y este se ve obligado a reaccionar activando el sistema nervioso para volver al estado original, proceso que se llevará a cabo en 3 instancias: Reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento (Nogareda, 1991):

La reacción de alarma o primera etapa, es la reacción producida tras la aparición de un peligro o estresor, esta señal de alarma está encaminada a preparar el organismo para la ejecución de una acción o realizar un esfuerzo, a nivel orgánico se manifiestan unos síntomas somáticos, entre ellos aumento de la frecuencia cardíaca, movilización de las defensas del organismo, redistribución de la sangre lo que se visualiza como palidez, aumento de la frecuencia respiratoria, dilatación de pupilas, entre otras. Posteriormente, el organismo intenta adaptarse al estímulo inicial de la primera etapa, intenta disminuir los síntomas, esta es la etapa de resistencia, finalmente la etapa de agotamiento se da cuando los recursos orgánicos de la persona, para conseguir un nivel de adaptación o de homeostasis no son suficientes; si las dificultades debilitan tanto el organismo que éste ya no puede sostenerse, entonces se produce la muerte.

En conclusión, esta teoría propone un sistema lineal donde a partir de un agente estresor se origina una respuesta fisiológica (estrés), sin embargo; ha sido altamente criticada, precisamente porque se limita a concebir el estrés como una respuesta netamente orgánica sin incluir elementos cognitivos, sociales, ni conductuales, además no ofrece ningún principio universal que permita comprender cuáles son los estímulos “nocivos”, es decir; cuales son los estímulos capaces de producir una respuesta de estrés a la mayoría de los individuos. La respuesta de estrés no es solamente una respuesta física ante una amenaza, el control que se tenga frente al estresor serán importantes en la manifestación de los síntomas. (Lazarus, 1999).

Teorías basadas en el estímulo: El origen de esta teoría se dio en 1967 con los investigadores Holmes y Rahe, quienes crearon la Escala de Reajuste Social (SRRS, por sus siglas en inglés), para ellos el estrés se ubica fuera del individuo, se produce por los estímulos ambientales denominados “sucesos vitales”, que son una experiencia objetiva que altera las actividades usuales del individuo, provocando un reajuste en la conducta (Lazarus, 1999). Los investigadores encontraron 43 eventos vitales en pacientes hospitalizados en los cuales esos acontecimientos fueron factores importantes para la evolución de la enfermedad, y que requieren de un reajuste por parte de las personas (Acuña, 2012).

La principal crítica al modelo basado en el estímulo, es que la reacción del sujeto depende de la percepción del evento y no al evento en sí; los autores postulan 43 eventos vitales de mayor a menor impacto en las personas, sin embargo, la experiencia subjetiva del evento será el que permita dimensionar la reacción frente al mismo, por ejemplo; si una mujer viuda puede generar



mucho estrés, pero si la mujer que enviudó era víctima de violencia por parte de su esposo, la reacción posiblemente sea distinta. En conclusión, el agente estresor de un evento depende de la interpretación cognitiva, por consiguiente, era necesario postular un enfoque donde el estrés no se ubicase exclusivamente dentro del individuo, ni tampoco fuera de este. Las teorías más actuales del estrés tienen una visión más integradora y holística frente al tema.

Teorías basadas en la interacción: Las teorías más recientes del estrés proponen que este se produce a partir de las relaciones particulares entre la persona y su entorno. Lazarus y Folkman, 1986, (como se citó en Barraza, 2007) definieron el estrés como una relación entre la persona y el entorno que es evaluado por ésta como gravoso o que excede sus recursos, y que arriesga su bienestar o salud. La idea central de este modelo es valorar los efectos del estrés, no en los estresores sino en la percepción de cada persona del evento, y posteriormente las estrategias de afrontamiento de cada individuo para hacerle frente.

El término de evaluación cognitiva propuesto por Lazarus y Folkman “hace referencia a un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores” (Berrio, 2011). Es decir; los factores psicológicos especialmente los factores cognitivos, tienen relevancia en el estrés, y serán los que determinan en mayor o menor medida la sintomatología. En este sentido, proponen tres tipos de evaluación cognitiva: la evaluación primaria, donde se mide a nivel psicológico el estrés, en esta etapa se presentan al individuo demandas internas o externas, y se evalúa la amenaza, posteriormente se da la evaluación secundaria, la valoración de los discursos disponibles para afrontar la situación estresante. Finalmente, se da la reevaluación donde se realiza un cambio en los niveles anteriores de evaluación, las percepciones pueden cambiar y generar aumento o disminución del estrés.

### **5.3 3.1.3. Una aproximación filosófica y crítica:**

Según el filósofo Byung-Chul-Han (2013) La sociedad del siglo XXI ya no es disciplinaria, sino una sociedad de rendimiento, hace unos años agentes externos serían quienes movilizan la conducta humana coartando la libertad del individuo, y esta disciplina se traduciría en productividad, ahora en la actualidad el ser humano se convierte en su propio verdugo a causa de una sociedad donde la tiranía externa se extrapola en una tiranía interna; el sujeto es quien se subyuga a sí mismo, el

exceso de positividad no es otra cosa que la saturación que tiene el hombre de sí mismo, son todas las auto exigencias internas que llevan al agotamiento, frustración, depresión, estrés, en términos del filósofo “enfermedades neuronales”.

Una de las habilidades desarrolladas por los individuos de esta época, es el denominado multitasking, actualmente se exige al ser humano ser capaz de realizar varias actividades a la vez, ampliando su rendimiento y productividad. Para Byung-Chul-Han (2013) lejos de suponer un avance evolutivo, supone un retroceso, los animales constantemente distribuyen su atención en diferentes situaciones, por ejemplo, cuando se están alimentando están pendientes de la presencia de depredadores. Partiendo de sus postulados, el hombre ya no cuenta con la capacidad de reflexión que nace de un detenerse en el tiempo, la creatividad termina suprimida y el hombre sumido en actividades sin fin, además de perder la capacidad “contemplativa”, está esclavizándose a sí mismo de manera voluntaria, finalmente termina colapsando y de manera silenciosa florece un individuo sumido en la depresión, y frustración.

El sujeto contemporáneo pasa sus días en un constante activismo que lleva a la hiperactividad, condenado al agotamiento profundo. En el libro de la sociedad del cansancio (2003) se menciona que la violencia de las nuevas sociedades se basa en la autoexplotación del sujeto, provocando así un deterioro psíquico. Dentro del ambiente académico y profesional, los estudiantes constantemente deciden libremente la carrera que van a estudiar, al parecer, es finalmente, la libertad de poder hacer lo que desean para sus vidas lo que cuenta, cada uno con sus expectativas frente a esa decisión. Sin embargo, los jóvenes que inician la vida universitaria están inmersos en una cultura con sed de rendimiento y éxito; así, la competencia, exigencia de buenos resultados, ideas de superación personal, deseos de realizar muchas actividades para complementar sus estudios, se convierte en el sujeto de rendimiento que busca nunca rendirse. La autoexplotación desde los planteamientos de este filósofo puede traducirse en enfermedad, precisamente el estrés.

El estrés originado en el contexto educativo suele denominarse estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros sinónimos, justamente a continuación se va a definir uno de estos tipos de estrés.

### 5.4 3.2. Estrés académico:

Según los autores Armenta et al. (2020), el ingreso a la vida universitaria implica una gran responsabilidad, el cumplimiento académico de cada asignatura, las metas y objetivos que se establezcan, el desarrollo personal, la asunción de saberes éticos y profesionales, las demandas extrínsecas sociales, y otra serie de nuevas situaciones que exigen al estudiante modificar el estilo de vida. Así mismo, La transición a la vida universitaria requiere que los estudiantes realicen esfuerzos por adaptarse a un nuevo rol, en un ambiente que tiene un trasfondo de mayor competitividad, en consecuencia, se enfrentan a situaciones estresantes de diversa índole. (Restrepo et al. 2020). El estrés académico se entiende como “un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que implica respuestas de afrontamiento de los estudiantes ante las condiciones de la vida académica y que favorecen la aparición de síntomas de desequilibrio” (Zarate et al, 2018, p.154). Así mismo Martín (2007), afirma que el estrés académico es un fenómeno complejo; implica considerar diversas variables interrelacionadas, entre ellas; los estresores propios de la vida universitaria, la experiencia subjetiva del estrés, las consecuencias o efectos que produce el estrés en la vida de los estudiantes y las estrategias de afrontamiento.

El proceso sistémico del estrés académico se configura según Barraza et al (2019) a partir de tres componentes procesuales: a) los estresores (las situaciones internas o externas que son consideradas como amenazantes o que involucren alguna respuesta inmediata), b) los síntomas (Alteración del organismo que pone de manifiesto la experiencia subjetiva del estrés, produciendo un desequilibrio sistémico, alterando la homeostasis), c) las estrategias de afrontamiento (posibles respuestas con la finalidad de restaurar el equilibrio). A su vez; el autor propone cuatro hipótesis para conceptualizar el estrés académico como un modelo sistémico-cognoscitivista (Barraza,2008); 1. Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico; hace énfasis en comprender el estrés como un sistema abierto, donde se relacionan diferentes variables con el ambiente, a partir de los 3 componentes procesuales anteriormente mencionados, 2. Hipótesis del estrés académico como estado psicológico; anteriormente se concebía el estrés como una respuesta netamente biológica y objetiva, sin embargo, la persona con su percepción es quien constituye al estresor como tal, 3. Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico; establece tres tipos de indicadores para identificar el desequilibrio producido por el

estrés: físicos (morderse las uñas, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas digestivos, entre otros) Psicológicos, (depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria etc.) y comportamentales, (aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos...), finalmente la cuarta hipótesis hace referencia a las estrategias de afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico; cuando se desencadenan los indicadores del desequilibrio sistémico, la persona se ve obligada a partir de un proceso psicológico a implementar las estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio, se pueden mencionar algunas como elogios a sí mismo; confidencias con amigos; la religiosidad; búsqueda de información sobre la situación, entre muchas otras, propias de cada individuo.

### **5.5 3.3. Estrategias de afrontamiento:**

El afrontamiento es un proceso que hace referencia a tres aspectos, el primero aborda aquellos asuntos implicados en la planeación de una estrategia de afrontamiento que no se lleva a cabo. Mientras que, en el segundo aspecto, el individuo evalúa el afrontamiento y lo lleva a cabo. El tercer aspecto, plantea que un proceso de afrontamiento requiere un cambio y contar con diferentes estrategias que sirvan para dar solución a las situaciones, o problemáticas. (Gómez Tapias & Montoya Zapata, 2019). Por su parte Macías, et al. 2013, afirma que las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes.

En este sentido, el siguiente trabajo investigativo tendrá como sustento conceptual los estilos y estrategias de afrontamiento propuestos por Folkman y Lazarus (1980-1988), quienes los definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 88)

Lazarus y Folkman (1984) dividen las estrategias de afrontamiento en dos grandes grupos, el primero centrado en el problema y el segundo centrado en las emociones.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, tienen como función la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno, ya sea mediante la modificación de las circunstancias problemáticas, o mediante la introducción de nuevos recursos

que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales (Di-collredo, Aparicio & moreno, 2007), a su vez se divide en Afrontamiento Activo (pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos. Incluye iniciar acción directa incrementando los esfuerzos personales) y el afrontamiento demorado (respuesta necesaria y funcional, dirigida a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma no prematura) (Lazarus & Folkman, 1986).

Por otro lado, está el afrontamiento basado en la emoción, este incluye reducir la respuesta emocional negativa a una situación estresante, que puede ser percibida como amenaza o estancamiento, o bien, como oportunidad de crecimiento personal. (Pérez & Rodríguez, 2011).

Los autores Lazarus & Folkman exponen que estas estrategias centradas en la emoción incluyen varias subcategorías las cuales son: El apoyo social emocional, se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía y comprensión. La aceptación de la respuesta funcional de afrontamiento, ocurre cuando en la primera aproximación, la persona tiende a aceptar la realidad de la situación estresante e intenta afrontar o tratar la situación. El apoyo en la religión es visto como una estrategia al servir como apoyo emocional para muchas personas, lo que facilita el logro posterior de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento. La reinterpretación positiva y crecimiento, la concentración y desahogo de las emociones, significa centrarse en todas las experiencias negativas para finalmente hacer la reinterpretación positiva de dichas experiencias. La liberación cognitiva, generalmente ocurre de forma previa a la liberación conductual, consiste en hacer un conjunto de actividades para distraerse y evitar pensar en la dimensión conductual o en la meta con la cual el estresor interfiere. Finalmente, la negación, implica ignorar el estresor, logrando en ocasiones reducir el estrés y favorecer el afrontamiento y ser útil en un periodo de transición.

#### 6 4. Diseño metodológico:

El diseño metodológico según Sampieri et al (2010) permite al investigador seguir una línea metódica para alcanzar los objetivos del estudio, contestar las interrogantes planteadas y analizar las hipótesis formuladas al inicio de la investigación, es decir, el objetivo es describir el paradigma de la investigación, el enfoque, método, participantes, procedimientos de recolección de datos, y unidades de análisis, información que se desarrollará a lo largo de los siguientes apartados.

#### **4.1. Paradigma: Interpretativo**

Para este trabajo de investigación se tomará como base el paradigma interpretativo, vinculado con un diseño cualitativo, cuya lógica sigue un proceso circular que parte de una experiencia que se trata de interpretar en un contexto y bajo los diversos puntos de vista de los implicados. No se buscan realidades últimas, sino relatos. El diseño está abierto a la invención, la obtención de datos al descubrimiento y el análisis a la interpretación (Valles, 1999). Partiendo del objetivo de la investigación este paradigma busca comprender e interpretar de manera holística, simbólica y divergente la vivencia de un acontecimiento.

#### **4.2. Enfoque: Cualitativo**

El presente trabajo tendrá un enfoque cualitativo en concepto de Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio (2006) la investigación utiliza la recolección de datos (perspectivas y puntos de vista de los participantes) sin medición numérica, por lo cual el investigador realiza una exploración y descripción de los hallazgos presentes en el proceso de interpretación, para responder a las preguntas de investigación.

En esta línea, el enfoque permitirá acercarse al mundo de “ahí fuera” (no en entornos de investigación especializada como los laboratorios) y entender, describir y algunas veces explicar fenómenos sociales “desde el interior” (Flick, 2015). Lo anterior, según el mismo autor puede realizarse de varias maneras, analizando las experiencias de los individuos o de los grupos. Las experiencias se pueden relacionar con historias de vida biográficas o con prácticas (cotidianas o profesionales), pueden tratarse analizando el conocimiento cotidiano, informes e historias. Analizando las interacciones y comunicaciones mientras se producen; esto se puede basar en la observación o el registro de las prácticas de interacción y comunicación, y en el análisis de ese material, analizando documentos o huellas similares de las experiencias o interacciones.

Por consiguiente, seguir el curso del enfoque cualitativo en este proyecto de investigación, obedece al interés por comprender la percepción y vivencia del estrés académico de los estudiantes a partir de sus propios relatos, al igual que brinda la posibilidad de interpretar la “realidad” a través de los relatos de los participantes respecto a sus propias vivencias, realidades que van

modificándose conforme transcurre el estudio (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2006).

#### **4.3. Método: Fenomenología hermenéutica:**

Los fenómenos humanos son muy complejos para ser estudiados utilizando solamente los métodos cuantitativos de investigación (Castillo Espitia, 2000), por esta razón diferentes enfoques buscan estudiar la realidad desde el individuo y los significados. Dentro de estos, la fenomenología hermenéutica está centrada en cómo los individuos comprenden los significados de las experiencias vividas; surge como contraposición al naturalismo, ya que este había caído en observar al individuo y erradicar toda intencionalidad e intuición del observador (Fuster Guillen, 2019).

La fenomenología se caracteriza por su abordaje y lugar de acción sobre los fenómenos, o lo que es similar, se presenta ante la realidad ejerciendo un papel descriptivo, por otro lado, la hermenéutica ha alcanzado su esplendor basando su trabajo en la interpretación de textos, dada la naturaleza de los mismos y su exposición en el mundo. En este sentido, la labor del hermeneuta está situada en determinar o identificar la intencionalidad original del texto para poder transmitirla públicamente (Pérez, Nieto Bravo y Santamaría Rodríguez, 2019).

La fenomenología hermenéutica permite captar las experiencias individuales, el sentido global y común, o esencias, de una experiencia o evento. Es el cómo las personas viven y dan sentido a lo particular de la experiencia vivida y el significado de esa experiencia vivida en el cuerpo vivido. La fenomenología no pretende indagar en aspectos de la cultura, interacciones de la vida cotidiana o transformar la realidad (Mendieta Izquierdo, Ramírez Rodríguez, 2015). Con este método se enfatiza el carácter de la subjetividad, de modo que, en esta investigación, los estudiantes asignan su propio sistema de interpretación a la vivencia del estrés académico y su forma de afrontarlo.

#### **4.4. Técnicas específicas:**

##### **Entrevista semiestructurada**

La entrevista es una conversación que tiene una estructura y un propósito determinado, por una parte: el entrevistador. Es una interacción profesional que va más allá del intercambio espontáneo de ideas como en la conversación cotidiana y se convierte en un acercamiento basado en el interrogatorio cuidadoso y la escucha con el propósito de obtener conocimiento meticulosamente comprobado (Kvale, 2011).

Dentro de las entrevistas hay diferentes clasificaciones, y la selección dentro de éstas obedece al objetivo de la investigación. Particularmente para este trabajo se utilizará el instrumento de entrevista semiestructurada. Tejero González (2021) define dicha entrevista como la recolección de datos de los entrevistados a través de un conjunto de preguntas abiertas, lo que permite al entrevistador establecer un estilo personal y propio a lo largo del diálogo. Además, brinda la posibilidad de incorporar nuevas preguntas conforme avanza la entrevista, se puede profundizar en las respuestas del participante, permite agregar aclaraciones o incluso explicar el significado de las preguntas establecidas.

Este instrumento aporta en la recolección de información y en el desarrollo del objetivo de la investigación, puesto que al escuchar los relatos de los estudiantes universitarios e intentar de comprender el significado de sus vivencias, se indaga en el sentido que tiene para los estudiantes enfocarse en un proyecto de vida profesional y el estrés académico que esto les genera, partiendo de sus representaciones, imaginarios, valores y, métodos de afrontamiento.

En el presente trabajo se usará la entrevista semiestructurada basada en los siguientes criterios:

1. Flexibilidad en cuanto al tiempo de duración, de ser necesario se ampliarán entre 2 o 3 sesiones por persona.
2. Las preguntas y el orden de las preguntas se adecuarán a los participantes.
3. Serán preguntas “abiertas” que favorezcan el relato anecdótico.
4. Las entrevistadoras ajustarán su comunicación a las normas y lenguaje del entrevistado.
5. El orden de la entrevista será: preguntas generales y fáciles, preguntas complejas, preguntas sensibles y delicadas, y preguntas de cierre.

#### **Inventario SISCO del estrés académico:**

El Inventario SISCO de Barraza Macías (2018) permite evaluar el estrés académico en estudiantes universitarios, contiene 31 ítems y está diseñado para aportar información acerca de variables



relacionadas con el estrés: nivel de estrés auto percibido, estresores, síntomas fisiológicos, comportamentales y psicológicos, así como las estrategias de afrontamiento. El instrumento será de insumo para cumplir los objetivos de la investigación y a su vez comparar los datos obtenidos en la entrevista semiestructurada y los recolectados con el instrumento.

#### **4.5. Unidades de análisis**

Estudiantes universitarios y estrés académico.

#### **4.6. Población y participantes**

##### **4.6.1. Población:**

La población de estudio va encaminada a un determinado grupo de personas previamente seleccionadas para llevar a cabo una investigación, que servirá como referente para la elección de la muestra por medio de diversos criterios predeterminados para la investigación. (Arias et al., 2016). Según los autores Arias, Villasís & Miranda (2016), es de suma importancia detallar la población de estudio, ya que, al concluir la investigación por medio de la muestra poblacional seleccionada, sería posible realizar una adecuada generalización de resultados.

Para el caso del presente estudio, la población a la que va dirigida la investigación son los estudiantes universitarios del programa de psicología de primer y último semestre matriculados a la fecha, de la universidad de Antioquia de la seccional suroeste.

##### **4.6.2. Participantes:**

Partiendo de los planteamientos de Flick Uwe (2015), en la investigación cualitativa, el muestreo no solo se centra en la selección de personas que se van a entrevistar o las situaciones que se indagarán, sino también en la selección de los sitios en los que se espera se pueda encontrar la información. Además, el criterio de selección de la muestra no es una selección formal, por ejemplo, aleatoria, sino que se orienta a establecer una colección de casos, materiales o

acontecimientos seleccionados deliberadamente para construir un “corpus de ejemplos empíricos con el fin de estudiar de la manera más instructiva el fenómeno de interés”.

En esta línea, para la investigación se elige el muestreo a conveniencia, es decir, las personas no se seleccionan al azar para completar una muestra, sino que se eligen uno a uno de acuerdo con el grado en que se ajustan a los criterios o atributos establecidos por el investigador (Rodríguez Gómez, Gil Flores, & García Jiménez., 1996). No será representativa porque el investigador no posee acceso a la totalidad de la población, y no se procura establecer una generalización del fenómeno.

Desde las consideraciones anteriores, para este estudio se seleccionarán como participantes 6 estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia, 3 pertenecientes al primer semestre del programa de psicología y 3 del último semestre. Entre los criterios de inclusión están: haber matriculado todos los créditos académicos que exige el pensum actual. Se aclara que no es relevante para esta investigación la edad u orientación sexual, la pertenencia de los estudiantes a un estrato social determinado, ni su procedencia o lugar de residencia, así como otras disposiciones o elecciones sociales o culturales ni ideológicas.

#### **4.7. Organización y análisis de la información:**

El desarrollo de una investigación cualitativa se lleva a cabo por medio del registro y la sistematización de información, las cuales se dan a través del tiempo de recolección, generación de información y comprensión de esta. Partiendo del libro metodología de la investigación; Sampieri et al (2010) el objetivo de un estudio cualitativo es obtener datos de personas, comunidades, o contextos a profundidad, manifestadas en el lenguaje propio de los participantes, para ser posteriormente analizados, generar reflexiones y responder la pregunta de investigación.

Para el análisis de la información obtenida se tuvo en cuenta el siguiente proceso: Recolección de datos por medio de la entrevista, revisión de las transcripciones de la entrevista, organización de la información de los datos e información en las unidades de análisis, y codificación abierta de las unidades dependiendo de la categoría (Categoría para las distintas estrategias de afrontamiento, modos de percepción del estrés y causas del mismo).

Los datos se analizaron a través del programa informático Atlas ti Mac (Versión 22.0.6.0) “es una herramienta informática cuyo objetivo es facilitar el análisis cualitativo de principalmente, grandes volúmenes de datos textuales”. El programa permite analizar las entrevistas a partir de la codificación axial, por medio de la creación de códigos, lo que permitió recoger datos relevantes acerca de la visión de los estudiantes con respecto al estrés académico.

## **5. Consideraciones éticas**

Todos los profesionales en psicología a nivel nacional deben guiarse a través de la normatividad del código deontológico y bioético, de esta manera los planteamientos de esta ley cobijan a los profesionales en psicología para que puedan operar dentro del territorio colombiano en sectores públicos y privados. Cada que se realice algún tipo de procedimiento en el que el psicólogo dependa de su formación profesional se debe llevar a cabo bajo la regulación de la Ley 1090, tanto su comportamiento y su responsabilidad deberá guiarse por este código deontológico y bioético planteado.

En esta línea esta investigación se llevará a cabo conforme a lo señalado por la Declaración de Helsinki, y lo dispuesto en el Código de ética del psicólogo, y la Resolución 8430 de 1993, se protegerá la confidencialidad de la información y se tendrá presente el consentimiento informado.

Partiendo de lo señalado por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (2016), la justificación fundamental para realizar una investigación, es la obligación moral por parte de los investigadores y comités de ética de asegurar que toda investigación se realice de tal manera que preserve los derechos humanos y respete, proteja y sea justa con los participantes en el estudio y las comunidades donde se realiza la investigación. Por consiguiente, aunque el presente trabajo es considerado de riesgo mínimo según la Resolución 8430 de 1993, en tanto, no se realiza una intervención, esto no quiere decir que no existan aspectos éticos y morales que pueden surgir frente a la investigación. Por esto, la participación es voluntaria, y si el participante siente que está sometido a cierto riesgo puede expresarlo y tomar una decisión desde su libertad si desea seguir participando o si se retira; esta investigación estará basada en el respeto y la confidencialidad, no se tendrá como base en ningún momento la estigmatización o señalamiento de ningún tipo ante los participantes. El único riesgo que se podría encontrar en esta investigación

es que como se llevará a cabo por medios narrativos, la misma información brindada por los participantes pueda conmoverlos en cierto modo o remover antiguas heridas o superaciones.

Además, se tendrán en cuenta los principios y guías éticas para la protección de los sujetos humanos de investigación, (Informe Belmont, 1978). De los principios que se aceptan de manera general en la tradición cultural, tres son particularmente relevantes para la ética de la experimentación con seres humanos: respeto a las personas, beneficencia y justicia.

1. Respeto a las personas: parte del principio que todos los individuos deben ser tratados como agentes autónomos, y que todas las personas cuya autonomía está disminuida tienen derecho a ser protegidas.

2. La beneficencia: una de las reglas generales han de regir este principio, una de ellas es el no causar ningún daño, teniendo como único riesgo y ya anteriormente mencionado es el remover secuelas anteriormente superadas por los participantes y en cierta medida que puedan llegar a conmover al entrevistador, pero se aclara que la investigación no cuenta como riesgo para los participantes ni los investigadores.

3. Justicia: hace referencia a la distribución de cargas y beneficios, basados en: a cada persona le corresponde una parte igual, a cada persona según su necesidad individual, a cada persona según su propio esfuerzo, a cada persona según su contribución a la sociedad, y a cada persona según su mérito.

El fin de la investigación garantiza el derecho al buen manejo y confidencialidad de algunos aspectos de los participantes por medio de la información obtenida, la información será reservada y solo manejada con autorización de cada participante; las entrevistas serán grabadas y transcritas, el acceso será restringido a las investigadoras y para uso académico, se garantiza la total confidencialidad y se cuenta con el consentimiento de las investigadoras para no divulgar ni manipular información con otras personas.

Para alcanzar los objetivos de la investigación, se procederá a explicar de manera clara y concisa a los participantes los objetivos de la investigación, los instrumentos a utilizar, el procedimiento, y se establecerá un espacio para responder dudas e inquietudes, posteriormente se firma un Consentimiento Informado por parte de los estudiantes participantes de la investigación (Anexo 1).

## 7 6 Hallazgos

Este capítulo tiene por objetivo presentar los resultados de la investigación sobre estrés académico realizada con los estudiantes de Psicología de primer y último semestre de la Universidad de Antioquia, dichos resultados obtenidos a partir del análisis de la información, se presentan en cinco categorías; en un primer momento se describe la definición y percepción de los estudiantes frente al estrés, en aras de comprender cómo es percibido el fenómeno desde la perspectiva de cada entrevistado, en un segundo momento se detallan las condiciones particulares y familiares que influyen en la presencia de signos del estrés. Posteriormente, para cumplir con el segundo objetivo de la presente investigación, se exponen los principales generadores de estrés académico, así como las reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales identificadas en los entrevistados.

Finalmente, y no menos importante, se desplegará una serie de estrategias de afrontamiento implementadas por los estudiantes para atenuar los efectos del estrés en su formación académica universitaria.

### **Teoría personal del estrés:**

En esta categoría se condensa la percepción que tienen los participantes sobre el concepto y significado que cada uno de ellos le da al estrés y las relaciones que pueden hacer como estudiantes de psicología, partiendo del hecho de que los entrevistados son psicólogos en formación. Se distribuyen en tres subcategorías:

Teoría personal del estrés

Rasgos de personalidad

Modo de sentir el estrés

Los participantes han construido teorías para explicarse el estrés, teoría personal del estrés. Allí identifican como lo perciben y cómo lo entienden, brindan una amplia explicación de lo que cada uno de ellos entiende por estrés, partiendo de la gran variedad de fenómenos, hipótesis y vivencias propias de los participantes, explicaciones que van más allá de las vivencias hasta explicaciones técnicamente construidas. El estrés entendido como estado de colapso mental, físico y emocional, y como consecuencia de este, una menor capacidad de pensamiento, toma de decisiones e inhibición de acciones, como es expresado por la Entrevistada 6,

“Para mí el estrés es estar, es un estado en el que uno está colapsado mentalmente físicamente emocionalmente y por ende ese colapso hace que uno no, no piense bien, no tome decisiones de buena manera, no inhiba eh, pues eh acciones para mí eso es el estrés” (Entrevistada 6).

Así mismo, el estrés también es entendido como algo asociado a la conjunción de múltiples elementos. “Factores... como factores, pues, como externos, que influyen sobre el pensamiento, el comportamiento de las personas” (Entrevistado 5). Producto de algunas problemáticas o situaciones que tienen efecto sobre esta reacción, como por ejemplo para el Entrevistado 5,

“Eh cuando uno está pues como en ambiente educativo pues hay mucha carga académica, muchos trabajos, muchas responsabilidades, y también obviamente pues cuenta la parte individual ehh también pues como normalmente hay problemas económicos, personales, de pareja pues todo eso y todas esas cuestiones influyen sobre una persona, es decir las problemáticas influyen sobre la persona ocasionándole estrés”.

Exponen que al tener responsabilidades educativas y al pasar por problemáticas externas al ambiente académico se puede generar estrés. Así mismo, otra de las concepciones del estrés por parte de los participantes “mmm es como la sensación de, de que algo se te está dificultando o que no puedes eh concretarlas” (Entrevistado 4). Se refiere a un tipo de sensación ante una dificultad que no permite pasar a la acción, mostrando el estrés como algún tipo de obstáculo.

y, por último, algunos plantean una definición más técnica y sustentada en la biología, como para el Entrevistada 1, “pues yo sé que el estrés es generado por la hormona del cortisol, que genera tensión tanto emocional, fisiológica, física”.

En estas teorías del estrés, algunos de los participantes identifican características de personalidad como factores que influyen en el desarrollo de aquel. Dentro de estas características aparece la introversión y falta de habilidades sociales como un aspecto importante, la dificultad para acercarse a otras personas y confiar en ellas, “yo soy una persona que no confió fácil en las personas” (Entrevistado 5). Poca capacidad y gusto de socialización “no soy de socializar demasiado así cuando no conozco a nadie, entonces soy un poco callado” (Entrevistado 4). Se vincula a estas características el hecho de no contar con una mínima red de apoyo.

Modo de sentir el estrés, esta subcategoría da cuenta de la subjetividad y experiencia de los participantes a la hora de sentir el estrés, a continuación, se describen las respuestas de cada

estudiante a la hora definir el estrés desde su sentir y percepción: los participantes se encuentran con la sensación de que se les juntan muchas cosas y de no saber cómo responder ante ellas.

“El estrés para mí, es sentirse agobiado, es no encontrar una forma en la que usted se sienta cómodo y tiene tanto que hacer o tanto por decir que no encuentra la manera de hacerlo, no encuentra un punto fijo para eso, para mí eso es el estrés” (Entrevistada 2).

El estrés también es definido como una sensación de presión, ansiedad y malestar; como una sensación de agobio en la que no se encuentra como hacer o enfrentar las cosas que se tienen que hacer. Así mismo, es visto como una carga mental, sensación de agotamiento y deseo de descansar “Para mí el estrés, ósea es como una carga mental cuando tengo muchas cosas siento, me siento cansada, me siento agotada, siento que quiero descansar todo el tiempo” (Entrevistada 1)

Aunque la mayoría de los entrevistados acuden a un lenguaje más de tipo psicológico y desde la experiencia, también se encuentra que, para algunos, el estrés está relacionado con algunas reacciones físicas, por ejemplo, “dolores de cabeza, ehh, dolor de estómago también, o a veces en los músculos como tensión, ehh, o a veces que se le cae a uno el cabello mucho o no tener hambre o mucho sueño” (Entrevistada 3). Si bien, la entrevista fue realizada a estudiantes de psicología, quienes tienen manejo teórico con respecto al estrés, se logra evidenciar en su relato, respuestas de orden más subjetivo y vivencial, que la exposición de un saber previo. Lo que permite identificar la autopercepción de su estadía en la universidad y los factores generadores de estrés.

### **Condiciones de vida:**

Para poder comprender el estrés percibido por los participantes, es necesario analizar y comprender las condiciones de vida que permean la vida de estos, y predisponen a la generación de estrés o en su defecto lo atenúan. Si bien, la falta de tiempo para realizar las actividades académicas son un generador de estrés, existen variaciones importantes en los entrevistados, algunos participantes deben responder con otras responsabilidades fuera del entorno académico, como lo son aquellos que trabajan para sostenerse económicamente a ellos mismos y sus familias, otros tienen actividades que implican compromisos paralelos a los académicos que absorben tiempo y no les permite dedicarse por espacios prolongados a realizar los trabajos de la Universidad, como practicar de manera constante un deporte, y actividades culturales de diversa

índole. Una de las entrevistadas expresa sentirse más estresada cuando no tiene trabajo, debido a que es la encargada de solventar a su familia, razón por la cual, a pesar de la carga académica, prioriza sus actividades laborales.

Para algunos ingresar a la Universidad supone una gran meta, avanzar pronta y satisfactoriamente en su progreso académico es muy relevante para ellos, mientras que para otros estudiantes no es tan importante su estancia en la universidad o es concebida de otra manera, esta percepción sobre el ingreso a la U, y las expectativas frente a la carrera, influyen en el nivel de estrés en tanto el esfuerzo por sacar buenas notas es mayor, así como la necesidad de procurar ser buenos profesionales. Es de recalcar que el ingreso a la Universidad supone cambios en los hábitos de cada estudiante, cumplir con los horarios de ingreso y de salida de las clases, así como variaciones alimenticias “para poder venir a la Universidad tengo que comer tipo 6:30 am... fue un cambio algo raro para mi” (Entrevistado 4). Otros estudiantes, como en el caso de la Entrevistada 3 en época de carga académica, de evaluaciones parciales y exposiciones, tienden a cambiar sus hábitos alimenticios, a causa del estrés “Como chocolate o cosas dulces, eso como que lo tranquiliza a uno y casi no me da hambre en esos momentos, como de tanto estrés no me da casi hambre”.

### **Generadores de estrés:**

En esta categoría encontramos varios aspectos relacionados con las causas de generación de estrés, las cuales reunimos en las siguientes subcategorías:

- Los procesos académicos como generadores de estrés.
- El entorno como generador de estrés.
- Alta necesidad de control como generador de estrés.
- Formas de manejo del tiempo como generadores de estrés.
- Reacciones de otros.

Los procesos académicos como generadores de estrés.

En cuanto a los procesos académicos como generadores de estrés, encontramos que los entrevistados nombran una serie de actividades que pueden considerarse usuales dentro de la dinámica universitaria, como el trabajo de grado, las prácticas académicas, presentación de parciales, la realización de trabajos y exposiciones. Es relevante identificar en qué medida estos se



convierten en generadores de estrés, es decir, bajo qué condiciones los estudiantes lo viven de este modo.

El ingreso a la universidad a la carrera de psicología representa un cambio significativo en las condiciones de vida de los estudiantes, implica nuevos desafíos y exigencias, cómo la lectura de textos académicos, situación que ha generado para algunos de ellos dificultades a la hora de responder adecuadamente, “cuatro días antes estábamos estresadísimos, ósea estresados cuando empezamos a leer el texto que estaba muy complejo” (Entrevistada 2). Así mismo, algunos estudiantes han tenido que esforzarse para adaptarse a las nuevas lecturas de la carrera, especialmente aquellos donde no constituía un hábito cotidiano, “yo no soy de leer mucho y sí, entrar en textos académicos se me hace como complicado” (Entrevistado 4).

La presentación de exámenes parciales o en su defecto actividades evaluativas de gran porcentaje constituye para los estudiantes un detonante de ansiedad y estrés, “yo estudiaba por ejemplo el parcial, yo tenía muchísimo miedo porque yo pensé que iba a ser horrible... Yo quería irme” (Entrevistada 1). A nivel general en todos los entrevistados, el grado de estrés se incrementó cuando estaba cerca la época de parciales, entrega de trabajos y final de semestre.

Los estudiantes de primer semestre refieren como principal generador de estrés dentro del contexto académico las exposiciones, alguno de ellos propiciados por aspectos de la personalidad; “cuando hay exposiciones, porque a mí me genera ansiedad tener que hablar frente a otras personas, entonces eso me genera estrés” (Entrevistada 3). Y en otros por aspectos relacionados con las habilidades comunicativas para llevarlo a cabo; “más que todo con tratar de hablar bien sobre el tema que tenía” (Entrevistado 4).

En relación con los estudiantes de último semestre, manifiestan un mayor nivel de estrés en relación con las prácticas profesionales “al llegar a ese escenario de prácticas tan diferente... Que alguien te evalúe, el profesional del hospital evaluándote diciéndote esto está bien, o no, sentía que no tenía los conocimientos para llevar una buena atención” (Entrevistado 5). Y el trabajo de grado, “creo que es un estresor gigante, para mí, tú tienes que sentarte y cranear un tema desde el principio... Es con lo que te vas a graduar. Entonces es muy complicado...de dónde voy a sacar la información o de dónde voy a sacar la teoría” (Entrevistada 6). Así, ambos requisitos para la graduación y la evaluación final del proceso académico están como generadores de estrés al final de la carrera. En este sentido, se observa cómo los estudiantes conciben el estrés en línea con la

experiencia actual que viven, tendiendo a omitir información de semestres anteriores y enfocándose en los estresores actuales. Los generadores de estrés en los estudiantes de primer semestre están relacionados en mayor medida con la nueva experiencia a asumir, el responder adecuadamente a las actividades, comprender los textos, presentar las primeras exposiciones, mientras los estudiantes de último semestre han atenuado esas primeras causas del estrés y la tendencia está orientada a poder responder no como estudiantes sino como profesionales ante las demandas de la misma universidad y del medio. Mientras en los primeros el estrés se orienta a la adaptación a la vida universitaria, en los segundos está encaminada a la consolidación del perfil profesional.

Finalmente, la universidad se concibe como demandante por las diferentes actividades que deben cumplir los estudiantes, especialmente, la exigencia académica, la cantidad de trabajos y el tiempo reducido para poder presentarlos, “que dejen trabajo acumulado y poco tiempo entonces ahí sí diría que tengo estrés por el tiempo que no tengo para hacerlas” (Entrevistado 4).

El entorno como generador de estrés:

El estrés académico, así como los demás fenómenos psicosociales requieren un abordaje multicausal, en este apartado se desglosará el impacto que genera el entorno social, familiar y laboral en la vida universitaria.

Se observa en los estudiantes entrevistados, razones de distinta naturaleza por las que su entorno propicia o acentúa el estrés académico; en primer lugar, Para muchos jóvenes acceder a la educación superior supone dejar sus lugares de origen para instalarse en un sitio cercano a la institución educativa, este cambio de residencia y la flexibilidad cognitiva para adaptarse a las nuevas dinámicas sociales obliga a los estudiantes a adquirir herramientas para la construcción y reajuste de sus vidas, no obstante mientras se realiza este proceso, muchos de ellos experimentan grandes niveles de estrés:

“yo no fui consciente de que había llegado a otro lugar, al segundo día cuando me estaba alistando para ir a la universidad, yo me di cuenta de que no estaba en mi casa, ósea, ahí hice consciente todo, y me daban muchas crisis de ansiedad... En el salón me daban ganas de salir corriendo, pero yo no sabía a donde salir corriendo” (Entrevistada 1).

En segundo lugar, las responsabilidades adquiridas fuera de la formación académica suponen un cambio en el estilo 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, especialmente en aquellos estudiantes que deben trabajar para solventar sus necesidades, “antes era solo ir a trabajar, no tenía tantas, no sé cómo tantas responsabilidades... Ahorita yo a veces me veo en la semana, apretada...no sé por dónde empezar... Eso genera como yo no sé, dejar de hacer las cosas que me gustan para cumplir con la universidad y el trabajo” (Entrevistada 3). Así mismo, los cambios al interior del hogar o la dinámica familiar afectan de manera significativa a los estudiantes, obligándoles a ubicar los recursos cognitivos, físicos y económicos en atender esas necesidades, especialmente aquellas exageradamente demandantes, de alta duración e intensidad, como lo narran los estudiantes en cuyos procesos académicos debían afrontar situaciones familiares muy adversas; “con mi nana, porque el año pasado le amputaron el brazo (por un cáncer), y ahora resulta que tiene otro tumor en la espalda...ella se está cansando...no quiere seguir con la quimio... y eso me bajonea, y yo ya no quiero hacer nada (de los trabajos de la universidad)” (Entrevistada 1). Todo esto implica un proceso de readaptación que afecta su rendimiento académico, y pueden desbordarse emocionalmente; “mi papá sufrió una enfermedad que se quedó inválido de la noche a la mañana... Yo pensé en desertar de la universidad, yo dije no voy a ser capaz con este estrés y con el estrés de la universidad” (Entrevistada 6). Es de recalcar que estas problemáticas afectan de manera principal el control emocional de los estudiantes, causando desmotivación en la realización de sus actividades académicas.

Desde una perspectiva ambiental, se encontró que algunos factores del entorno; como el ruido, falta de equipos tecnológicos para realizar los trabajos, y las dificultades para el transporte a la universidad, son factores generadores de estrés.

Alta necesidad de control como generador de estrés: En una primera instancia, para algunos estudiantes pertenecer a la Universidad de Antioquia supone un gran reto, y la exigencia externa de responder a un imaginario social les genera estrés:

“Yo siento que el nombre de la U da un peso, y ser profesional de la UdeA es una responsabilidad, ser un buen profesional ... Cuando uno está en una institución tan prestigiosa, tan querida por tantas personas, con tan buenos profesionales, es una presión para uno poder superar o igualar esos niveles que la gente espera” (Entrevistado 5).

Así mismo, la alta autoexigencia a nivel personal repercute en la percepción del imaginario frente a la universidad, presión que sienten los estudiantes al considerar que deben esforzarse para llegar a desempeñarse adecuadamente en su profesión.

En línea con lo anterior, cuando los estudiantes tienen una alta necesidad de control frente a lo que sucede a su alrededor, la dinámica Universitaria puede afectarlos y producir estrés, especialmente cuando no es posible controlar las vicisitudes que se presentan a lo largo de los semestres, “(...) me causa mucho estrés, pues que las cosas no sé, no estén listas, o sea que no esté como todo planeado, que sea como todo muy espontáneo eso no me gusta...” (Entrevistado 4). Dentro de los estilos cognitivos, es común, en medio de los saberes adquiridos en la carrera, encontrar materias complejas de entender para algunos estudiantes, esta situación produce estrés en la medida que es una exigencia para poder avanzar y obtener buenas calificaciones, “me estreso cuando no entiendo, cuando hay un tema que se me está dificultando, yo digo no pues, yo porque no soy capaz de entender eso” (Entrevistada 2).

Formas de manejo del tiempo como generadores de estrés: Dentro de esta categoría, el factor del tiempo es donde se expresan niveles superiores de estrés en los estudiantes, especialmente la falta de éste para poder cumplir con las actividades académicas, la tendencia a procrastinar los quehaceres, las actividades habituales que se alteran para cumplir con el plazo de entrega de trabajos, y la gran cantidad de actividades evaluativas a entregar.

La Entrevistada 6 condensa el sentir y vivir de los demás estudiantes, “creo que es por las circunstancias en las que vivimos los estudiantes...pues uno tiene que repartir el tiempo entre los asuntos personales, con la relación que uno tenga entre las actividades de la universidad” y no siempre resulta suficiente para cumplir satisfactoriamente con las obligaciones, sumado a lo anterior la falta de tiempo afecta otras áreas de la vida, como los hábitos de sueños, “no puedo dormir bien, por quedarme estudiando no dormía” (Entrevistada 2). Así, se genera estrés académico al no lograr ordenar el tiempo adecuadamente, y afectar la calidad de vida. No obstante, se encontró que no es solamente el tiempo insuficiente para realizar las actividades, sino la tendencia a la procrastinación de los estudiantes, al llegar la fecha de entrega los niveles de estrés aumentaban considerablemente, “sí, llego a procrastinar mucho...dejo muchas cosas para última hora, me entretengo haciendo algo, y digo después lo hago” (Entrevistado 4). Es de recalcar que si bien genera altos niveles de estrés y ansiedad esta conducta, algunos estudiantes se sienten

cómodos con ella, debido a que en medio de los signos y síntomas del estrés, cuando dejan para el último momento logran desarrollar las ideas más rápido y con claridad “y ya no tengo que pensar tanto y cambiándole cosas, y me siento más cómodo así” (Entrevistado 4).

Reacciones de otros: En relación con los agentes externos, los estudiantes reportan una serie de situaciones en sus relaciones interpersonales que les generan estrés académico, según los hallazgos de la presente investigación se encuentra en un primer lugar, la relación estudiante-docente, algunos profesores son más estrictos que otros a la hora de calificar las actividades del curso, y las clases son difíciles de comprender ya sea por su metodología, como en el caso del Entrevistado 4 “llegó la profesora a poner muchos trabajos, y tenemos solo dos días de clase, y dejó una exposición, un libro muy extenso, y obviamente eso genera estrés”, o porque el profesor inspira temor en medio de su quehacer como lo narran las Entrevistadas 1 y 3. “ese profe, me parecía muy intimidante, y yo sentía que nos iba a corchar, que el Dios mío, eso iba a ser horrible, traumático”.

En esta línea, la relación entre los mismos estudiantes, puede afectar el cumplimiento de los objetivos académicos, especialmente en los trabajos grupales, la Entrevistada 2 ejemplifica cómo el estrés de los demás influye en el avance personal de las actividades académicas, y como consecuencia produce estrés en los estudiantes “ella estaba muy estresada, no había comido, ni dormido bien, eran casi las doce, y ella estaba enojada, me empezó a tratar muy pesado...el estrés de ella me estresó a mí”. El trabajo en equipo puede producir niveles de estrés en los estudiantes, en la medida en que algunos se les dificulta planificar bien su tiempo con los demás, y entenderse con la personalidad de los otros.

Por último, las dificultades familiares y las expectativas que tiene la familia sobre la formación universitaria contribuyen en la respuesta de los estudiantes a las exigencias académicas, como lo expone el Entrevistado 5:

“mi mamá llega diciéndome cosas, entonces todo eso, va influyendo y la verdad el estado de ánimo va bajando, hay reclamos por parte de mi familiar, y hace que obviamente yo deje de hacer las cosas, y como te decía no me dan ganas de hacer nada (...)”

Y las expectativas de los demás sobre el estudiante, propician la generación de estrés, y una sobre exigencia, que, en algunos casos, no es positiva, sino que obstruye el proceso de formación:

“Es el único que está estudiando, va a conseguir trabajo, es un profesional, siempre tiene que ser el mejor, tan juicioso, entonces yo siento que esa presión de que tengo que ser como perfecto ha estado ahí... Siento que si les muestro las notas siempre van a decir cómo puedes mejorar, y eso me causa, pues como una presión, que la verdad no quiero sentir, y siento que me afecta, pues al responder académicamente (...)” (Entrevistado 5).

**Reacciones:**

En esta categoría se da cuenta de las diferentes reacciones a nivel psicológico, conductual y fisiológico ocasionadas por el estrés en los entrevistados, por esta razón se abarcan las siguientes subcategorías:

Reacciones psicológicas y emocionales

Reacciones psicológicas y conductuales

Respuestas fisiológicas

Reacciones psicológicas cognitivas

Las reacciones psicológicas y emocionales se desencadenan como consecuencia de una situación estresante en la vida de las personas, algunas de estas: estado de ánimo, saturación, frustración, rabia, nervios, ansiedad, llanto y pánico. En los participantes las reacciones psicológicas y emocionales fueron muy constantes y parecidas en algunos de ellos.

El estado de ánimo es una de las esferas más afectadas en los participantes a la hora de padecer un episodio estresante “entonces todo eso va influyendo y la verdad el estado de ánimo va bajando” (Entrevistado 5). “ehh no, yo me coloco súper aburrida” (Entrevistada 1).

Varios participantes resaltan que, ante situaciones que se presentan en el entorno académico, identifican que les genera estrés cuando a nivel emocional aparece la sensación de irritación y frustración en el momento en que deben responder por algo y se dan cuenta de que tienen varias cosas por realizar, y no cuentan con el tiempo para responder por ellas, “si bueno, yo lo describiría como un estado de irritación, la verdad a veces me frustra mucho” (Entrevistada 6). También es de resaltar que otra de las formas de reacción es la rabia, “rabia, de una, de una me da rabia, se me, me cambia, me cambia la cara, la forma en la que me expreso” (Entrevistada 2). Finalmente el nerviosismo hace parte del grupo de reacciones de los participantes, como es expresado por el Entrevistado 4 al presentar esta reacción al hablar en público, “Durante pues los

nervios y se me notan, entonces soy mucho de que cuando estoy parado me agarra la mano así” (Entrevistado 4).

Las reacciones psicológicas y conductuales son entendidas como un componente de las emociones que llevan a la ejecución de acciones para minimizar el impacto emocional, entre ellas: la impulsividad y la liberación de cargas.

La “liberación de carga” entendida por los Entrevistados como el momento en que deben presentar algo en público y sienten que se liberan de esta carga en su totalidad cuando terminan de exponer “eh pues el momento de salir al frente ya me relajo la verdad siento como que me libero de esa carga que tenía de tener que salir frente a las personas” (Entrevistado 4).

Y la impulsividad se expresa en momentos donde el desbordamiento emocional es producido por el exceso de estrés, lleva a los sujetos a reaccionar de una forma sin pensar en las consecuencias, hasta el punto de tomar malas decisiones, por ejemplo,

“Cuando recién empezó pandemia, recuerdo que estábamos empezando las clases virtuales y mi computador se le daña el micrófono, entonces yo era como intentando hablar en la clase y no me daba, y me estrese muchísimo y cogí y apreté la pantalla y dañe mi computador, entonces a eso me refiero con malas decisiones” (Entrevistada 6).

Las respuestas fisiológicas son reacciones que ejerce el mismo organismo ante los estímulos estresores, estas reacciones pueden ser involuntarias. Como fue expresado por los participantes, estas respuestas fisiológicas se generan en ellos ante la presencia de un episodio estresor, y estas son:

Primeramente, encontramos el desorden al dormir, ya que en ocasiones debían trasnochar para realizar trabajos, o cumplir con las responsabilidades, o el estrés en sí mismo, no les permitía descansar adecuadamente, produciendo noches de insomnio, causando en sí, un desajuste en los hábitos saludables como el dormir, siendo esta una conducta propia de nuestra vida cotidiana y la cual puede afectar el bienestar físico y mental.

Posteriormente, algunos de los participantes atraviesan por reacciones fisiológicas propiciadas por el estrés, por ejemplo, la caída del cabello especialmente en las mujeres, “uno si se da cuenta de que la pérdida de cabello es muy grande” (Entrevistada 2). Algunas complicaciones gástricas, así como el dolor de cabeza, complicaciones al respirar y, el cansancio. A resaltar, en el campo de las reacciones fisiológicas se halló una mayor incidencia en somatizar el estrés

particularmente en el sexo femenino, quienes presentaron caída de cabello, problemas gástricos, dolores de cabeza (migraña), hambre y deseo de consumir azúcares, por el contrario, en el sexo masculino las reacciones estaban más orientadas a cambios del estado de ánimo y tensión.

Dentro de las reacciones fisiológicas, aparece también en uno de los participantes la referencia a la necesidad de tocar partes de su cuerpo de manera involuntaria, especialmente en momentos de mucha tensión o estrés. “más que todo estar tensionado eh tocarme partes involuntariamente pues por ejemplo cuando sé que estoy cuando me estreso soy de mucho mandarme las manos a la cabeza o tocarme la cara fuerte” (Entrevistado 4).

Las reacciones psicológicas cognitivas se originan a partir de un episodio de estrés y generan alteraciones en los procesos cognitivos, como, por ejemplo: bloqueos mentales “bueno, cuando yo estoy estresado siento como que no soy capaz de hacer las cosas como que me bloqueo” (Entrevistado 5). También afecta la comprensión de los temas y las lecturas “no entiendo nada de lo que entiendo, de lo que leo perdón” (Entrevistada 1). Y produce en algunos casos episodios de desconcentración, y pensamientos negativos; este último provoca un tipo de debilidad, crítica y pérdida de confianza en sí mismo.

“Eh me viene más que todo ideas como que no voy a ser capaz, o lo que estoy haciendo no es suficiente, o lo que hice no, podía dar más, más que todo es como esos pensamientos y esos pensamientos me hacen sentir como, desmotivado, pordebajado” (Entrevistado 5).

### **Estrategias de afrontamiento:**

Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que permiten reducir, dominar y manejar demandas externas o internas que son percibidas como desbordantes para la persona. En los entrevistados estas estrategias son implementadas para atenuar los efectos del estrés en su formación académica universitaria y en las cuales se identifican las siguientes:

Afrontamiento activo

Actividades de afrontamiento en el momento en que se evidencia el estrés

La regulación emocional

Negación

Procesos cognitivos

Apoyo social



El afrontamiento activo hace referencia a la ejecución de acciones inmediatas por parte de los estudiantes, que les permite mitigar o reducir la sensación de estrés en las situaciones que se perciben como generadoras del mismo, acciones como la toma de decisiones, hábitos saludables, búsqueda de soluciones, ejercicios de respiración, tiempos establecidos de descanso mientras se estudia y las técnicas de estudio. Estas acciones permiten a los participantes atenuar la sensación de estrés y cumplir con sus actividades diarias.

La toma de decisiones y búsqueda de soluciones como estrategias de afrontamiento permite a los participantes resolver asuntos por sí mismos, buscando la mejor alternativa para mitigar los niveles de estrés. En el caso de la Entrevistada 1 de manera autónoma orienta sus decisiones sin la compañía de un tercero: “la verdad pues actualmente ya no busco a nadie, ósea siempre es como que, no sé, me metí a la idea de que yo puedo solita con todo”. En esta misma línea, en algunos estudiantes la expresión de puntos de conformidad e inconformidad ante situaciones que los involucran les permite expresar su posición y confrontar el problema “no me estreso, sino que primero busco, como el centro del problema, y yo bueno, yo estoy involucrada, que está pasando, a mí me gusta hablar, antes que nada, me gusta hablar” (Entrevistada 2). Esta estrategia les permite buscar una pronta solución más adaptativa a un determinado problema. El Entrevistado 5 por su parte, menciona que a nivel académico se moviliza a buscar soluciones que le permitan cumplir con las demandas de la universidad “pues cuando se puede se pide ayuda al profesor, cierto y cuando no a mis compañeros, y si no pues ya buscar como en internet y pues cosas así, pero más que todo en los profesores y ya los compañeros” (Entrevistado 5). De esta forma encontramos que algunos de los participantes orientan la búsqueda de soluciones en factores más individuales, es decir, solucionar por sí mismos las dificultades, mientras que otros optan por la búsqueda de apoyo social.

Dentro de las estrategias de afrontamiento activo los hábitos saludables, como una adecuada rutina de sueño y toma de recesos durante las actividades académicas, le permiten al cuerpo lograr un mayor estado de relajación, y por consiguiente mayor descanso para cumplir adecuadamente con las actividades “pues ahorita trato de dormir, de dormirme más temprano, porque pues pa madrugar” (Entrevistada 3). Aquellos con mejor planificación de los momentos de descanso logran mayor atención en las clases, y comprenden mejor las temáticas a tratar. En relación con los recesos entre la realización de actividades académicas, les permite mantener un elevado rendimiento de

estudio, mayor concentración, retención de conocimientos y así lograr reducir estados de estrés. Otras metodologías mencionadas por los participantes, es la realización de una actividad académica por determinado tiempo y luego realizar una pausa activa.

En línea con el párrafo anterior, las técnicas y/o métodos de estudio permiten a los participantes lograr mayor orden, aprovechamiento del tiempo y priorización de tareas. Entre las más implementadas por los estudiantes entrevistados se encuentran: utilizar fichas nemotécnicas, priorizar los trabajos en orden de complejidad o ajustándose a los plazos de entrega, “lo que yo hago es empezar como por el más fácil e ir sacándolos” (Entrevistada 3). Además, la planificación de las tareas les permite aumentar la productividad y calidad de los objetivos.

Entre las estrategias de afrontamiento activo se encuentran los ejercicios de respiración como una manera de disminución de estrés ya que así, el cuerpo emite al cerebro un estado de calma y relajación, “pero lo que hago muchas veces, es como escuchar mi música que me gusta, eh respirar también, respirar profundo” (Entrevistado 5).

No obstante, no todas las estrategias de afrontamiento activo son de tipo adaptativo, en muchas ocasiones los estudiantes tienden a evitar o evadir situaciones o problemas del entorno que sean generadoras de estrés, lo que conlleva a posponer y eludir las responsabilidades académicas, el Entrevistado 4 nombra “trato de ignorar las cosas que me estén generando estrés, concentrarme en otras cosas (...) y termino dejando todo para lo último”.

Actividades de afrontamiento en el momento en el que se evidencia el estrés. Hace referencia a las acciones o métodos que los participantes utilizan para afrontar el estrés o para afrontar ciertas situaciones que generan algún tipo de malestar, estas actividades regulan los síntomas del estrés y pueden ser de dos tipos, de tipo cognitivo o de tipo conductual según sea su necesidad. Es de recalcar que estas actividades se realizan al momento de percibirse el estrés y están orientadas más a la disminución y regulación de los síntomas que a afrontar propiamente las situaciones generadoras de estrés académico.

Las actividades de ocio, como regulador de estrés, se encuentran como estrategia de afrontamiento para todos los participantes, partiendo de los gustos y necesidades que los diferencian. Entre las acciones relatadas por los participantes se encuentran; primero, hacer ejercicio físico,

“Si, si el ejercicio creo que es la hora sagrada de mi día a día, porque allá yo voy y me olvido de todo lo que tengo que hacer y si yo tuve un día pesado de allá salgo con un mejor estado emocional, más consciente, pensando mucho mejor las cosas, con cabeza fría” (Entrevistada 6).

En segundo lugar, la distracción cognitiva y emocional por medio de los aparatos electrónicos les permite gestionar el estrés generado por la carga académica, “ehh cuando estoy muy muy muy como sobrecargada de cosas, miro bueno escucho no sé, ASMR y ya con eso después me duermo” (Entrevistada 1). Otros estudiantes optan por ver películas, videos o juegos de video.

Por último, se encuentran las actividades habituales que también permiten minimizar los niveles de estrés, como enfocarse en su empleo, consumir medicamentos para atenuar los síntomas del estrés como la migraña y conducir su vehículo como método de relajación y distracción de pensamientos, en el caso del Entrevistado 5 “yo siento que el viaje si cansa, pero digamos que eh manejar me relaja también”.

La regulación emocional es el conjunto de procesos por medio de los cuales las personas buscan redirigir el flujo espontáneo de las emociones. (Koole, 2010, como se citó en Pascual & Conejero, 2019). Permite a los individuos aliviar la tensión que les genera los signos y síntomas del estrés, se hace hincapié en aquellos más implementados por los participantes como lo son el dormir, el llorar y el guardar silencio. El llanto para la mayoría de estudiantes constituye una forma de desahogo, sin embargo, en la Entrevistada 6, lejos de suponer una reacción positiva, es concebida como una reacción poco deseable en tanto representa para ella mal manejo de sus emociones “falta como mucho control emocional porque, en ese momento lo que hago para afrontar la situación fue llorar, llorar, y llorar”. Situación contraria se presenta en los demás, quienes después de “desahogarse” por medio del llanto se sienten “más calmados” para tomar decisiones. Agregando a lo anterior, cuando las emociones son desbordantes, los estudiantes buscan “desconectarse” y duermen con la intención de evitar y evadir la carga emocional del momento. “¿duermes para aislarte?, si aislarme de todos esos problemas” (Entrevistada 2). Finalmente, el silencio actúa como inhibidor emocional de la rabia propiciada por el estrés “uno tiene tantas cosas para decir y tal vez no atreverse, o por no herir a la otra persona” (Entrevistado 5).

El afrontamiento basado en la negación, consiste en la evitación de actividades o situaciones que recuerden el generador de estrés, funciona como mecanismo de defensa de resguardo. Se

encontró el aislamiento como una de las formas más usadas, los estudiantes optan por alejarse unos días de las actividades sociales y sus relaciones interpersonales para dedicarse a la realización de los trabajos, o en su defecto para alejarse de la fuente generadora de estrés y tramitar las emociones desde fuera. También, la procrastinación entendida como una forma de retrasar o evadir una acción que sea estresante al realizar otras actividades más amenas como forma de sustitución para no tener que afrontar en el momento, y como última estrategia de negación se encuentra la tendencia a evitar algunos estímulos que generen disgusto o estrés.

En resumen, la evitación consiste en evadir totalmente la situación generadora de estrés, la procrastinación, se refiere a posponer hasta plazos inadecuados la realización de las actividades o quehaceres para no experimentar la tensión, y el aislamiento tomar distancia física o mental de las situaciones o personas que aumentan la sensación negativa.

Los procesos cognitivos centrados en el análisis y manejo de la situación

“Los procesos cognitivos son acciones internalizadas que permiten codificar la información del mundo, representarla, es decir, presentar información externa en un plano interno, transformando, codificando, sintetizando, elaborando, almacenando y recuperándola”. (Gagné, 1986, como se citó en Manrique, 2020, p.3). Estos le permiten al cerebro el procesamiento de la información, como estrategia de afrontamiento permite planear, pensar y analizar qué hacer con el generador de estrés, el cerebro en estos casos es el encargado de analizar la toma de decisiones; como principal proceso cognitivo encontramos los pensamientos positivos a la hora de visualizar la etapa universitaria, el futuro y la proyección de su quehacer profesional. La tolerancia activa, por su parte, permite aceptar que los demás hacen parte de su entorno y que cada uno cuenta con un tipo de personalidad de la cual todos difieren y actúan de diferentes formas, y por último el manejo del estrés para tratar de llevar un estilo de vida saludable y control mental a los diferentes estímulos estresores.

El apoyo social consiste en fomentar relaciones positivas y redes sociales, que permiten estados de bienestar, de cuidado y apoyo ante sus presentes necesidades. En este sentido, la ayuda profesional, abarca dos grupos, personas con conocimiento de las necesidades que requiera el participante, como el caso de los profesores ante la necesidad de información para fines académicos y el segundo grupo, el apoyo de una persona con la que se sostenga un gran vínculo, como el caso del Entrevistado 5, el cual muestra su necesidad de escucha por parte de su abuela “cuando estoy

tan cargado por lo general como te decía la que tengo como más cercana es como mi abuela, es como en la que más confié, hablo con ella, soy capaz de desahogarme”.

Las redes de apoyo como amigos, familia, pareja, profesionales y personas del entorno que establezcan un lazo de afecto, estas redes de apoyo se dan como: “en mi entorno académico solamente con ellas dos, ya a nivel familiar con mi mamá y mi hermano, mi papá”. (Entrevistada 6), “hubo una vez que asistí al psicólogo, pues, pero ya se fue a vivir a otro lado y la verdad no he encontrado otra persona con la que conecte fácilmente (...) mi red de apoyo, se basa mucho en mi propia familia, pero no mi mamá, sino mi abuela” (Entrevistado 5).

### **Inventario SISCO.**

En el siguiente acápite se condensan los principales hallazgos obtenidos a partir de la aplicación del instrumento SISCO, si bien la investigación fue de enfoque hipotético-deductivo, la implementación del inventario permite lograr una mayor comprensión del fenómeno de estudio, así como realizar una comparación integral con los hallazgos de la entrevista específicamente en los generadores de estrés académico, las diferentes reacciones y las estrategias de afrontamiento.

De manera específica, se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes entrevistados experimentan un nivel de estrés académico moderado según el baremo indicativo. La mayoría de los estudiantes experimentaban el estrés académico algunas veces o rara vez, mientras que dos de ellos manifestaban vivirlo casi siempre, los estudiantes reconocen que a lo largo del semestre han experimentado niveles de estrés, no obstante, por situaciones específicas no se ha presentado en todo el ciclo académico.

En relación con el primer objetivo de la implementación de la prueba, se encontró que los principales estresores asociados a las actividades académicas son: realización de exámenes, tiempo limitado para la realización de los trabajos, exposición oral de alguna temática frente a los demás compañeros, sobrecarga de tareas y trabajos escolares y finalmente el tomar clases en un grupo nuevo. Este último estresor difiere de lo narrado en las entrevistas, ningún estudiante relató la experiencia del estrés por el cambio de grupo de estudio, sin embargo; la dinámica de la seccional permite pensarse esta situación, teniendo en cuenta que la mayoría de estudiantes ven toda su

carrera con los mismos compañeros solo en algunas excepciones deben ver materias con otros grupos.

En lo que respecta a las reacciones se encontró que en primer lugar se ubican los síntomas psicológicos, en segundo lugar los síntomas comportamentales y por último los síntomas físicos, al igual que en las entrevistas los síntomas principales son de corte psicológico, sin embargo, es importante hacer énfasis en que el inventario solo permite un abordaje de síntomas puntuales y no abarcan muchos de los mencionados en la entrevista que son propios de la vivencia subjetiva de cada individuo como lo son; dolores de cabeza, caída del cabello, evitación, tensión entre otros.

Los síntomas más predominantes hallados en la implementación del instrumento fueron respectivamente: a nivel físico, la fatiga y cansancio crónico. En el marco de los síntomas psicológicos; la inquietud y nerviosismo, bloqueo mental, dificultad para concentrarse, y en las reacciones comportamentales se destacan cambios de humor constante, comer en exceso o dejar de hacerlo, todos estos síntomas fueron relatados por los entrevistados.

Por último, la prueba permite caracterizar algunas estrategias de afrontamiento implementadas por los estudiantes, entre ellas se encuentran recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en la solución, tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa, elaborar un plan y ejecutar las tareas, y el apoyo social.

## 8 7 Discusión

En este apartado se discutirán desde un panorama general, los hallazgos de la presente investigación. Así mismo, se hará un paralelo entre los resultados más significativos de este estudio y los hallazgos destacados en los antecedentes investigativos. Finalmente, se realizará el abordaje teórico que permite la comprensión del estrés académico en los estudiantes, así como aquellos asuntos que requieren una mayor profundización teórica, Y, cuatro, aquellas condiciones y aspectos puntuales que son inherentes al proceso realizado en el análisis.

De acuerdo con los resultados, los niveles de estrés académico portan efectos en la salud mental y física, debido a los síntomas a nivel cognitivo, fisiológico y conductual. Los entrevistados refieren cambios en la rutina de sueño, de alimentación y en su vida social, así como, agotamiento, cansancio, tensión muscular, caída del cabello, dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad, llanto en los momentos de labilidad emocional, desconcentración, dolor de cabeza, nerviosismo, complicaciones gástricas, dificultades respiratorias, aumento y disminución del apetito, afectando la eficiencia y el cumplimiento de deberes. Si bien, los niveles severos de estrés se presentan sólo en algunos momentos, estadios muy prolongados producen efectos más significativos en los estudiantes, en el caso de los estudiantes de último semestre el trabajo de grado constituye un estresor permanente, deben realizar diferentes entregas mientras responden por las demás actividades. Las modificaciones en los estilos de vida empiezan desde el cambio abrupto que se da del colegio a la universidad, influyendo en el abandono de actividades regulares, relaciones interpersonales, actividades de ocio y el cambio de lugar de residencia. En el campo de las reacciones se encontraron diferencias significativas entre ambos sexos, ya que en el sexo femenino se detectó mayor incidencia somática en las reacciones generadas por el estrés, al contrario del sexo masculino.

En lo relacionado con el manejo del tiempo, los resultados de la investigación sugieren que los estudiantes tienen un horario y rutina estructurada para asistir a la Universidad y la realización de trabajos. No obstante, el tiempo resulta insuficiente para responder adecuadamente a las exigencias académicas, ocasionando que deban ajustar su estilo de vida, costumbres y relaciones interpersonales; reportan alteraciones en los estadios de vigilia, durmiendo menos horas de las habituales o en su defecto que estas no son de calidad debido a la carga mental, así mismo,

disminuyen las actividades de ocio, o que producen bienestar, produciendo cansancio, agotamiento, alteraciones a nivel anímico y emocional.

Por otro lado, las circunstancias del entorno académico involucradas en la producción de estrés son: la sobrecarga de trabajos, el poco tiempo para realizarlos, el no entendimiento de algunas de las temáticas, las metodologías de enseñanza, el sistema evaluativo, la comunicación con los profesores y la dificultad de algunas materias; también se anexan otros aspectos que se relacionan con producción, tales como, la gestión del tiempo, las relaciones interpersonales, las responsabilidades del hogar, el trabajo, el nivel socioeconómico, el transporte para su accesibilidad a las instalaciones académicas, lugar de procedencia, ambientes de estudio inapropiados y aspectos familiares. Dentro de lo relatado por los participantes como agentes causales de estrés se hace énfasis en los aspectos metodológicos implementados por los docentes y la dinámica institucional de la seccional, por ejemplo, las largas jornadas académicas de 8 horas diarias, los parciales con gran porcentaje evaluativo, la forma poco didáctica de algunos profesores para impartir clases.

El trabajo y los asuntos económicos denotan una dificultad para los participantes ya que el estudiar, trabajar y cumplir con las responsabilidades se convierte en un asunto complicado de manejar por ellos, la demanda de tiempo, la exigencia laboral y el cumplimiento de actividades académicas se enlazan y se cruzan para dar seguimiento adecuadamente a las responsabilidades que ambos entornos demandan. Las dificultades del entorno, tales como conflictos en las relaciones interpersonales y algunas adversidades a nivel familiar, que tienen gran cabida en el estado emocional y en la funcionalidad de los participantes afectan su rendimiento académico y su productividad.

Los generadores de estrés en los estudiantes de primer semestre están relacionados en mayor medida con la nueva experiencia a asumir, el responder adecuadamente a las actividades, comprender los textos, presentar las primeras exposiciones, mientras los estudiantes de último semestre han atenuado esas primeras causales del estrés y la tendencia está orientada a poder responder no como estudiantes sino como profesionales ante las demandas de la misma universidad y del medio. Mientras en los primeros el estrés se orienta a la adaptación a la vida universitaria, en los segundos está encaminada a la consolidación del perfil profesional.



El nivel de apoyo social recibido por los estudiantes es un factor importante predictor de un mejor manejo del estrés, desde las relaciones vinculares (padres, hermanos, pareja, amigos, etc.), el entorno académico (profesores y compañeros) y a nivel profesional (profesionales del área de la salud mental). Con respecto al apoyo por parte de los profesores y compañeros, este apoyo se encauza a solventar dudas o dificultades en los asuntos académicos y de índole universitario, como la realización de trabajos y obtener información adicional ante temáticas abordadas en las aulas de clase. Con relación al apoyo por parte de los vínculos cercanos, este se encamina a situaciones de desborde emocional, necesidad de escucha y de acompañamiento a lo largo de la carrera profesional. Por último, el apoyo a nivel profesional está orientado a la búsqueda de ayuda psicológica.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, se obtuvo que los estudiantes implementan con mayor frecuencia la búsqueda de soluciones concretas para resolver la situación que genera el estrés, otra estrategia importante es la distracción cognitiva y emocional por medio de actividades distractoras. En general, la planificación y elaboración de cronogramas resulta ser una estrategia que maximiza el tiempo y les permite a los estudiantes cumplir con sus obligaciones, aunque en ocasiones no resulte suficiente especialmente por la alta tendencia a la procrastinación expuesta como algo común.

Estableciendo un paralelo entre las investigaciones previas relacionadas con el estrés académico y los hallazgos de la presente investigación, es posible destacar varios asuntos.

Las Investigaciones previas permiten conceptualizar el estrés académico, desde tres perspectivas: la ambiental, la psicológica, que implica la experiencia subjetiva y respuesta emocional frente a los estresores; y la biomédica (Herazo, Oviedo, & Arias, 2014). La presente investigación si bien realiza un abordaje integral del estrés, se enfocó en la experiencia subjetiva de los estudiantes, es decir, un abordaje más psicológico y social. En esta línea, Barraza Macías (2006) afirma que el estrés académico se presenta en tres momentos; el primero es el alumno sometido a contextos escolares y las demandas propias de este contexto, valoradas por el estudiante como estresores (input), continuamente esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que a su vez manifiesta unos síntomas (indicadores del desequilibrio) obligando al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio, por

lo tanto, la presente investigación da cuenta del estrés académico como un proceso adaptativo y sistémico, esencialmente psicológico.

De otra parte, las teorías más recientes del estrés proponen que este se produce a partir de las relaciones particulares entre la persona y su entorno, además los factores cognitivos, tienen relevancia, y serán los que determinan en mayor o menor medida la sintomatología. Los autores Lazarus y Folkman, destacan que el estrés se comprende desde la percepción de cada persona frente al evento, y posteriormente las estrategias de afrontamiento de cada individuo les permitirá mitigar las reacciones de diferente índole producidas por el agente estresor. Los resultados de la presente investigación coinciden con lo expuesto por los autores, si bien hubo agentes estresores en común en los participantes, la experiencia subjetiva de cada individuo y factores internos como la personalidad, locus de control, manejo emocional, etc., influyen en la forma como se vivencia el estrés y repercute en la intensidad de los síntomas. La sintomatología del estrés es el resultado de la evaluación cognitiva que realizan los alumnos frente a un suceso, dándole psíquicamente la condiciones de generador de estrés, por consiguiente, en sí mismo no se podría denominar un evento como estresor sino en la medida en que los individuos lo reconozcan como tal, por ejemplo; para uno de los participantes el viajar hasta la universidad constituye un agente estresor, mientras para otro estudiante es percibido como un factor positivo porque dentro de su estilo de vida el conducir es una estrategia para aliviar la tensión o tramitar emociones.

Se estima que “a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78). Estas cifras alarmantes no son ajenas a la investigación llevada a cabo, todos los estudiantes presentaron cambios significativos debido a los niveles de estrés presentes en su formación académica, especialmente afectaciones en el sueño, alimentación y en situaciones de mayor exacerbación de síntomas; problemas gástricos, caída del cabello y estado de ánimo bajo por periodos prolongados. En el libro de la sociedad del cansancio (2003) se menciona que la violencia de las nuevas sociedades se basa en la autoexploración del sujeto, provocando así un deterioro psíquico. Los jóvenes que inician la vida universitaria están inmersos en una cultura con sed de rendimiento y éxito, llevando su estadía en la academia desde la competencia, exigencia de buenos resultados,

ideas de superación personal, deseos de realizar muchas actividades para complementar sus estudios, se convierte en el sujeto de rendimiento, lo que les lleva autoexigirse así mismos, hasta el punto de ofuscarse por no poder entender una temática o no cumplir con la productividad que se les exige, se espera que puedan responder con las demandas del trabajo, con la entrega pronta y eficiente de las actividades académicas, las exigencias propias de la familia (que por momentos son de un nivel alto: enfermedad, por ejemplo) y las relaciones interpersonales, así como las demás actividades que permean su vida cotidiana. Todos estos factores terminan alterando la salud mental de los estudiantes, generando estrés académico, y en algunos de ellos, como lo mencionaron, producir ansiedad y desmotivación.

En segundo lugar, esta investigación se propuso identificar los principales estresores asociados a las actividades académicas; se encontraron factores comunes en los entrevistados, tales como; el tiempo limitado para hacer los trabajos, la sobrecarga de actividades académicas, la evaluación de los profesores y las problemáticas del entorno (familiar, laboral, académico), que repercuten en la generación de estrés, estos hallazgos concuerdan con lo encontrado en la investigación de Toribio & Franco, (2016). Así como lo planteado por Barraza Macías (2009).

No obstante, hay otros causales de estrés académico que, si bien no son las más predominantes en los entrevistados, permiten comprender cómo la dinámica institucional y metodología de evaluación implementada por la universidad contribuyen a la generación del estrés académico y esté a su vez puede afectar no solo el rendimiento académico, sino también la motivación de los estudiantes para perseverar en sus estudios. Por ejemplo; Montes (2012) aseveró que la apreciación que tiene el alumno hacia el docente es una causa importante de estrés, ya que de ellos depende la motivación que tenga el estudiante por el curso y la materia. En la presente investigación, algunos estudiantes presentaron estrés en relación con la forma cómo se dictan las clases, los horarios extensos que deben cumplir, el trayecto que deben recorrer para llegar a la universidad, y la relación estudiante-docente.

En los antecedentes investigativos se hace mención del inadecuado desarrollo de habilidades que estimulan la Inteligencia Emocional como factor causal relevante del estrés académico (Navarro, Mónica & Navarro, Miryam, 2020), es posible identificar a partir de las reacciones psicológicas y conductuales de los participantes, que la mayoría de sintomatología se

orientan a dificultades en las habilidades emocionales como la autoconciencia, la regulación emocional, las relaciones interpersonales positivas, la adaptabilidad, y el trabajo en equipo.

En tercer lugar, Encina, Meza & Auchter (2018) enfocaron su investigación en determinar cuáles son los síntomas más frecuentes del estrés en estudiantes de enfermería; los resultados arrojan similitudes frente a los hallazgos de nuestra investigación; entre las reacciones fisiológicas más frecuentes que los estudiantes reconocieron padecer cuando estaban estresados se incluían el insomnio, cefalea, y cansancio. Entre las manifestaciones físicas destacan la tensión muscular. En cuanto a los síntomas psicológicos ante situaciones de estrés, se dio con más frecuencia la dificultad para concentrarse, seguido de la sensación de decaimiento (estado de ánimo bajo) y el aislamiento hacia los demás. Si bien, las demás investigaciones arrojan mucha similitud en los síntomas, se encuentra que el orden en que se presentan varían, en el caso de los estudiantes de psicología de la seccional suroeste se encontró en el campo de las reacciones diferencias significativas entre ambos sexos, ya que en las mujeres se detectó mayor incidencia somática en las reacciones generadas por el estrés como caída de cabello, dolores de cabeza, dolores musculares, etc. Al contrario de los hombres, quienes se inclinaban a síntomas como la irritabilidad, el cansancio, y dificultad para conciliar el sueño.

Cabe mencionar aquí un tópico fundamental, que responde a uno de los objetivos principales del trabajo, Lazarus y Folkman (1984) dividen las estrategias de afrontamiento en dos grandes grupos, el primero centrado en el problema y el segundo centrado en las emociones, en relación con los hallazgos se ha encontrado que la planificación es la estrategia de afrontamiento centrada en el problema más implementada por los estudiantes, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno (Di-collredo, Aparicio y moreno, 2007). En cuanto a las estrategias centradas en las emociones, se nombran una serie de actividades que les permiten regular el estrés, especialmente la búsqueda de apoyo social y profesional, así como actividades de ocio. Por último, una de las estrategias de afrontamiento implementada por todos los entrevistados es la negación, tal como lo refieren Pérez & Rodríguez (2011) la negación implica ignorar el estresor, puede en ocasiones reducir el estrés y favorecer el afrontamiento y ser útil en un periodo de transición. Sin embargo, a diferencia de las anteriores, esta última estrategia no es adaptativa, ya que lleva a los estudiantes a la procrastinación, aislamiento social y realizar actividades que no les permiten

solucionar el generador de estrés. Es factible concluir que, si bien las estrategias de afrontamiento permiten al individuo hacer frente cognitivamente a las demandas del entorno, no necesariamente sean adaptativas algunas de ellas, por el contrario, el uso de este tipo de estrategias puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento del individuo (Ardila et al., 2013).

Ahora bien, en los principales estudios investigativos revisados para la presente investigación predominan los estudios de enfoque empírico – analítico orientados a la medición de los niveles de estrés y su correlación con factores como el rendimiento académico y el género, entre otros. Dado el enfoque metodológico implementado de corte cualitativo, los hallazgos permitieron no solo identificar los principales generadores de estrés, los síntomas y las estrategias de afrontamiento adoptadas por los estudiantes, si no, describir la vivencia del estrés académico en dos estadios distintos de la carrera aquellos que inician su formación profesional y los estudiantes que culminan su proceso de formación en psicología, razón por la que en el registro de antecedentes no se encuentra una investigación que dé cuenta de las diferencias entre ambos grupos. Empero, las causas del estrés académico en los estudiantes de primer semestre se orientan a la adaptación a la vida universitaria, mientras que en aquellos que culminan su formación está encaminada a la consolidación del perfil profesional.

Conforme a lo anterior, se encontró que entre los asuntos más importantes que arroja el análisis de información para la universidad se destaca la condición de ser estudiante universitario está enlazada al entorno de los estudiantes, a sus vínculos sociales, afectivos y familiares, a sus hábitos, a sus responsabilidades fuera del entorno académico, a los cambios de entornos convencionales o de residencia a causa de un estilo de vida y del inicio de una carrera, inconvenientes del círculo familiar y cambios drásticos de este, entre otras condiciones.

Todo esto conlleva a que, el hecho de ser estudiante universitario no los hace obsoletos a pasar por un estímulo estresor, o generador de malestar; y de allí el comportamiento y forma de reaccionar ante estos.

Es relevante destacar que, tanto en el entorno académico como las demandas fuera de este, se atenúan para incitar en el estudiante modificaciones en el plano de la salud mental, en el plano fisiológico y emocional, como es mencionado por los estudiantes, estados de ansiedad, cambios de estados de ánimo, dolores musculares, dolores de cabeza, caída de cabello, irritación, frustración,

etc. El presente estudio nos revela que los estudiantes entrevistados sienten mayor carga y exigencia de ambos entornos, el académico y el personal, y que su reacción ante estos puede ser de tipo adaptativo, pero también se puede mostrar de tipo desadaptativo, donde el no identificar la presencia de estos generadores de estrés, reduce la capacidad de poner en práctica algunas estrategias de afrontamiento para la reducción y manejo del estrés. Los cambios que se dan al ingresar a la universidad y al terminar su carrera en la universidad, marcan en los estudiantes un antes y un después, ya que ambos aspectos promueven en ellos un juego imaginativo en relación a cómo será esa etapa y si su participación será competente. Además, se halló que algunos métodos evaluativos correspondientes al entorno universitario inciden en la generación de estrés, las metodologías de enseñanza, los temas a tratar, las evaluaciones, el reducido tiempo para la realización y entrega de trabajos y de alguna forma la misma actitud y relacionamiento entre los docentes y estudiantes, son estos algunos indicadores de estrés que se presentan en los estudiantes y que tienen nexos con las diferentes problemáticas personales mencionadas en párrafos anteriores. Para resaltar, uno de los aspectos más mencionados por los estudiantes y que para algunos de ellos es generadora de estrés, es la accesibilidad hacia la universidad, se resalta que la Universidad de Antioquia Seccional Suroeste está ubicada en el municipio de Andes Antioquia, y algunos de los estudiantes residen en municipios aledaños como Ciudad Bolívar y Jardín; son estos, estudiantes que se deben desplazar diariamente para recibir sus clases, algunos hacen el traslado vía transporte público y otros por sus propios medios en sus vehículos. De este modo, el tener que madrugar más, el trasladarse diariamente, la sensación de correr algún peligro en la vía y el no poder realizar algunos trabajos de forma presencial, sino virtual, parece generar mayor carga y elementos para la generación de estrés.

Se sitúa un caso específico donde una de las estudiantes reside en Pasto, municipio colombiano ubicado en el departamento de Nariño, que accedió a una educación superior en otro departamento del país y debido a esto tuvo que trasladarse por completo durante toda su carrera al municipio de Andes, donde tuvo que distanciarse de su cultura y de su propio hogar, y donde se trasladó a un municipio del cual no se tenía conocimiento y no tenía conocidos, este fue uno de los casos donde el cambio de lugar de residencia incidió en la generación de estrés y el malestar de estar lejos de su lugar natal.

A nivel general, los resultados del inventario SISCO son similares a los relatados por los participantes en las entrevistas. Las diferencias en ambas metodologías se deben más a factores propios del instrumento, se pudo constatar que la entrevista permite describir con mayor cobertura el fenómeno partiendo de la singularidad de cada estudiante, mientras que el inventario permite medir el nivel de estrés académico y caracterizar el estrés en ítems definidos. Es de recalcar, como se evidencia en los resultados, que los estudiantes presentan nivel de estrés moderado según lo indica el baremo indicativo del inventario, en el cual se establece que:

- De 0% a 33% nivel leve de estrés
- De 34% a 66% nivel moderado de estrés nivel moderado de estrés: Los resultados obtenidos en esta investigación arrojan un 41% en nivel de estrés.
- De 67% a 100% nivel severo de estrés.

## 9 8 Conclusiones

En este apartado se condensaron aquellos aspectos representativos encontrados en el desarrollo del presente proyecto de investigación.

El presente estudio tuvo como objetivo comprender la percepción que los estudiantes de primer y último semestre de psicología de la seccional suroeste tienen sobre el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento. Para cumplir con el mismo atendió a los objetivos específicos enfocados a dar cuenta del fenómeno de estrés académico y las estrategias de afrontamiento, es decir; la investigación se orientó a caracterizar el fenómeno. En lo referente al estrés académico se encuentra que es un fenómeno multicausal y si bien está presente a lo largo de la vida universitaria se manifiestan variaciones significativas en los relatos de cada entrevistado, teniendo en cuenta factores socioeconómicos (la necesidad de trabajar), demográficos (desplazamiento a la universidad en aquellos que viven en otros municipios), psicológicos (rasgos de personalidad que tienden más al estrés, así como las estrategias de afrontamiento propias de cada individuo), familiares (conflictos o dificultades en las relaciones con la familia), académicos etc. En este sentido, se puede concluir que el estrés debe ser comprendido de una manera holística e integral, además la percepción del estrés de cada estudiante será diferente en relación con los recursos que disponga para hacer frente al estresor.

Las situaciones generadoras de estrés académico que se presentan con mayor frecuencia son aquellas implicadas en el proceso de adaptación como falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, sobrecarga académica, la distribución del tiempo. Sumado a esto, se encuentran agentes generadores de estrés propios de cada individuo, especialmente aquellas de índole personal que afectan el desarrollo de la vida universitaria, es decir; a la hora de comprender un fenómeno de dicha naturaleza es importante analizar una gran cantidad de factores que median o atenúan la presencia de los síntomas.

En línea con el apartado anterior se encontraron diferencias importantes en torno a las fuentes de estrés académico entre los estudiantes de primeros y últimos semestres, mientras que en los primeros se destacan aquellas de adaptación a la vida académica, como presentación de parciales, cambios en los horarios de vigilia, transporte a la universidad, metodología de las clases, cambio en las condiciones de vida, los segundos refieren situaciones más de consolidación



profesional, como las expectativas a futuro y a nivel formativo, trabajo de grado, la presión ejercida por agentes externos de cumplir con las expectativas en el quehacer profesional, y las practicas académicas.

Ahora bien, los participantes relatan una situación que es trasversal a todo el ciclo académico, y es la alta demanda académica en relación con el tiempo limitado para responder por estas actividades y cumplir con las demás responsabilidades cotidianas, especialmente para aquellos estudiantes trabajadores, deben realizar esfuerzos significativos y esto conlleva a que deban implementar estrategias de afrontamiento orientadas a la planificación y busque de soluciones.

Si bien los síntomas del estrés varían en cada individuo es posible destacar aquellos que fueron más repetitivos en los participantes teniendo en cuenta la diferencia entre los sexos, ya que en las mujeres se detectó mayor incidencia somática en las reacciones generadas por el estrés cómo caída de cabello, dolores de cabeza, dolores musculares, etc. Al contrario de los hombres, quienes se inclinaban a síntomas como la irritabilidad, el cansancio, y dificultad para conciliar el sueño.

Teniendo en cuenta el tercer objetivo, se identifica que las estrategias de afrontamiento al estrés académico que utilizan los estudiantes universitarios con mayor frecuencia son: la planificación, la búsqueda de soluciones, el apoyo social, la negación y/o evasión, la distracción emocional y cognitiva, la procrastinación y la búsqueda de actividades de ocio que generan bienestar. En general es posible identificar estrategias de afrontamiento adaptativas, es decir; que permiten a los estudiantes responder adecuadamente a las exigencias del medio o en su defecto les permite atenuar los niveles de estrés académico, no obstante, en todos los entrevistados se identificaron estrategias desadaptativas que en un primer momento permiten regular el desequilibrio producido por los estresores pero a largo plazo puede producir mayor nivel de estrés o afectar el rendimiento académico puntualmente aquellas orientadas a la evitación y procrastinación, optan por posponer las actividades que resultan más tensionantes e invierten el tiempo en algunas más placenteras, para finalmente experimentar angustia por el reducido tiempo para cumplir con la entrega.

Finalmente, la investigación describe las condiciones particulares de los estudiantes en el seccional suroeste, un elemento diferencial en la comprensión de las condiciones del estrés en los estudiantes de las regiones es el desplazamiento a la universidad ya que no se encuentra ubicado

en el casco urbano y algunos de ellos viven en otros municipios aledaños, además, la intensidad horaria de bloques intensivos obliga a los docentes a evaluar cada semana una gran porcentaje de la materia y a su vez dictar clases entre 6 y 8 horas diarias, situación que genera estrés en los estudiantes. Partiendo de los hallazgos obtenidos, la investigación permite identificar y describir los principales generadores de estrés académico, por lo tanto, brinda bases importantes para la Universidad acompañar a los estudiantes, generando acciones que posibiliten una mayor adecuación a la vida universitaria y brindar herramientas para el manejo adecuado del estrés que produce el estar inmiscuido en la dinámica institucional.

## 10 9 Límites y Recomendaciones

En este último capítulo se expondrán los limitantes presentes a lo largo de la investigación y las recomendaciones a líneas futuras y a la universidad.

Conforme a lo mencionado en el planteamiento del problema, un limitante importante es la escasa cantidad de investigaciones que se han realizado en el departamento de Antioquia sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, incluso es poco investigado en el contexto colombiano; por ende no se tienen porcentajes ni aproximaciones sobre el estrés académico en el actual proyecto, además no permite tener un conocimiento más riguroso acerca de otros fenómenos que están relacionados con el núcleo de la temática en esta investigación abordada. Para los antecedentes investigativos y formulación del proyecto se utilizó material externo al departamento de Antioquia y de diferentes países.

Otra limitante se presentó al momento del trabajo de campo, debido al distanciamiento de los investigadores; los lugares de residencia eran retirados y el tiempo fue el mayor limitante, razón por la que se encontró dificultad para acceder a los participantes y llevar a cabo las entrevistas con ambas investigadoras presentes, es decir; cada entrevista fue realizada por una investigadora. Además, se presentó una dificultad por la poca disponibilidad de tiempo de los entrevistados, a una de las participantes se le elaboró la entrevista por medio virtual.

En nexa con lo anterior, el alcance del estudio se limita a seis participantes pertenecientes al programa de psicología, es decir; los hallazgos deben ser comprendidos, no como un dato general de la seccional, sino como la descripción de las vivencias particulares y la subjetividad de cada estudiante, por consiguiente, si se toman otros participantes incluso de la misma carrera, es factible encontrar variaciones significativas.

Ahora que ha culminado el proceso investigativo, se desglosan las siguientes recomendaciones:

Tener en cuenta para posteriores investigaciones sobre la temática variables que den cuenta de un porcentaje estadístico, que permitan resultados más generales y significativos. En segundo lugar, se recomienda analizar los estilos cognitivos como mediadores de estrés académico, teniendo en cuenta que en la presente investigación no se logró abarcar la temática, aunque fue posible identificar que los estilos cognitivos dan cuenta de las formas como se vive el estrés académico.

Es necesario además profundizar en otras posibles causas psicológicas y sociodemográficas a las expuestas en los hallazgos y las indagadas en la presente investigación que permitan un panorama más amplio frente a los principios de este fenómeno, lo que permitiría tener una mirada más holística a la hora de comprender los efectos en la salud mental de los alumnos y plantear una posible intervención.

Además, otra línea de investigación futura se puede enfocar en el estrés académico con perspectiva de género, es decir, que se pueda situar la variable de género como un aspecto central a la hora de comprender las diferencias que rodean la respuesta al estrés en estudiantes hombres y mujeres, esto por la diferencia que se encontró en los hallazgos sin ser objetivo del presente estudio.

Finalmente, los resultados de la investigación cumplen con los tres objetivos específicos planteados al inicio, teniendo en cuenta el trabajo realizado es posible en líneas futuras enfocarse en un plan de intervención para mitigar los efectos del estrés en los estudiantes de la universidad de Antioquía seccional suroeste especialmente en lo que respecta a aquellos que están iniciando y aquellos que culminan su proceso formativo.

#### Recomendaciones a la universidad:

Se recomienda implantar programas de intervención desde bienestar universitario o de acceso a información para los estudiantes que puedan estar presentando un elevado nivel de estrés, por ejemplo, implementar talleres, actividades y asesorías brindadas por el personal universitario para el manejo de este, donde los estudiantes puedan estar informados por medio de los canales de la universidad tales como redes sociales, radio universitaria y material audiovisual. Esta medida sería de beneficio tanto para la universidad como para los estudiantes para mayor efectividad académica y mayor adaptación a su entorno académico.

Por último, se recomienda a los estudiantes la búsqueda de apoyo profesional y búsqueda de apoyo social ante las dificultades del momento, para lograr obtener mayores y mejores estrategias de afrontamiento para así lograr resultados más propicios para la etapa universitaria y su rendimiento.

---

## 11 10 Referencias

- Arias Gómez, J., Villasís Keever, M. Á., y Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206.
- Ardila, Y., Lara, C., Perugache, A. (2013). Relación entre niveles de depresión y estrategias de afrontamiento en mujeres con riesgo gestacional. *Rev Univ. Salud*, 15(2), 150 – 164.
- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C., Abundis de león, F., y Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402-415.
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza Macías, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 8(02), 1-30.  
DOI: <https://doi.org/10.33670/18181023.v8i02.48>
- Barraza Macías, A. (2018). *Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico 2 Edición*. ECORFAN.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, 15- 20.
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Berrío García, N., y Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología universidad de Antioquia*, 3(2), 66-82.  
DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Berrío García, N., y Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82.  
DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. Y Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7,77-82.

- 
- Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* [Tesis doctoral, Universidad de León]. Repositorio institucional de la UniLeón. [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ.pdf?sequence](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ,%20MARTINEZ.pdf?sequence).
- Cardona, E.Y., y Caballero, D.A. (2019). Estrés y funcionamiento Cognitivo en Universitarios. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 14 (1), 23-29.
- 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.
- Castillo Espitia, E. (2000). La fenomenología interpretativa como alternativa apropiada para estudiar a los fenómenos humanos. *Revista Investigación y educación en enfermería*, 18(1), 27-35.
- Castillo Tandioy, A. N., Monsalve Alzate, Á. M., y Tenelanda Herrera, J. A. (2021). ¿Cómo es vivido y afrontado el estrés académico producido en los estudiantes universitarios por el hecho de ser trabajadores? [Trabajo de grado profesional, Universidad de Antioquia]. Repositorio institucional UdeA. [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/24523/10/TenelandaJeferson\\_2021\\_EstrategiasEstudianteTrabajador.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/24523/10/TenelandaJeferson_2021_EstrategiasEstudianteTrabajador.pdf)
- Collazo, C. A., y Rodríguez, Y. H. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (2), 1-14.
- Chávez Mendoza, K. G., Camino Belizario, M. A., Calle Rojas, C. M., Villaba Condori, K. O., Vinelli Arzubiaga, D., y Mejía, C. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición Clínica y Dietética hospitalaria*, 41(4), 39-47.  
DOI: <https://doi.org/10.12873/414chavez-mendoza>
- De Rivera, L. (2010). *Definiciones del estrés*. Editorial síntesis, pp. 13-20.
- Daneri, F. (2012). *Biología del comportamiento Psicobiología del Estrés* [Trabajo practico]. Universidad de Buenos Aires. <https://n9.cl/o2eh2>

- 
- Di-Colloredo, c., Aparicio Cruz, D. P., y Moreno, j. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.
- Domínguez Castillo, R. A., Guerrero Walker, G. J., y Domínguez Castillo, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40.
- Domingues Hirsch, C., Devos Barlem, E. L., De Almeida, L. K., Tomaschewski Barlem, J. G., Lerch Lunardi, V., y Marcelino Ramos, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1), 2-11.  
DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>
- Durán Galdo, R., & Mamani Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395.
- Emiro Restrepo, J., Sánchez, O. A., Calderon Vallejo, G., Castañeda Quirama, T., Osorio Sánchez, Y., y Diez Cardona, P. (2018). Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. *Health and Addictions*, 18(2), 227 -239.
- Encina, E. R., Meza Lourdes, B., y Auchter, M. (2018). Estrés académico percibido por los estudiantes que finalizan el primer año de licenciatura en enfermería de la unne. *Notas de enfermería*, 18(32), 27-32.  
DOI: <https://doi.org/10.59843/2618-3692.v18.n32.22744>
- Espinosa Castro, J. F. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(1), 63-69.
- Flick, Uwe. (2015). *El diseño de investigación cualitativa*. Ediciones Morata, S. L.
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229.
- Función pública. (s.f.). Ley 1090 de 2006. <https://n9.cl/9d5h4>
- Gómez Tapias, Y., & Montoya Zapata, D. (2019). *Estrategias de afrontamiento en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama en fase de iniciación*. [Tesis de pregrado para optar el

- 
- título de Psicólogas, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO.
- González Cabanac, R., Souto Gestal, A., González Doniz, L., y Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433.
- González Cabanach, R., Souto Gestal, A., y Cervantes, R. F. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67.
- Han, Byung Chul. (2013). *La sociedad del cansancio*, Barcelona: Herder Editorial.
- Hernández Sampieri, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5<sup>o</sup> Ed.). Bestseller.
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (Cuarta ed.). Bestseller.
- Herazo, E., Oviedo, H. C., y Arias Campo, A. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413.
- Informe Belmont. (1978). *Principios Éticos y Directrices para la Protección de sujetos humanos de investigación. Estados Unidos de Norteamérica: Reporte de la Comisión Nacional para la Protección de Sujetos Humanos de Investigación Biomédica y de Comportamiento.*
- López, M., y Da Silva, L.
- Jerez-Mendoza, Mónica, y Oyarzo-Barría, Carolina. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157
- Jiménez, L., Menéndez, S., y Hidalgo, M. (2008). Un análisis de los acontecimientos vitales estresantes durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 26(3), 427-440.
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Morata.
- Lagos Berríos, R. (2022). El estrés como posibilidad originaria de la existencia. Una interpretación del fenómeno del estrés desde el pensamiento de Heidegger. *Tópicos*, (64), 279–306. DOI: <https://doi.org/10.21555/top.v640.1999>
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.



- 
- Licht Ardila, V., Soto Gualdron, S., Y Angulo Rincón, R. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Revista Espacios*, 47(07), 82-90.
- Maceo Palacio, O., Maceo Palacio, A., Varón Blanco, Y., Maceo Palacio, M., y Peralta Roblejo, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista médica Multimed*, 17(2), 185-196.
- Macías, María A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, 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
- Martínez, E.S. y Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Mazo Zea, R., Londoño Martínez, K., y Gutiérrez Vélez, Y. F. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 12(2), 121-134.
- Mendieta Izquierdo G, Ramírez Rodríguez JC, (2015). La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 33(3), 435-443.
- Montes, I. (2012). Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios. *Revista Lasallista de Investigación*, 9(1), 96-110.
- Montoya Vélez, I. P., Gutiérrez Rodas, J. A., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, E., y Salazar Quintero, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17.
- More Valencia, R., Tume Ruíz, J., Rangel Vega, A., y Correa Calle, T. (2022). Evaluación de consecuencias y soluciones percibidas para el estrés académico por la enseñanza no presencial con comunicación remota en estudiantes de educación básica regular. *Cibernética e Informática*, 86-91.
- DOI: <https://doi.org/10.54808/CISCI2022.01.86>
- Naranjo Pereira, M. L., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2),171-190
- Organización mundial de la salud. (21 de febrero de 2023). *Estrés*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>.

- 
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Panamericana de la Salud y Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas. (2016). *Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos, Cuarta Edición*. Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS).
- Pérez, J., Nieto-Bravo, J., y Santamaría Rodríguez, J. (2019). La hermenéutica y la fenomenología en la investigación en ciencias humanas y sociales. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 19(37), 21-30.
- Pérez Molina, M. J., y Rodríguez Chinchilla, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45-46), 17-33.
- Pozos Radillo, B. E., Preciado Serrano, M., Plascencia Campos, A., Acosta Fernández, M., y Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
- Pulido Rull, M. A., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P., y Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.
- Quiliano Navarro, Mónica, y Quiliano Navarro, Miryam. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26, 3.
- Quirce, C. M. (2017). Una teoría sobre el stress. *Revista de ciencias sociales universidad de costa rica*, 147-167.
- Real academia española: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.6 en línea]. Recuperado el 16 de marzo, 2023, de <https://dle.rae.es/emoji>.
- Resolución número 8430 de 1993 del Ministerio de salud: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Rodríguez Gómez, G. Gil Flores, J. y García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe.

- Rodríguez Fernández, A., Maury Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M. y Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16.
- Sánchez Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38.
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., y Meza Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79),75-83.
- Tejero González, J. M. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Ediciones de la Universidad de Castilla.
- Toribio Ferrera, C., & Franco Bárcenas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del estudiante. *Universidad del Papaloapan*, 11-18.
- Valiente Barroso, C., Marcos Sánchez, R., Arguedas Morales, M., y Martínez Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 8(1), 1-19.
- Valles, M. (1999). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Síntesis S.A.
- Villaruel Carrasco, K., & Cruz Rivero, C. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 20(63), 362-388.
- Zamora Betancourt, M., Caldera Montes, J. F., y Guzmán Valderrama, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(11), 1-20.  
DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
- Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., Y Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

## 12 Anexo 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

### **Investigación Sobre Estrés Académico en Estudiantes Universitarios**

**Investigadoras:** Estudiantes de psicología Universidad de Antioquía.

**Título del proyecto:** Investigación sobre estrés académico en estudiantes universitarios

**Introducción:**

A usted \_\_\_\_\_ estudiante de la universidad de Antioquia seccional suroeste, le estamos invitando a participar de la investigación sobre “estrés académico en estudiantes universitarios de primer y último semestre de psicología de la seccional suroeste.”

Queremos que usted tenga en cuenta que:

- El procedimiento no tiene ningún costo ni consecuencias nocivas para la salud mental o física, comprende que puede acceder voluntariamente a él, y en el mismo sentido retirarse cuando así lo considere o lo vea necesario, sin estar obligado a presentar justificaciones.
- Este procedimiento hace parte de una investigación universitaria por parte de estudiantes de psicología de la seccional suroeste las cuales poseen el entrenamiento suficiente para la realización de esta investigación.
- Usted no recibirá ningún beneficio académico ni económico de esta investigación.
- La duración de la entrevista, y la aplicación de la prueba será de 1 a 2 horas.

**Información sobre la investigación:**

Para tener clara su decisión ante la participación de la investigación, le invitamos a que lea detenidamente este documento y realice las preguntas necesarias para su decisión con completa libertad.

**Objetivo de la investigación:**

- Identificar los principales generadores de estrés académico en los estudiantes de primer y último semestre de psicología de la Universidad de Antioquia Seccional Suroeste.
- Describir la forma en que han vivido el estrés académico los estudiantes de primer y del último semestre académico de psicología.

- Conocer las estrategias de afrontamiento adoptadas por los universitarios frente al estrés académico.

**Procedimiento:**

Esta investigación se desarrollará mediante la entrevista semiestructurada y la aplicación del inventario SISCO SV-21 (Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico) el cual consta de 61 ítems de selección múltiple. Al finalizar la investigación, la recolección de información y análisis de los datos, usted tendrá derecho a una retroalimentación sobre los resultados obtenidos.

**Inconvenientes y riesgos:**

La investigación a llevar a cabo se basa en criterios científicos actualizados y están sustentados éticamente en la ley 1090 de 2006 Código Deontológico y Bioético del proceder del psicólogo en Colombia.

Esta investigación no involucra ningún riesgo físico o psicológico. Si en el transcurso de la investigación usted llega a considerar que su integridad personal está siendo afectada podrá comunicárselo a las investigadoras o a quien usted considere que sea pertinente.

La investigación se realizará en el tiempo de disposición que usted tenga, sin necesidad de afectar sus actividades u obligaciones, y si en el tiempo pactado con las investigadoras se da un imprevisto se podrá reprogramar la actividad.

**Reserva de la información:**

Se me informo que mi información, aquella que resulte de la investigación será tratada con extrema reserva, se le garantizará el derecho a la intimidad manteniendo bajo custodia la identidad del participante, y en secreto las dificultades o temáticas tratadas en la entrevista. Los encuentros serán grabados y transcritos; únicamente las investigadoras y su asesor(a) tendrán acceso a su información personal. Sin embargo, comprendo que la reserva de la información posee excepciones conforme a la ley (artículo 20 de la ley 1090 de 2006) y autorizo a las estudiantes para llevar a cabo su investigación por medio de la entrevista y aplicación de la prueba cuidando las debidas condiciones de reserva de información y la gestión de esta.

Los resultados arrojados por la investigación serán escritos en un informe con el fin de darle estructura al trabajo de grado para obtener el título de psicólogas.

**Consentimiento informado**

Luego de leer y comprender el fin de la investigación sobre estrés académico en estudiantes universitarios y de recibir información verbal de las investigadoras \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ante las inquietudes y aspectos relevantes de la investigación y mi libre participación, manifiesto que yo, \_\_\_\_\_ decido

voluntariamente hacer parte de la investigación, y autorizo que las investigadoras puedan hacer uso de mi información en los informes para su trabajo de grado, con la finalidad de obtener su título profesional y mantener bajo custodia de la universidad estos informes para su uso académico.

**Investigadora 1:**

\_\_\_\_\_  
Nombre completo

Estudiante de psicología

Universidad de Antioquia seccional suroeste

**Investigadora 2:**

\_\_\_\_\_  
Nombre completo

Estudiante de psicología

Universidad de Antioquia seccional suroeste.

**FIRMA DEL PARTICIPANTE:**

\_\_\_\_\_  
Nombre completo

Documento:

Firmado en el municipio de \_\_\_\_\_ el día \_\_\_\_\_ del mes de

\_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_.

**13 Anexo 2. Guion entrevista semiestructurada.**

Categorías:	Preguntas:
Concepción de estrés	¿Qué es para ti el estrés?

	¿Cómo sabes que es estrés lo que presentas? ¿Cómo sientes tú, eso que llamas estrés?
Estresores y síntomas	¿Qué situaciones te causan estrés? ¿Si no apruebas un examen parcial, cómo reaccionas? ¿Consideras que tus amistades se han visto afectadas por cuestiones académicas? Puedes describir que sientes cuando estas estresado. ¿Me puedes contar un poco sobre tus hábitos alimenticios como estudiante? (cambia durante las jornadas académicas).
Estrategias de afrontamiento	¿Cuándo experimentas esos síntomas que cosas haces para manejarlos o controlarlos? ¿En qué personas o grupos te apoyas cuando lo requieres en tu entorno? ¿A la hora de responder por actividades académicas, como es su forma de planear y ejecutar estas tareas? ¿Cuándo estás estresado que haces al respecto para sentirte mejor? ¿En qué empleas tu tiempo libre, por ejemplo, qué haces los fines de semana?
Percepción del estrés académico en la Universidad	¿Qué es lo más difícil de hacer parte de la Universidad de Antioquia? ¿Desde qué ingresaste a la Universidad has presentado estrés? ¿Cómo era su vida antes del ingreso a la Universidad? ¿Cómo es su vida desde su ingreso a la Universidad? ¿Qué te causa estrés como estudiante en el entorno académico? ¿Crees que hay cosas de tu entorno que afecten tus procesos académicos? ¿Qué cosas y cómo crees que influyen?

#### 14 Anexo 3. Inventario SISCO.

### INVENTARIO SISCO

(Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés)

**BARRAZA-MACÍAS, Arturo**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

SEMESTRE ACADÉMICO: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** responda lo que se le solicite en cada una de las preguntas:

1.- Durante el transcurso de este ciclo escolar ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3. Instrucción:

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

N	NUNCA
CN	CASI NUNCA
RV	RARA VEZ
AV	ALGUNAS VECES
CS	CASI SIEMPRE
S	SIEMPRE

¿Con qué frecuencia le pone nervioso o te inquieta:

ITEMS	N	CN	RV	AV	CS	S
La competencia con los compañeros de mi grupo						
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
Realización de un examen						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
El inicio de las clases						
La falta de retroalimentación o aclaraciones, sobre los temas abordados, por parte de mis profesores/as						
Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
Mi falta de capacidad para hacer bien los trabajos que me piden mis profesores/as						
La forma en que enseñan mis profesores/as						
No entender los temas que se abordan en las diferentes clases que me imparten						
Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						



Mi poca participación en las decisiones tomadas sobre la clase por mis profesores/as.					
La apariencia física de mis profesores/as					
Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)					
Los horarios de clase en los que tengo que asistir					
Tomar clases en un grupo nuevo					
Tener el tiempo limitado para hacer mi trabajo					
Participar en equipos donde no están mis amigos					
Los pocos conocimientos que poseo sobre los temas que se abordan en la clase					
El no poder comunicarme adecuadamente con mis profesores					
Asistir a clases aburridas o monótonas					
Tener problemas personales con mis profesores/as					
El nivel de exigencia de mis profesores/as					

¿Con qué frecuencia se le presentaron los siguientes síntomas, el semestre pasado, cuando usted estaba estresado?

Síntomas físicos	N	CN	AV	CS
Problemas Digestivos (indigestión, diarrea o estreñimiento)				
Fatiga o cansancio crónico				
Hiperventilación (respiración rápida)				
Falta de aire o sensación de sofocación				
Síntomas Psicológicos	N	CN	AV	CS
Disminución de la memoria				
Temor, Miedo o Pánico,				
Inquietud y Nerviosismo,				
Preocupación excesiva				
Pensamiento catastrófico (todo va a salir mal)				
Dificultad para concentrarse				
Lentitud de pensamiento				
Sensación de inseguridad				
Crisis de angustia o ansiedad				
Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada				
Pensamiento desorientado				
Sensación de tener la mente vacía				
Bloqueo mental				
Síntomas comportamentales	N	CN	AV	CS
Deseos de gritar, golpear o insultar.				
Cambios de humor constantes				
Comer en exceso o dejar de hacerlo				
Tomar bebidas de contenido alcohólico				
Fumar con mayor frecuencia				
Tendencia a ir de un lado a otro sin razón				
Retraimiento o aislamiento de los demás				
Apatía en la forma de vestir o arreglarse.				

¿Con qué frecuencia utiliza usted las siguientes estrategias para afrontar su estrés académico?

N	Items	N	CN	RV	AV	CS	S
1	Buscar información sobre la situación que me preocupa						
2	Solicitar a un familiar o amigo que me ayude a clarificar la situación que me preocupa						
3	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné						
4	Pensar en cómo solucionaría la situación que me preocupa alguna persona que admiro						
5	Tratar de analizar las causas que originan la situación que me preocupa						
6	Preguntar a un familiar o amigo sobre como resolverían la situación que a mí me preocupa						
7	Mantener una percepción equilibrada sobre la situación que me preocupa sin exagerar o minimizar su presencia						
8	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
10	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
11	Elaborar un plan y ejecutar sus tareas para resolver la situación que me preocupa						
12	Establecer un tiempo determinado para solucionar la situación que me preocupa						
13	Concentrar mi atención en resolver la situación que me preocupa						
14	Mantener un control sobre mis emociones para que no interfieran a la hora de enfrentar la situación que me preocupa						
15	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa						