

FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES LABORANTES
DEL GRUPO 5 DE SÉPTIMO SEMESTRE DE PSICOLOGÍA DE LA JORNADA
NOCTURNA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYÁN.

ZASLI YURANI CERTUCHE MOSQUERA
MARÍA NATALIA PAZ MUÑOZ
LEYDI VIVIANA RIVERA CAMACHO



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN
35 ANIVERSARIO

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYÁN (FUP)
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
POPAYÁN
FEBRERO 2021

FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES LABORANTES
DEL GRUPO 5 DE SÉPTIMO SEMESTRE DE PSICOLOGÍA DE LA JORNADA
NOCTURNA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYÁN.

ZASLI YURANI CERTUCHE MOSQUERA
MARÍA NATALIA PAZ MUÑOZ
LEYDI VIVIANA RIVERA CAMACHO

PROYECTO DE GRADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE PSICÓLOGO (A)

ASESOR:

RICARDO ADRIÁN GONZÁLEZ MUÑOZ
MG. PSICOANÁLISIS Y TEORÍA DE LA CULTURA.
(C) PHD EN FILOSOFÍA.



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN
35 ANIVERSARIO

FUNDACIÓN UNIVERSITARIAS DE POPAYÁN (FUP)
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
POPAYÁN
FEBRERO 2021

Agradecimientos

Agradecemos a la Fundación Universitaria de Popayán (FUP), por habernos brindado la oportunidad de ser parte de la institución, de estudiar nuestra carrera profesional.

A los docentes que hicieron parte de nuestro proceso formativo transmitiendo todos sus conocimientos y experiencias.

También el agradecimiento a nuestro asesor de tesis Ricardo Adrián González Muñoz por su paciencia de guiarnos durante todo el proceso del desarrollo de esta investigación, a través de su conocimiento científico.

Dedicatoria

Si de algo soy afortunada, es de poder tener el privilegio de contar con mi valiosa madre; Janeth Muñoz, la cual, amo y respeto con mi vida, por su apoyo y confianza durante estos 5 años de proceso. A mi abuelo Gildardo Muñoz que donde quiera que este sé que estará orgulloso de mi. A Cristian Castro por su apoyo incondicional y creer que algún día por difícil que fuera lo lograría.

María Natalia Paz Muñoz

Primeramente, darle gracias a Dios por llegar hasta este momento de mi carrera profesional, a mi abuela Raquel que ha sido como mi segunda madre, por su demostración de cariño y apoyo incondicional en todo momento. A mi madre Ana Julia por darme la vida a pesar de las adversidades siempre estuvo ahí presente. A mi esposo Yesid, que con cada palabra de aliento en el no desistir de un sueño, apoyándome para continuar en la lucha y cumplir con mis propósitos. A mi hija Valery que ha sido mi mayor motivación e inspiración de salir adelante y en construir un futuro mejor.

Leydi Viviana Rivera Camacho

Mi padre Celestial siempre ha sido mi compañía constante y la fortaleza para lograr cada meta que me propongo en la vida. Agradezco el haber nacido de buenos padres, ellos han sido, son y serán mi fortaleza y la fuente de mi felicidad. Agradecida por mi familia quiénes siempre me han animado a continuar pese a las dificultades. Agradezco a mis compañeras de trabajo de grado por ser el ejemplo viviente de lo que es ser una buena persona, que Dios bendiga su vida eternamente.

Zasli Yurani Certuche Mosquera



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA
DE POPAYÁN

NOTA DE ACEPTACIÓN

La mesa de jurados del proyecto de investigación “FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES LABORANTES DEL GRUPO 5 DE SÉPTIMO SEMESTRE DE PSICOLOGÍA DE LA JORNADA NOCTURNA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE POPAYÁN.”, presentado por María Natalia Paz Muñoz, Leydi Viviana Rivera Camacho y Zaslí Yurani Certuche Mosquera. Una vez revisado el informe final y aprobado su sustentación, dan fe que éste trabajo cumple con los requisitos estipulados como opción de grado para la obtención del título de Psicólogo(a).

Valoración del trabajo

ACEPTABLE:
BUENO:
SOBRESALIENTE: X
EXCELENTE:

RICARDO ADRIAN GONZALEZ
Asesor

JHON JAIRO MUÑOZ
Jurado

MARÍA ALEJANDRA CEBALLOS C
Presidente del Jurado
Popayán, 22 de noviembre de 2021

Índice

<i>Introducción</i>	1
<i>Planteamiento</i>	3
<i>Problema</i>	6
<i>Antecedentes</i>	6
<i>Internacionales</i>	7
<i>Nacionales</i>	10
<i>Contextualización</i>	14
<i>Justificación</i>	16
<i>Objetivos</i>	18
<i>Objetivo General</i>	18
<i>Objetivos específicos</i>	18
<i>Referente conceptual</i>	19
<i>Estrés</i>	19
<i>Niveles de estrés</i>	26
<i>Estrés académico</i>	27
<i>Rendimiento académico</i>	30
<i>Metodología</i>	30
<i>Enfoque</i>	30
<i>Método.</i>	32
<i>Técnica</i>	34
<i>Instrumento</i>	35
<i>Población</i>	35
<i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	36
<i>Aspectos éticos</i>	37
<i>Resultados</i>	38
<i>Análisis Global</i>	60
<i>Discusión</i>	60
<i>Conclusiones</i>	63
<i>Referencias</i>	66
<i>Anexos</i>	

Línea de Investigación

El presente trabajo de investigación se adscribe a la línea de investigación *Construcción de saberes y procesos de formación* establecido como propuesta por la Fundación Universitaria de Popayán en el programa de Pregrado en Psicología (FUP, 2019, p. 6). Se busco mediante esta línea de investigación el poder comprender la relación entre los procesos de formación académica y otros contextos bajo un marco de transversalidad del conocimiento, pues, este no se reduce a la construcción del mismo en los espacios institucionales sino que se proyectan más allá, en la construcción y desarrollo de la sociedad a través del papel activo del sujeto. Por lo cual, fue importante profundizar, a su vez, en los elementos que inciden en este último, en relación a sus procesos de formación, pues, hay factores como el estrés laboral que de forma directa o indirecta pueden incrementar los niveles de estrés académico, y con ello, problemas de rendimiento académico. Esta investigación, surgio de la preocupación por fortalecer las capacidades de los estudiantes de psicología que llevan una vida entretejida en el mundo laboral y el mundo académico con la finalidad de que se puedan establecer lineamientos que propendan a mejorar la calidad de vida en su proceso de formación y establecerse como profesionales con proyección social.

Resumen

El propósito de la investigación fue identificar factores asociados al estrés académico en estudiantes laborantes del grupo 5 de séptimo semestre de psicología de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán, siendo uno de los problemas más comunes de los estudiantes, donde se conocen aspectos como no poder conciliar el sueño, sentirse cansados por las sobrecargas académicas y laborales que deben cumplir día a día y las alteraciones emocionales y fisiológicas que perjudican el rendimiento académico.

Para poder identificar esta problemática se trabajó desde un enfoque mixto, para corroborar los factores de estrés académico de los estudiantes laborantes, se desarrolló un instrumento basado en el Inventario SISCO teniendo en cuenta las posibles variables que intervienen en el estrés académico propuesto por Barraza (2018). Y se utilizó una entrevista semiestructurada que responde a instrumentos característicos de los enfoques cuantitativos y cualitativos respectivamente, para comprender aquellas situaciones que generan estrés académico.

En la investigación realizada a los 5 estudiantes se encontró que durante este semestre han presentado momentos de tensión y preocupación.

Palabras claves: Estrés académico, rendimiento académico, estudiantes laborantes.

Abstract

The purpose of this research was to identify factors associated with academic stress in working students of group 5 of seventh semester who study psychology at night at Fundación Universitaria de Popayán since it is one of the most common issues in students which leads emotions such as tiredness due to the academic and work burdens that must be met day by day and the emotional and physiological alterations that affect academic performance.

To be able to identify this problem, a mixed approach was used in order to corroborate the factors of academic stress among the working students, an instrument based on the SISCO Inventory was developed taking into account the possible variables involved in academic stress proposed by Barraza (2018) and a semi-structured interview was used which responds to characteristic instruments of quantitative and qualitative approaches, respectively, in order to comprehend those situations that generate academic stress.

Based on the research students have experienced times of tension and concern during this semester.

Keywords: Academic stress, academic performance, working students.

Introducción

La presente investigación tuvo como finalidad determinar los principales factores asociados al estrés académico de los estudiantes laborantes de séptimo semestre del grupo 5 del Programa de Psicología de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán (FUP). La escogencia del tema provino de una clara preocupación por las tendencias sociales y profesionales que se hicieron manifiestas en el mundo globalizado. En este, los individuos se esmeran por ser competentes y aptos para las dinámicas sociales y económicas que el mercado requiere, a lo que se suma los problemas propios de la región en la que los altos índices de desempleo, pobreza, ineficiencia de servicios públicos, falta de oportunidades, brechas económicas, salariales y sociales son agudas.

Esta complejidad del contexto en la que la mayoría de la población se desenvuelve, sitúan a los sujetos en situaciones difíciles que les generan estrés. Este fenómeno se ha convertido en un problema característico de la sociedad contemporánea del que se han ocupado investigadores de diversas áreas del conocimiento: sociólogos, biólogos, médicos, psicólogos, filósofos, antropólogos, abordándolo desde sus propias especialidades o como fenómeno que ha de abordarse interdisciplinariamente debido a la complejidad de factores que lo posibilitan y afectan la calidad de vida.

Es claro que el estrés puede llegar a afectar la salud tanto física, mental y la dimensión social de las personas, en este caso, a los estudiantes que llevan una sobrecarga de responsabilidades como la que proporciona el trabajar y estudiar simultáneamente. La presión de ambas actividades genera cambios en el comportamiento y provoca, como consecuencia, una disminución en su desempeño académico.

El estrés académico puede ser una de las causas por las cuales el rendimiento académico se vea afectado ya que, si los síntomas que se manifiestan generan alguna influencia en la parte tanto física como emocional del individuo, se puede dar como consecuencia un rendimiento limitado o por el contrario un buen desempeño académico de acuerdo a la manera en cómo se enfrentan las presiones externas e internas (Moreno y Valencia, 2015, p. 10). Los niveles estrés académico pueden estar más elevados cuando el estudiante labora, ya que se le suman las preocupaciones y responsabilidades de su empleo, con lo cual, el estrés laboral (aunque no es tema de esta investigación) también ejerce una incidencia indirecta sobre el rendimiento académico y que el estudiante logra percibir.

La investigación se interesó en poder conocer esta incidencia del estrés académico en el rendimiento académico en la población mencionada anteriormente, para ello, se implementó un enfoque metodológico de tipo mixto. La articulación de enfoques cuantitativos y cualitativos ofreció la posibilidad de un tratamiento objetivo del fenómeno que se estudió, para este caso, se hizo una modificación teniendo en cuenta las posibles variables que intervienen en el estrés de los estudiantes de la Fundación Universitaria de Popayán (Fup). Por lo cual cada pregunta fue construida en relación del mismo obtenida mediante la implementación del inventario SISCO como instrumento para medir el nivel del estrés académico y el rendimiento académico. Por otro lado, se complementó con una metodología cualitativa de corte fenomenológica para comprender estos resultados mediante un proceso reflexivo e interpretativo que se profundizó con algunas entrevistas abiertas, las cuales, brindaron la posibilidad de que los participantes hablaran con voz propia, de forma sincera, abierta y profunda acerca de las experiencias, significados y sentidos que encontraban en sus actividades.

Planteamiento

En la actualidad las personas se encuentran sometidas a constantes cambios, estos son producidos por el ritmo de vida que la sociedad contemporánea le imprime a sus distintas dinámicas, de este modo, no sólo el ritmo de vida es un tema a largo plazo, es decir, los cambios producidos en nuestra actividad a una edad joven y a otra más adulta, también pueden ser los requeridos en contextos distintos, el ritmo de vida en proceso de enseñanza media es distinto al de la educación superior, o bien el que se lleva en una vida rural es distinto al de la ciudad. E incluso, en esta última encontramos distintos ritmos y requerimientos, el de la jornada laboral, jornada académica, los tiempos de diligencias, y el de descanso en la noche, todos ellos se diferencian enormemente.

La urgencia, rapidez e inmediatez son características de la sociedad contemporánea, esto es aplicable al mundo del estudio, del trabajo e incluso en la recreación, el tratar de responder adecuadamente a las demandas de distintos sectores y, en especial, a la velocidad que ha de hacerse, eleva en algún momento los niveles de estrés en la persona tanto en el ámbito profesional, personal, académico y familiar. Factores como la carga laboral y académica influyen decisivamente no sólo para elevar los niveles de estrés sino también para lograr cumplir adecuadamente con un objetivo específico que se demanda estos ámbitos.

Cuando una persona simultáneamente se ve enfrentada a altas exigencias y resultados, tanto en el ámbito académico como laboral, el estrés académico puede aparecer como una respuesta de la saturación a dichas exigencias afectando su rendimiento en ambas esferas debido a que, sus facultades tanto físicas como mentales, pueden disminuir su capacidad para cumplir de una forma

satisfactoria y productiva con lo requerido. En este caso, la afectación se manifiesta en el rendimiento académico.

Dado lo anterior, se puede comprender que los niveles de estrés en la persona constituyen un factor de riesgo que inestabilizan el bienestar y la calidad de vida. Como manifiesta Soria (2018), sus consecuencias pueden afectar, a corto o a largo plazo, el buen desenvolvimiento del individuo en sus diversas áreas (p. 3), con lo que puede esperarse, un bajo rendimiento en ellas, la afectación de sus funciones, lazos sociales y cooperativos dentro de las instituciones u organizaciones en las que sea miembro.

Diversas investigaciones que se consultaron, de las cuales las más relevantes para esta investigación están referenciadas en el apartado de antecedentes, se enfocaron en determinar la relación entre el rendimiento académico y el estrés. Al consultar cifras sobre los niveles de estrés en el país no se encuentran datos generales sino de cifras respecto al estrés laboral, al parecer, el determinar este tipo de estrés es fundamental para comprender las dinámicas sociales y productivas de la nación en vista de factores como desempleo, desigualdad social, falta de oportunidades, índices de pobreza, etc., las personas en Colombia siempre están preocupadas por conseguir empleo o mantener el suyo dentro de un marco de economía de subsistencia. De este modo, en 2020 se llegó a determinar que el 33% de los colombianos padecen de estrés laboral muy alto, pues, “dos de cada tres trabajadores están expuestos a factores psicosociales estresantes” (Rojas, 2020).

Como se ha mencionado, la dimensión laboral de la sociedad colombiana es un factor sumamente importante en un país con problemas económicos, por ello, se cuenta con cifras generales respecto a los niveles de estrés laboral o de distintos factores ahora asociados con la

cuarentena preventiva por motivo de la pandemia (DANE, 2020), más no de estrés desde un enfoque general o de cifras oficiales respecto al estrés académico. Las cifras de estrés académico son obtenidas de estudios o investigaciones particulares y no de entidades oficiales como el DANE cuyo cubrimiento tiene mayores alcances. Estas investigaciones particulares se centran en determinar niveles de estrés académico en la población de estudiantes universitarios de distintos programas, pero, no se han planteado con un tipo de población estudiantil particular, esto es, los estudiantes laborantes que se ven en la necesidad de estudiar en la jornada nocturna por motivo de compromisos laborales o dados ciertos casos, también se trata de mujeres con familia que han de ocuparse de los hijos mañana y tarde.

En general los estudios consultados arrojan resultados que reiteran que la presencia del estrés no sólo es un factor de riesgo para el bienestar y calidad de vida de las personas, sino que también se evidencia que el estrés académico es una problemática que cada vez afecta de una manera considerable los estudiantes. Estos estudios muestran los agentes estresores comunes y específicos de las instituciones en las que se investiga, por lo cual, brindan elementos aplicables a otros contextos y poblaciones, la importancia de determinar estos agentes y cómo afectan a los estudiantes es importante para controlar de forma positiva las situaciones que lo provocan.

Este estudio -como se mencionó- se realiza con estudiantes del pregrado de psicología en la jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán (FUP), estos, han optado por el horario de la noche debido a que, la mayoría de los casos, los estudiantes universitarios tienen compromisos laborales durante el día, lo cual, es una condición para que la presión y estrés acumulado durante el día se dispare con la presión y exigencia de la jornada académica en la noche. La situación de sobreesfuerzo en la vida diaria recae en la jornada académica y, el estrés académico, puede llevar a este grupo de personas a bajar su rendimiento académico creando más

situaciones estresores, especialmente, si se considera que el estrés incide en las demás esferas o actividades de la persona a un nivel bio-psico-social (Gallego, Gil, y Sepúlveda, 2018, pp. 40-68), este tipo de estrés es llamado *distrés*, por lo cual, la investigación se enfoca en cómo el *distrés* afecta el rendimiento académico de los estudiantes que cumplen con el criterio de llevar durante el día una jornada laboral.

Por lo expuesto anteriormente, se plantea la siguiente pregunta:

Problema

¿Cuáles son los factores asociados al estrés académico en estudiantes laborantes de séptimo semestre de psicología de la Fundación Universitaria de Popayán?

Antecedentes

Para la presente investigación relacionada con la incidencia del estrés académico negativo (*distrés*) en el rendimiento académico entre los estudiantes laborantes de séptimo semestre de psicología de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán, se ha buscado estudios relacionados con anterioridad a nivel internacional, nacional y regional en distintos repositorios y a través de la herramienta *Google scholar*. La información teórica suministrada en estudios científicos, revistas virtuales, artículos en revistas especializadas, etc., es bastante extensa, por lo que ha sido necesario discriminar algunos antecedentes y referenciar aquellos que más se aproximan a esta investigación. En cuanto a los antecedentes regionales no se ha encontrado un problema de investigación relacionado, pues la Fundación Universitaria de Popayán es de las pocas instituciones que ofrece el programa de psicología en la ciudad y en el presente, no se ha hecho

alguna investigación sobre la incidencia del estrés académico negativo sobre el rendimiento académico en una población determinada

Internacionales

En la investigación de Marmanilla y Rivera titulada “Rendimiento académico y estrés en los estudiantes de la Facultad de Educación De la Universidad del Centro del Perú” (2015) en la ciudad de Huancayo, los investigadores parten de la premisa que el estrés es un fenómeno que se presenta en el transcurso de la vida, de este modo, es posible identificar sus síntomas en de muchas situaciones cotidianas, esto afecta la salud de las personas y las relaciones sociales y profesionales que se tejen en distintos contextos. Una situación constantemente afectada es la académica, en este sentido, Marmanilla y Rivera investigan los niveles de estrés en una población de 98 estudiantes universitarios de la especialidad de matemática e informática quienes consienten participar en la investigación. Su estudio es descriptivo, utiliza dos variables (rendimiento académico, estrés académico), aplica métodos estadísticos para valoración de notas y la escala Maslach para medir los niveles de estrés, por lo cual, correlacionan la información obtenida.

La investigación de Marmanilla y Rivera tuvo como propósito determinar la relación entre el rendimiento académico y el estrés, es decir, se preguntan qué porcentaje de estudiantes de la población seleccionada tienen estrés académico, en qué nivel y cómo afecta su rendimiento académico. Los resultados de la investigación muestran que, de acuerdo a la escala de Maslach, el 43% de los estudiantes tiene un nivel alto de estrés, en tanto que el 48% de los estudiantes manifiesta tener un nivel medio de estrés, el resto de los participantes entran a un rango bajo de estrés académico, lo que no quiere decir que no haya presencia de estrés sino que este se mantiene latente hasta que se eleva de acuerdo a factores específicos (evaluaciones, tiempos límite de

entrega de trabajos, distintas ocupaciones, etc.) la investigación concluye que “[...] la afectación [se presenta] no sólo en el rendimiento académico sino también en repercusiones en los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal” (p. 86), estas manifestaciones, son factores que también se pueden relacionar con el rendimiento académico.

Armenta, Quiróz, Abundis y Zea investigan “La influencia que tiene el estrés en estudiantes universitarios” (2020), la investigación la realizan en una institución universitaria al norte de México, tiene como objetivo el conocer las causas que generan estrés en los estudiantes de dicha institución (p. 402), para lo cual, toman como objeto de estudio una muestra de 37 estudiantes que deciden participar en la investigación, estos pertenecen al programa de Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico. El enfoque de la investigación es cuantitativo, de diseño no experimental y es descriptivo, la información se obtiene mediante un cuestionario levemente adecuado del instrumento de estrés y rendimiento académico SISCO propuesto por Barraza (2018).

Los resultados de la investigación de Armenta *et al.*, muestran que el 73% de los participantes manifiestan manejar un nivel de estrés medio, entre tanto, el 5.4% presenta niveles bajos de estrés y el 21.6 % manifiesta un nivel de estrés alto. Al igual que el estudio de Marmanilla y Rivera, este estudio muestra que el nivel medio de estrés es el que hace una presencia mayor en los procesos y deberes académicos. Armenta *et al.*, muestran algunos estresores que se pueden extraer de las encuestas realizadas, también se presentan recomendaciones de cómo bajar estos niveles a través de rutinas personales y de estudio, por lo cual, el nivel de estrés ha de bajarse para que pueda ser considerado desde una perspectiva positiva (estrés), pues, a niveles muy bajos, el estrés puede ser una condición que presente situaciones límite que las personas han de poder sobrepasar mediante esfuerzo, decisión, escogencia y mejor organización.

Guerrero realiza desde la Pontificia Universidad Católica de Ecuador Sede Ambato una investigación que trabaja con las variables de estrés académico, rendimiento académico y ansiedad en correlación, lleva por título “El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato” (2017). El estudio tiene un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional de diseño no experimental, utiliza una técnica de observación científica caracterizada por la ayuda de un soporte técnico (p. 69) y emplea cuatro instrumentos: a. La Ficha *ad hoc* sociodemográfica, b. Inventario SISCO de Estrés Académico, c. La Escala de Ansiedad de Hamilton (HAS) y d. El Inventario de Ansiedad-Rasgo (STAIC), (pp. 69-73). Trabaja con una muestra de 338 estudiantes de medicina entre una población de 2437 provenientes de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Ambato (1000 estudiantes) y de la Universidad Autónoma de los Andes (1437 estudiantes), la muestra la constituyen porcentualmente 41% y 59% de estudiantes de medicina respectivamente.

Los resultados que arroja la investigación de Guerrero acerca del Inventario de Estrés Académico es que el 83,7% de los estudiantes adscritos a la Universidad Autónoma de los Andes (UAA) y el 79,9% de la Universidad Técnica de Ambato (UTA) presentan niveles de estrés académico moderado. Otra de las cifras, relacionadas con la variable de la ansiedad, muestra que el 54,8% de los estudiantes de UAA y el 54,7% de la UTA, presentan niveles de ansiedad moderada-grave. Del mismo modo, el 56,8% de los estudiantes de UAA y el 53,2% de la UTA, manifiestan niveles altos de ansiedad-estado. Finalmente, el 58,8% de los estudiantes de la UAA y el 57,6% de la UTA, mostraron niveles de ansiedad rasgo medio. Lo que lleva a concluir que hay una fuerte correlación entre el estrés académico y las sensaciones asociadas a la ansiedad (Guerrero, 2017, p. vi).

Jerez y Oyarzo (2015) advierten que el estrés como respuesta psicobiológica se manifiesta en distintos ámbitos, uno de ellos es el educativo, el estrés se vive tanto a nivel individual como en el aula escolar (p.150). Las investigadoras realizan su estudio en la Universidad de Los Lagos de Osorno en Chile (Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno), se trata de un estudio no experimental descriptivo y de corte transversal, la población seleccionada está adscrita a los programas de áreas de la salud, un total de 712 estudiantes, de los cuales 250 fueron seleccionados y consintieron en participar. La información es obtenida a través de la técnica de la encuesta con escala de medición tipo Likert que opera con los valores de 1 a 5 y cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) (p. 150), y el instrumento implementado es el inventario SISCO de estrés académico.

Los resultados de la investigación de Jerez y Orlayo muestran que el 98% de los estudiantes presentan estrés académico, y dentro de estos resultados se hace evidente otro factor, es que en la investigación se relaciona los niveles de estrés académico con el género, es decir, el 98.4% de los estudiantes manifiestan haber presentado estrés académico en lo que va del semestre, de estos el 85% presentan los niveles más altos entre 3, 4 y 5. De acuerdo a la escala de Likert, ahora bien, de estos resultados se extraen los siguientes datos en relación al género, las mujeres al parecer la población con un mayor índice de estrés tanto en su intensidad como en su número, 96,24%, en tanto que los hombres constituyen 88,57%. Finalmente, las investigadoras mencionan los estresores más comunes, así como posibles consecuencias de tipo biológico y psicológico.

Nacionales

Castro y Restrepo en su trabajo de investigación que lleva por título “Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios, estudio

teórico” (2017) , tienen por objetivo, 1. Realizar una revisión teórica del concepto de estrés académico, 2. Extraer de las fuentes los principales elementos que lo generan y 3. Poder establecer desde distintos autores las estrategias para afrontarlo. El trabajo de investigación se realiza en un marco cualitativo, su metodología es teórica (revisión de estudios, fuentes, teorías y documentación relacionada), a través de un proceso de síntesis que cohesiona y da coherencia a la misma.

Parte de una premisa principal que el estrés es un fenómeno que se hace presente en la vida de las personas, en distintas etapas, por lo que su estudio es necesario para distintas comunidades académicas, en efecto, en las etapas de la infancia, adolescencia, juventud y vida adulta los elementos estresores están en cada entorno de las personas o de grupos sociales. Uno de los entornos que ha cobrado más relevancia es el entorno académico en el cual, los niveles de estrés pueden ser tan o mucho más elevados que otros entornos. A esto se suma el hecho de que este entorno académico sea susceptible de influencia de otros entornos, por ejemplo, en el caso de adolescentes que viven en entornos familiares negativos (violencia doméstica), pueden afectarse seriamente en su rendimiento académico a través de la conjunción de estresores.

Pero, son los estudiantes universitarios quienes mayores niveles de estrés desarrollan, los factores son un complejo, por un lado, las preocupaciones propias de los programas, los costos de matrícula, transporte y materiales, la comida y vivienda, especialmente, cuando se accede a estudios superiores en ciudades que no son de origen. De este modo, las investigadoras resaltan de los estudios de Barraza (como citado en Castro y Restrepo, 2017 p. 11) que describen que el 86% de los estudiantes universitarios, afirman haber presentado niveles de estrés académico elevados. Mientras que García, Pérez, Pérez y Natividad (como se citó en Castro y Restrepo 2017). Por otro lado, las investigadoras traen a colación distintos estudios en los que se muestra que la distribución

del tiempo y la excesiva cantidad de material para estudiar son factores decisivos e inherentes al estrés académico.

Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013) realizan la investigación titulada “Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios”, se realizó. La población en la que intentan determinar estos niveles es perteneciente a distintos programas de pregrado, de los cuales toman como muestra 604 estudiantes a los cuales se les compartió un inventario de estrés académico diseñado por el grupo de investigación. Este instrumento tiene en cuenta otras variables como sexo, edad, semestre, o programa de estudios en la Universidad Pontificia Bolivariana, sede Medellín. Los resultados que muestran los investigadores es que los niveles de estrés por edad o género se mantienen en una media, es decir, que el porcentaje de nivel de estrés entre las variables no varía significativamente lo que denota que el problema es más de tipo personal que por edad o género. De igual manera, los distintos departamentos de pregrado muestran cifras de nivel de estrés muy cercanas, esto habrá que tenerse en cuenta pues no hay mayores diferencias entre los niveles de estrés de una carrera a otra (p. 129).

La investigación se realizó con el propósito de realizar estrategias de prevención e intervención de dicha problemática y sus efectos en la Universidad ya que el problema no es dado sólo en algunas facultades y otras no, en unos programas de pregrado y en otros no, sino que se puede establecer como una problemática general que necesita un tratamiento sistémico.

Castillo, Barrios y Alvis realizan una investigación sobre el “Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia” (2018). En esta investigación se contó con la participación de 857 estudiantes matriculados en tres programas de enfermería en la ciudad de Cartagena y seleccionados mediante un muestreo probabilístico. Para la obtención de la

información se implementa una encuesta social demográfica y el inventario SISCO para la medición de estrés académico de estudiantes y se trató mediante procedimientos de estadística descriptiva.

La investigación de Castillos, Barrios y Alvis, muestran que el 90.8% de los estudiantes manifestó tener momentos nerviosismo en lo que va del semestre, mientras que el 42% reportan solamente un nivel medio de estrés relacionado con la sobrecarga académica. La conjunción de carga académica de asignaturas teóricas y prácticas constituye un estresor que afecta directamente a un 48.2% de los estudiantes. Por otro lado, frente a estos índices de niveles de estrés los estudiantes señalan que las formas de afrontar estas situaciones son a través de actividades religiosas, de este modo, el 41,7 % confía en sus creencias religiosas para poder superar los problemas de estrés frente a las repercusiones físicas y mentales que se producen en sus estudios. Los investigadores consideran como recomendación que, las instituciones universitarias deben impulsar actividades que faciliten la socialización y relajación en los estudiantes. concluyendo así que los estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena presentan niveles heterogéneos de estrés, sintiendo nerviosismo, y preocupación por la carga académica de los semestres, teniendo repercusiones en la salud física y mental de los estudiantes.

Trujillo y Gonzáles a través de un enfoque cualitativo de alcance descriptivo, realizan una investigación “Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Bogotá” (2019), la medición de los niveles de estrés se realizó mediante la aplicación del Instrumento SISCO para tal objetivo en una población de 216 estudiantes de posgrado. Los resultados muestran que, en esta población, el nivel de estrés es manifestado por un 72% de los participantes, se presentan más casos en mujeres que en hombres y las personas entre 48 y 52 años son las más afectadas (pp. 47-48).

De igual modo, el 32% de los participantes manifiestan mantener niveles muy altos de estrés y el 49% niveles medios, los bajos niveles de estrés manifestados sólo logran cifras relativamente pequeñas. Teniendo en cuenta éstos resultados se plantea una propuesta educativa enfocada en el aprendizaje de técnicas de manejo del estrés académico, al igual que recomendaciones a la universidad de posibilitar a los estudiantes que puedan desarrollar sus actividades académicas de forma más fluida y de extender este tipo de investigaciones y propuestas a grupos de pregrado, pues, constituiría un antecedente para que el futuro estudiante de ´posgrado pueda lidiar con los problemas y estresores que se dan en niveles superiores de educación.

Contextualización

La presente investigación se realizó en el Municipio de Popayán capital del Departamento del Cauca, ciudad fundada en 1537, está ubicada al sur occidente de Colombia, limita al Norte con los municipios de Cajibío y Totoró, al Sur con los municipios de Sotaró y Puracé, al Oriente con los municipios de Totoró, Inzá y el Departamento del Huila y al Occidente con los municipios de el Tambo y Timbío. Está ubicada en 2°27' latitud norte y 76°37'18" de longitud oeste del meridiano de Greenwich.

La ciudad tiene una extensión de 512 km², para el 2016 la cabecera municipal del Departamento del Cauca contaba con una población de 250.043 personas (Secretaría de Desarrollo y Competitividad, 2016, p.8) y una población rural de 30.011, y en el año 2019 se cuenta con una población en la Ciudad de Popayán de 277.770 habitantes (Radio 1040, 2019 párr. 2).

El contexto económico y productivo de Popayán se caracteriza por ser hasta el siglo XIX un importante centro comercial que se centraba en una estructura tradicional política heredada de la colonia, esta se basa en la tenencia y producción de la tierra en manos de una clase política

dominante, por lo cual, la región tiende a una producción de tipo agrícola, minera, ganadera y comercial. De este modo, a decir de Bucheli (2005), la ciudad se ha visto fuertemente caracterizada por un tipo de producción pre-industrial (p. 232) que necesita en gran medida una mano de obra primaria, por lo cual, el desarrollo económico de la ciudad y de la región quedó rezagado respecto a otras regiones como Valle del Cauca.

Por otro lado, los procesos de modernización en la ciudad muestran un contraste entre esta y el resto de la región. El Departamento del Cauca tiene una actividad productiva y económica que gira esencialmente en torno a la producción agrícola, mientras que en la ciudad esta actividad se enfoca en el sector de prestación de servicios (Gómez, Sarmiento, y Fajardo, 2016, p. 138). De este modo, la ciudad se sostiene por servicios ofrecidos en la zona bancaria, servicios públicos, turismo y MYPIMES (Micro, Pequeñas y Medianas Empresas). Sin embargo, la actividad económica no logra superar los niveles de pobreza y concentración de ingreso (p. 137), esencialmente, por que la actividad socioeconómica tiende a una mayor oferta laboral en detrimento de la demanda.

Aunque no se encuentran cifras sobre los niveles de estrés en la ciudad, la búsqueda de estrés en la ciudad arroja una gran oferta médica asociada al tratamiento del estrés por diversos especialistas en el campo de la medicina, la psicología y la psiquiatría. También se puede evidenciar que hay EPS e IPS que brindan servicios de atención psicológica a un bajo costo (este es el caso de COMFACAUCA), por otro lado, portales electrónicos de la ciudad y blogs cuentan con artículos divulgativos sobre qué es el estrés, cómo se presenta, cuáles pueden ser sus consecuencias, qué recomendaciones seguir, etc. Por otro lado, también todas las instituciones educativas tienen entre sus servicios de salud ayuda psicológica.

La Fundación Universitaria de Popayán en la sede san Camilo ubicada en la calle 8 # 9-5, y cuya población, a la que está dirigido la investigación, fueron los estudiantes de séptimo semestre del programa de psicología de la jornada nocturna, teniendo en cuenta tanto a hombres como mujeres frente a la relación existente entre estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes que trabajan al mismo tiempo, generando afectaciones de salud, como a su vez la alta presión de cumplir con sus deberes tanto en el campo de la formación académica como laboral.

Justificación

El ritmo de vida se manifiesta en todas las actividades que el ser humano realiza transformando frecuentemente su sentido, se demanda una constante actualización de todas las actividades, información y conocimiento, se requiere que las personas se exijan cada vez en el ámbito académico, pues, la sociedad demanda profesionalización para integrar los individuos al sistema social mediado por los *mass media* y organizaciones empresariales. Los estudios ha de ser exigentes y rápidos, no se puede perder tiempo, entre más técnica sea la formación académica mucho mejor (Bauman, 2005), se necesita constantemente seminarios de actualización, estudiar otras profesiones, ejercer distintas labores profesionales, pues, el ritmo de la sociedad contemporánea es apabullante y los conocimientos adquiridos en un periodo de la vida del profesional, tiene una vigencia corta.

A esto se suma el hecho que las dinámicas laborales corren con la misma suerte que la formación académica, los puestos de trabajo están bajo una nueva lógica, en tiempos anteriores un puesto en alguna empresa significaba un trabajo estable, duradero y para toda la vida (con la enorme posibilidad de jubilación), pero ahora los contratos se dan a términos cortos y el trabajador no tiene seguro una renovación del mismo. Esta situación que articulada con las complejidades

económicas y sociales suma una carga o preocupación para el trabajador, es el estado de zozobra e indeterminación, de constante preocupación por solventar sus necesidades básicas, por ello, las personas se esfuerzan cada vez más en su trabajo para contemplar la posibilidad de extender su contrato por prestación de servicios a un empleo estable.

Parte de este esfuerzo es el poder llevar a cabo un proceso de formación profesional para mejorar sus condiciones de vida al asegurarse un empleo o trabajo estable, pero, debido a la volatilidad del mundo contemporáneo, de sus instituciones y estructuras, las personas tienden a sentirse presionadas por mantenerse a flote, por mantener algo estable en sus vidas. Esta búsqueda de la estabilidad con lleva a sobre exigirse tanto en su aspecto laboral como académico para poder subsistir en un mundo altamente profesionalizado y competitivo.

Este tipo de situaciones cotidianas son las que conllevan a elevar los niveles de estrés en el individuo y que su desempeño laboral y académico sufra una baja cuando las condiciones externas y la estructura psicológica del individuo chocan, pues, al adquirir más responsabilidades se puede ocasionar en algún momento malestar que conlleva a problemas psicológicos y fisiológicos. Estos problemas se ahondan en sociedades como las latinoamericanas en la que los problemas de desempleo conllevan al padecimiento de estrés crónico como precursor de problemas cardio vasculares, desarrollo del cáncer, obesidad, problemas endocrinos y conductuales asociados a agresividad, depresión, consumo de alcohol y sustancias psicoactivas (Herrera, *et al.*, 2017, p. 3-4), el estrés desde esta perspectiva no sólo afecta el individuo, sino también sus relaciones sociales, profesionales y académicas, a la vez que se convierte en un problema de salud pública.

Las investigaciones que se han consultado sobre los niveles de estrés y el rendimiento académico se han ocupado sólo de las variables de estrés académico y rendimiento académico en

poblaciones que sólo se dedican a estudiar, no se han encontrado investigaciones en una población de estudiantes laborantes y cuál es la percepción que tienen de su rendimiento académico. Esto exige indagar sobre una población concreta que, para el caso, es estudiantes del programa de psicología que además de estudiar en la jornada nocturna tienen compromisos laborales. Muchos de los estudiantes de esta jornada tienen que trabajar para poder tener un acceso a la educación superior y someterse a sobrecargas laborales a las que, se suman las cargas y responsabilidades académicas que causan afectaciones físicas y mentales que se traducen en el desempeño académico.

Finalmente, la investigación se propuso puede ayudar a visibilizar un problema que no se ha cuestionado en la misma Fundación universitaria de Popayán (FUP) y que, en cuanto institución académica, le es fundamental para poder diseñar programas o elementos de ayuda y para re direccionar el estrés en los estudiantes y así elevar su competencia como institución de educación superior en la región.

Objetivos

Objetivo General

Determinar los principales factores asociados al estrés académico en los estudiantes laborantes del grupo 5 de séptimo semestre de la jornada nocturna del programa psicología de la Fundación Universitaria de Popayán.

Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés académico en un grupo de estudiantes laborantes de séptimo semestre de psicología de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria.

Conocer los aspectos no-académicos, académicos que se asocian al incremento del estrés académico en los estudiantes que conforman la muestra.

Describir los factores asociados al estrés académico.

Referente conceptual

Estrés

Para Sánchez (2010) en concepto de estrés tiene una historia de casi 90 años, esto lo sitúa en una época bastante compleja, se habla de su formulación en la década de 1930, la cual, está atravesada por fenómenos interesantes: los rezagos de la Primera Guerra Mundial, los gérmenes que conllevarían a la Segunda Guerra, la gran Depresión Económica de Estados Unidos, la explosión demográfica, y consolidación de grandes centros urbanos. De este modo, Hans Selye hacia 1935 identifica síntomas comunes a un grupo de pacientes que estudiaba, aunque estos presentaban distintas enfermedades, entre ellos, la pérdida de apetito, cansancio, astenia, entre otros (Sánchez, 2010, p. 55). Este conjunto de síntomas detectados en sus pacientes Selye denominó “síndrome general de adaptación” y lo definió como “la respuesta adaptativa del organismo ante diversos estresores” (Selye, como citado en Pérez, 2007, p. 19). Estos últimos son definidos por Pérez (2007), siguiendo las lecturas de Selye, como “[...] las circunstancias, situaciones imprevistas o contrariedades, condiciones personales, profesionales... que nos sobrevienen en la vida, y que percibimos consciente o inconscientemente como una amenaza, dificultad, etc. En definitiva aquellas que vivimos como algo negativo” (p. 19), y son, por ello, causantes de tensión en la vida de las personas.

Los estudios sobre el estrés han tenido también un componente biológico, por ejemplo, con ratos de laboratorio a las cuales se les sometió a distintas situaciones para poder identificar la somatización del estrés y las afectaciones sociales. De acuerdo a Pérez, hay una secuencia o fases claramente detectables en el estrés: 1. Hay un momento en la que la persona o el sujeto detecta los estresores con su cuerpo, 2. En otro, el sujeto reacciona corporalmente y 3. El sujeto, gracias a los niveles de intensidad y duración de los factores estresantes, sufre agotamiento en la medida que se agotan las defensas del cuerpo. De este modo, el organismo en estas fases se caracteriza por sufrir cambios neuroendocrinos (hipotálamo, glándulas hipofisis y glándulas suprarrenales) y se activa el sistema nervioso autónomo simpático (2007, p. 20). De igual modo, el sistema nervioso no es capaz de distinguir plenamente entre estresores externos o internos (psicológicos), o estresores físicos y mentales, por lo cual, cabe mencionar que en una sociedad en la que el ritmo de vida, el conjunto de la población, la contaminación, problemas sociales, conflicto, etc., denota una complejidad mayor, se trata de la adaptación constante del organismo al conjunto de estresores o situaciones que se presentan en las sociedades modernas y que presionan al individuo para que este se adapte. De acuerdo a la constitución física y emocional de cada persona, el estrés se presenta en un mayor o menor grado.

De acuerdo a lo anterior, se puede decir que el estrés se presenta en diversos contextos de la vida cotidiana, por ello, puede aparecer diversos tipos de estrés en una misma jornada o día, o bien, que una persona está presionada por diversos estresores en su día a día. La intensidad en cómo se manifiesta el estrés depende de la estructura física y mental de la misma, en este sentido, el tratamiento del estrés es una terapéutica personal. Los niveles de estrés pueden afectar la salud física y emocional de las personas, especialmente, cuando estas tienen que lidiar con diversos tipos

de estrés de forma paralela, por ejemplo, la conjunción de los estresores laborales y estresores académicos inciden en la salud y rendimiento de los estudiantes que a su vez laboran.

Martínez y Díaz (2007) consideran que el estrés es un fenómeno complejo de interpretar en vista que abarca distintas y diversas experiencias que van del nerviosismo al cansancio, del temor al pánico, del afán a un vacío o crisis existencial (p.12). Esta variedad de sensaciones y experiencias son las que llevan muchas veces a la depresión por incompetencia frente a situaciones determinadas en el trabajo o en el estudio, sentir que los sobreesfuerzos realizados son nulos respecto a los obstáculos que se presentan, por lo cual, como menciona Sánchez (2010) las variables que se presentan y desencadenan una situación de estrés tienen al menos tres variables: 1. Reacción de estrés, 2. Tipos de personalidad y 3. Elementos demográficos en los que se incluyen sexo, edad, nivel académico, clase social (p. 56).

Ahora bien, el estrés es un fenómeno complejo que hace parte de la vida cotidiana no es algo que se pueda omitir o esquivar ya que es una reacción biológica y psicológica hacia factores externos los cuales pueden resultar agradables o desagradables, por lo cual, ha sido Selye (Gallego, Gil y Sepúlveda, 2018, p. 34) quien ha propuesto diferencias estas respuestas bajo los términos de estrés y distrés: “El estrés, hace referencia a una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente”, por el contrario, “El distrés, hace referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado” (p. 35). En el primero, se da acciones que resultan positivas como enamorarse, escuchar música, finalizar una carrera, ganar una competencia deportiva, en el segundo, se hace presente en los sobre esfuerzos intensos y

prolongados en los que el individuo tiene reacciones fuertes cuyas consecuencias pueden manifestarse en patologías o de forma crónica.

Tipos de estrés.

El estrés, como se ha mencionado, se presenta en diversos contextos, una persona puede padecer de esta manifestación de forma paralela o simultáneamente cuando tiene distintas obligaciones que cumplir, una persona que estudia puede ser presa de estrés académico, una persona que labora lo puede ser con el estrés laboral, si una persona que estudia y labora a la vez, puede sentir el estrés laboral durante el día y el estrés académico en la noche, o bien, el estrés laboral puede incidir en el estrés académico y repercutir en su rendimiento académico. Pero estas dos son modalidades de estrés que se presentan de acuerdo a distintas tipologías que se caracterizan por las intensidades con las que se presentan. De este modo, se han identificado tres tipos de estrés: Estrés agudo, estrés agudo episódico, estrés crónico.

Estrés agudo.

La APA (*American Psychological Association*) formula que el estrés agudo es la tipología de estrés más común ya que se presenta a corto plazo, tiene una sintomatología emocional característica en la que se presentan sentimientos que van del enojo e irritabilidad a la ansiedad y depresión dentro de un segmento temporal corto. A la vez, el sentimiento de cansancio e impotencia cuando el estrés es más intenso, incide en manifestaciones musculares y estomacales (por ejemplo, acidez, estreñimiento, diarrea, etc.), pues, “la sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea” acelera el ritmo cardíaco y la transpiración, conlleva a presión arterial alta, mareos y migrañas, e incluso puede provocar dificultad para respirar. Y aunque las

manifestaciones psicológicas y físicas sean considerables en su número e intensidad, es un tipo de estrés que se puede tratar y manejar muy bien bajo la supervisión de especialistas o por una determinación del paciente a través de actividades que ayudan a controlar sus sentimientos de ansiedad (APA, s.f. párr. 2-3).

Estrés agudo episódico.

Este tipo de estrés se caracteriza por la frecuencia con la que ocurren las manifestaciones asociadas con el estrés. Por otro lado, las conductas que generan este estrés están asociadas a las múltiples ocupaciones, tareas, requerimientos y afán con el que la persona ha de poder cumplir con todos sus compromisos, por lo cual, muchas veces el desorden y falta de planificación de las mismas, posibilita, que el estrés se presente con un alto grado de frecuencia en ellas. A las manifestaciones características del estrés agudo se suma la tensión, ansiedad y energía nerviosa debido a su sobre agitación prolongada. Los dolores de cabeza, manifestaciones estomacales, hipertensión y dificultad para respirar, debido a la frecuencia con la que se presentan, se convierten en problemas físicos y psicológicos persistentes que pueden desencadenar en problemas de salud mucho más graves. El tratamiento de esta tipología de estrés, puede ser tratada directamente con profesionales de la salud y el período de control y recuperación por parte del individuo, puede ser de varios meses ya que el ritmo de vida de la persona influye de forma decisiva en sus causas como en su recuperación (APA, s.f., párr. 4-10).

Estrés Crónico.

El estrés crónico representa una tipología más compleja de estrés que se caracteriza por la continuidad tanto en tiempo como en intensidad de la respuesta del organismo a situaciones y

elementos estresores, se concibe, por ello, como un tipo de estrés desgastante y que consume anímica y físicamente a las personas que lo padecen debido a que se trata de un proceso a largo término. Por lo general, se trata ya de meses y años en los que la persona sufre los síntomas o manifestaciones físicas y psicológicas del estrés. Este se vive en diversos escenarios o contextos que van desde un matrimonio conflictivo, el ejercer una profesión que no se ama y no se tiene aptitudes hasta conflictos sociales como los de países en guerra. La APA menciona que este tipo de estrés se manifiesta cuando las personas no ven la salida a una situación y se renuncia a la posibilidad de encontrar soluciones para remontar la situación en la que se vive.

Una de las consecuencias de este tipo de estrés es, por ello, un pesimismo frente a la vida, el mantener represadas experiencias negativas y dolorosas, una visión fatídica frente a la realidad y la historia que desencadena en estresores psicológicos que profundizan mucho más el estado anímico de la persona e incluso, llegan a convivir con él sin tener plena consciencia de la situación que viven, cómo afecta su calidad de vida y, en general, a quienes les rodean así como sus actividades cotidianas. Esta normalización del estrés, hace más difícil que la persona pueda reconocerlo e inicie una transformación de su sistema de valores y creencias, de los procesos de resiliencia y de cómo afrontar las situaciones que les afectan. Esta tipología puede ser mortal, pues,

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (APA, s.f. párr., 16).

Fases del estrés crónico.

Los investigadores han identificado tres fases del estrés crónico que, como vimos, comparte con otras tipologías y cuya diferencia radica en la intensidad y duración que presentan los elementos estresores tanto físicos como psicológicos, de este modo, Camargo (2010, p. 84) sintetiza estas fases y las caracteriza como:

- 1.** Fase de Alarma: En esta fase a). Se produce un shock frente a una amenaza, aumento de tono muscular y disminución de presión arterial, b). El organismo aumenta la presión arterial y la concentración sanguínea, c). Se liberan hormonas y neuro transmisores que elevan la frecuencia cardiaca y respiratoria.
- 2.** Fase de Resistencia o adaptación: los procesos de adaptación tienden a normalizar algunas de las manifestaciones de la fase anterior, por ejemplo, se inhibe la secreción de dopamina con lo cual, la reacción ante los estímulos se hace más pausados por lo que pueden llegar a comprenderse mejor y ayudar al proceso de adaptación y superación de los estímulos estresores. Las reacciones físico-biológicas suelen ser más prolongadas en cuya duración se tiende a desaparecer la sintomatología asociada al estrés (Selye, 1936, párr. 6).
- 3.** Fase de agotamiento: se da cuando hay una exposición continua a estresores físicos y psicológicos en un período extenso. El organismo pierde la capacidad de resistencia ante los estímulos, no hay una respuesta adecuada de los órganos ante factores externos y se producen diversas enfermedades asociadas a síntomas como fatiga crónica, Migrañas, dolor muscular, depresión y enfermedades cardio vasculares e intestinales (Camargo, p. 84).

Niveles de estrés

El estrés puede presentarse en distintos niveles, incluso en sus fases y tipologías. Según Meyer y Conseza (2012, p.p. 11-12) los niveles de estrés pueden ser clasificados en los siguientes grados:

Grado 1: El estrés en este nivel es leve. Hay consumo de energías almacenadas, por ello, no es recomendable tenerla por un tiempo prolongado de tiempo, aumenta el nivel de actividad.

Grado 2: En este nivel se van presentando molestias a nivel físico y biológico, como cansancio, taquicardia.

Grado 3: Los síntomas anteriores se acentúan, acompañándose de otros como trastornos del sueño y sensación crónica de cansancio.

Grado 4: Conciliar el sueño se hace con mayor dificultad, el rendimiento y la concentración disminuyen, la vida se torna desagradable.

Grado 5: Se presenta dificultad para realizar tareas cotidianas, fatiga, se acrecienta la sensación de temor.

Grado 6: En este nivel, los síntomas ya son más graves, se presentan temblores a nivel corporal, respiración entrecortada, fuerte taquicardia, gran dificultad de concentración, sensación de pánico, fatiga que no permite la realización de cualquier actividad.

Estrés académico

Berrio, y Mazo (2011) en su investigación titulada “Estrés académico” lo definen como “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (p. 65). En efecto, el contexto académico implica una serie de responsabilidades, tiempos de cumplimiento, horarios de estudio, carga académica, ensayos, lecturas, exámenes que se convierten en estímulos estresores para los estudiantes.

El estrés académico puede estar acompañado de otros tipos de estresores, por ejemplo, social, laboral, económico, que potencializan de alguna manera el cómo se sienta y reaccione el estudiante en diferentes contextos o ante distintos estresores, en este caso, de acuerdo a investigaciones realizadas mediante el instrumento SISCO para la medición de estrés académico, este incide en el rendimiento académico del estudiante.

Tipos de estresores académicos.

Los estresores son de acuerdo a Pérez (2007), situaciones imprevistas, ante las que el individuo reacciona consciente o inconscientemente, pues, las considera como amenazas u obstáculos que considera negativos. En distintas áreas o contextos hay estresores específicos que generan el estrés de la persona, en la familia, por ejemplo, puede ser las relaciones con alguno o los dos padres, los problemas económicos de la familia, el lugar donde viven, la jerarquía familiar, etc.

La revisión del concepto de estrés académico que realizan Berrio y Mazo (2011) toma en consideración distintas investigaciones que se han realizado en Hispanoamérica sobre el tema, son distintas las universidades y centros educativos en las que se investiga, también, se toman muestras

de distintas cifras y se encuentra que, en los centros educativos investigados, la mayoría de la población estudiantil oscila entre el sentir manifestaciones de estrés de medio y alto, por lo cual, estas situaciones se han convertido ya en una realidad de los estudiantes que ha de ser investigada y se han de proporcionar ayudas por parte de las instituciones para poder superar estas tendencias y evitar, en lo posible, que esta población llegue a padecer de estrés académico en una fase crónica.

Berrio y Mazo (2011, p. 79) consideran que el mismo creador del instrumento SISCO (Barraza, 2007) y con anterioridad, los investigadores, Polo, Hernández y Pozo (1996) han podido establecer los principales estresores académicos en estudiantes, especialmente, universitarios. De este modo, los elementos que presionan a los estudiantes son, en su mayoría:

Sobre carga de trabajos, lecturas.

Conflictos por evaluaciones.

Conflictos con asesores.

Competencia grupal.

Talleres, reportes.

Exceso de responsabilidades.

Tiempos límites para presentar trabajos.

Cruce de horarios y trabajos.

Falta de incentivos personales y académicos.

Ambiente físico o instalaciones inadecuadas (incluye materiales y laboratorios de investigación).

Algunas de las manifestaciones del estrés académico pueden ser

Migrañas.

Insomnio

Problemas digestivos.

Fatiga.

Problemas de concentración.

Bloqueo mental.

Problemas de memoria o retentiva.

Ansiedad y depresión.

Ausentismo y deserción.

También se puede decir, incluso, que el estrés laboral se convierte en un estresor académico, pues, el estrés laboral “[...] induce a una pérdida de trabajo y puede tornar un mal ambiente laboral o en su defecto para quienes estudian y trabajan, pueden causar una desatención académica” (Mansilla y Favieres, 2016). Sin embargo, el tema del estrés laboral requiere de estudios aparte, estos son mucho más abundantes que los estudios sobre el estrés académico, por lo que, a la presente investigación respecta, busca conocer los niveles de estrés académico en un grupo de estudiantes de psicología de la FUP, por lo cual, se centra en este tipo de estrés que a su vez es expresión de la sociedad moderna que se ha preocupado más por encontrar resultados y eficiencia que en las posibles causas que el sobreesfuerzo puede provocar en las personas ya que va destruyendo el clima organizacional de los grupos y de cómo los individuos han de gestionar su tiempo y actividades.

Rendimiento académico

Para los propósitos de esta investigación se tiene en cuenta la definición de rendimiento académico que propone Solano (2015) como “el nivel de conocimientos, destrezas y competencias que los alumnos demuestran haber alcanzado y que se operativiza o concreta en las calificaciones que reciben de sus profesores” (p. 25). Este concepto de diferencia del concepto de aprendizaje que incluye factores muy diferentes, el rendimiento académico como concepto se centra en los resultados referidos a los sistemas de calificaciones que se obtienen por demostrar destreza y habilidad o competencias de acuerdo a los temas o materias tratadas.

Metodología

Enfoque

Para la presente investigación se optó por un enfoque investigativo de tipo mixto con alcance descriptivo no experimental para el enfoque cuantitativo, y fenomenológico para el enfoque cualitativo, es decir, sé que articulo procedimientos que son propios del enfoque cuantitativo y del enfoque cualitativo de investigación de una forma complementaria. Por lo general se tiende a pensar estos enfoques desde posturas antitéticas, sin embargo, la vinculación de datos cuantitativos y cualitativos dentro de un mismo estudio ayudo a profundizar un poco más la información que se analizó como la que se expone puesto que, como menciona Muñoz (2013), se trata de articular dos visiones filosóficas distintas, una de corte positivista que busca la verdad en la atención a los hechos, en su descripción, la otra está relacionada con la interpretación de los mismos, o sea, en tratar de comprenderlos a la luz de factores sociales, psicológicos, culturales de los sujetos (en el caso de la investigación social) (p. 219).

Es claro que el enfoque cuantitativo puede ser empleado en las ciencias sociales como en la sociología, economía, estadística poblacional, etc., pero estos tienen sus limitaciones que han sido expuestas por el enfoque cualitativo de investigación, y es que, en la búsqueda de la precisión y rigurosidad de las ciencias positivas, se tiende a reducir la complejidad de la dimensión humana a cifras, estadísticas o números, por el contrario, el enfoque cualitativo tiende a perder rigurosidad, exactitud y científicidad. De este modo, al referirse a la conveniencia un modelo mixto de investigación Hernández, Fernández y Baptista (2014) llaman la atención sobre un factor importante que es necesario considerar cuando el objeto de estudio es también un sujeto que tiene vivencias, emociones, problemas y sensaciones variadas, transitorias y existenciales, en sus palabras:

Las relaciones interpersonales, la depresión, las crisis económicas, la religiosidad, el consumo, las enfermedades, el aprendizaje, los efectos de los medios de comunicación, los valores de los jóvenes, la pobreza y otros fenómenos, son tan complejos y diversos que el uso de un enfoque único, tanto cuantitativo como cualitativo, es insuficiente para lidiar con esta complejidad. (Hernández, *et al.*, 2014, p. 536)

Por lo tanto, es importante tener en cuenta que el modelo mixto de investigación nos brindó elementos claves para los propósitos de la presente, por un lado el tratamiento de datos cuantitativos que se expresan en cifras tratables, manejables y objetivamente corroborables, por otro lado, el enfoque cualitativo brinda elementos de interpretación de esa situación, de esas estadísticas y cifras, ya no sólo como interpretación del investigador sino también muy estrechamente relacionado, con la voz abierta y sincera de los participantes (muestra), de cómo ellos percibieron y vivieron la realidad, es decir, desde dentro del fenómeno que se estudió, en este

sentido, y bajo este enfoque, se dio a conocer qué actitudes toman los estudiantes frente a la carga académica y nivel de estrés pueden llegar a sentir, más allá de los números, cómo sienten estos procesos. Con ello, se espera profundizar un poco más en el conocimiento de un fenómeno que se vive en el proceso de formación académica de la Fundación Universitaria de Popayán (FUP).

Método.

Los métodos que se utilizaron en la investigación propuesta son de tipo descriptivo no experimental, y narración. Respecto al método cuantitativo no experimental, Hernández *et al.*, (2014) consideran que,

[...] podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que **no**¹ hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. (Hernández *et al.*, 2014, p. 152).

Por lo tanto, la investigación cuantitativa no experimental se enfocó en la observación u obtención de información de aspectos en los que el investigador no intervino en su desarrollo natural, por lo cual, es descriptiva. En efecto, la descripción los datos se obtuvieron por observación, medición y documentación (Hernández, *et al.*, p. 45), a través de instrumentos que ya han sido probados y comprobados por la comunidad científica que los avalan como fiables y de uso óptimo para propósitos específicos.

¹ Negrilla en el original.

El aspecto cualitativo de la investigación se desarrolló bajo el método de investigación fenomenológico. La fenomenología nace como una corriente dentro de la filosofía a finales del siglo XIX por parte de Franz Brentano, continuada por su discípulo Edmund Husserl y posteriormente desarrollada por teóricos tanto de las humanidades como de la sociología cuyo máximo representante es Alfred Schultz (Belvedere, s.f. p. 2). Aunque la fenomenología está cargada muchas veces de tecnicismos filosóficos, es posible emplearla como método para la comprensión de fenómenos sociales y particulares ya que trata de explorar y comprender las experiencias de las personas, los significados y sentido que le otorgan a las cosas, a las situaciones o fenómenos, trata de explorar cómo las personas comprenden, sienten, piensan y se relacionan con un hecho o contexto, por lo que se exige en este método un acercamiento más personal del investigador con los participantes para ahondar en la perspectivas que estos se forjan de la realidad o el medio en el que se desenvuelven. En cuanto método de investigación cualitativo se estructura en dos pasos:

Primero, se identifica el fenómeno y luego se recopilan datos de las personas que lo han experimentado, para finalmente desarrollar una descripción compartida de la esencia de la experiencia para todos los participantes —lo que vivenciaron y de qué forma lo hicieron— (Hernández *et al.*, 2014, p. 493).

El método fenomenológico se caracteriza por tener dos variantes, una hermenéutica en el que el investigador hace uso constantemente de la interpretación para poder comprender el caso o situación investigada, y la variante empírica que trata de implementar en un menor grado la interpretación y se enfoca en la descripción de las experiencias comunes y diferentes de los participantes. En ambos casos se implementa la interpretación de la experiencias, sensaciones, perspectivas y sentimientos solo que se diferencian en el grado de esta implementación.

Técnica

En vista de naturaleza mixta de la investigación se propusieron técnicas, en relación al enfoque cuantitativo se emplea la técnica del cuestionario de entrevista semiestructurada como instrumento. Los cuestionarios cerrados se ciñen a una estructura de preguntas a través de las cuales se buscan respuestas específicas, afirmativas o negativas, el cuestionario abierto además de ofrecer respuestas múltiples o gradación de las mismas, también deja abierta la posibilidad de ingresar nuevos datos o factores que no han sido propuestos en la serie de preguntas iniciales y que entran a detallar más la descripción de la situación o fenómeno que se intenta investigar. Estas respuestas pueden ser tema de profundización personal en una entrevista abierta.

Para el aspecto cualitativo se opta por la hermenéutica, es decir, por la interpretación de las experiencias de los participantes en relación el fenómeno que se presenta como problema, esto es, el estrés académico su incidencia en el rendimiento académico. La técnica de la fenomenología hermenéutica, de acuerdo a Hernández *et al.*, se basa en los siguientes pasos:

No sigue reglas específicas, pero considera que es producto de la interacción dinámica entre las siguientes actividades de indagación: *a)* definir un fenómeno o problema de investigación (una preocupación constante para el investigador), *b)* estudiarlo y reflexionar sobre éste, *c)* descubrir categorías y temas esenciales del fenómeno (lo que constituye la naturaleza de la experiencia), *d)* describirlo y *e)* interpretarlo (mediando diferentes significados aportados por los participantes). (2014, p. 494).

Instrumento

Como instrumentos para la obtención de la información se desarrolló un instrumento basado el Inventario SISCO teniendo en cuenta las posibles variables que interviene en el estrés académico (Anexo B) propuesto por Barraza (2018) y la entrevista semiestructurada que responden a instrumentos característicos de los enfoques cuantitativos y cualitativos respectivamente. El inventario SISCO del estrés académico, posibilito medir el nivel de estrés de los participantes, de este modo, se obtuvo información de forma eficaz y confiable. El inventario SISCO ha sido empleado por muchas investigaciones en instituciones universitarias y de educación media, para poder no sólo medir el nivel de estrés académico sino también identificar conductas, reacciones o síntomas de los individuos frente a determinadas situaciones, pues, se basa en un inventario autodescriptivo que implica la autoobservación del individuo (Guerrero, 2017, p. 69).

La entrevista abierta es implementada en las ciencias sociales de enfoque cualitativo para profundizar en aspectos que no están inscritos o tratados en los ítems de las encuestas o de datos estadísticos. Estos aspectos pueden ir desde estudios de caso, narración o simplemente una conversación abierta sobre el tema sobre el que se investiga, su objetivo es conocer y comprender el punto de vista de los participantes o de algunos de ellos para complementar de forma reflexiva y crítica la información cuantitativa obtenida, la palabra del participante se torna importante para el investigador.

Población

Actualmente la Fundación Universitaria de Popayán (FUP) cuenta con un número de 1302 estudiantes matriculados académicamente del programa de psicología, 40 profesores que orientan

materias, 20 docentes asesores de práctica y 9 docentes asesores de trabajo de grado e investigación. Los estudiantes de la jornada nocturna matriculados del programa de psicología, son 361, de estos 29 pertenecen a séptimo semestre del grupo 5 de dicha jornada. De este grupo se encontraron 15 estudiantes laborantes y de los cuales 12 decidieron participar en la investigación. De ellos se toma como muestra a 5 estudiantes que mostraron un alto nivel de estrés académico para participar en la entrevista a profundidad de manera voluntaria.

Criterios de inclusión y exclusión

Para la presente investigación se tiene en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

Que sean estudiantes de la Fundación Universitaria de Popayán (FUP).

Que estén adscritos al programa de psicología en la jornada nocturna.

Que cursen séptimo semestre en el programa de psicología.

Que los estudiantes laboren durante el día o fines de semana.

Que deseen participar de la investigación de manera voluntaria.

Expresen su consentimiento mediante carta proporcionada por el grupo investigador.

Como criterios de exclusión se tiene en cuenta:

Que no sean estudiantes de la Fundación Universitaria de Popayán (FUP).

Que pertenezcan a otros programas diferentes al de psicología en la Fundación Universitaria de Popayán (FUP).

Que cursen semestres superiores o previos a séptimo semestre.

Que no laboren en el día o fines de semana.

Que no deseen participar en la investigación.

Aspectos éticos

Para la investigación se tiene en cuenta el código deontológico de la ley 1090 del 2006 que rige al psicólogo, que se deben cumplir dentro del campo profesional, de acuerdo al artículo 2 de los principios generales, los psicólogos tienen la obligación de brindar y respetar la confidencialidad de los datos obtenidos dentro del desarrollo del proceso (El Congreso de la República de Colombia, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología).

Respecto a lo anterior se les brindara toda la información clara y necesaria a los estudiantes de la FUP de séptimo semestre de psicología jornada nocturna. Quienes deseen participar tendrán que firmar un consentimiento por escrito (Anexo A) de forma voluntaria en el que se aclara que están en pleno ejercicio de su libertad para proporcionar la información requerida como de retirarse de la investigación en caso de que así deseen hacerlo. El consentimiento indica que los participantes están dispuestos a proporcionar de forma sincera y clara la información requerida para un posterior análisis e interpretación de acuerdo a los lineamientos teóricos que se han estipulado.

También se aclara que la participación no contiene ninguna retribución económica pero que es importante la proporción de información para poder visibilizar el problema y buscar personalmente o como sugerencia a la institución medidas para minimizar las consecuencias. La información se llevará y tratará en anonimato, los datos personales no estarán disponibles para terceros ya sean empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguro u otras instituciones educativas.

Por lo tanto, la información que los participantes proporcionen será tratada de forma confidencial sin ningún tipo de sanción por parte de la institución. La información proporcionada se almacena

en medios físicos y digitales para uso del grupo investigador y en el archivo de investigaciones de la Fundación Universitaria de Popayán (FUP)

Resultados

La aplicación del instrumento de medición del estrés académico, se desarrolló un Instrumento basado en el inventario SISCO propuesto por Barraza (2018). Para el estudio del estrés académico realizada a 12 estudiantes del grupo 5 de séptimo semestre de la jornada nocturna del programa de psicología de la Fundación Universitaria de Popayán, permitió conocer los niveles de estrés académico, que este grupo de estudiantes maneja. El instrumento está constituido como una escala liker por 3 dimensiones y 31 ítems que evalúan (estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento) y clasifica los niveles bajo (hasta 62 puntos), medio (de 63 a 123 puntos) y alto (mayor o igual a 124). De los 12 estudiantes se cumplían los criterios definidos para la aplicación y que accedieron voluntariamente a participar en la investigación, 5 de ellos obtuvieron una puntuación por encima de 124, lo que los ubica con un nivel alto de estrés. Por medio de la Entrevista semiestructurada se logró profundizar en la indagación respecto del estrés académico y los factores asociados a este, pertenecientes a esferas diferentes de lo académico, tales como lo laboral y lo familiar.

De acuerdo a los resultados obtenidos en las 5 entrevista semiestructurada realizadas, las cuales se dividen por subcategorías se logró identificar que estos estudiantes del grupo 5 de séptimo semestre del programa de psicología de la Fundación universitaria de Popayán tienen sobrecargas académicas y laborales que estos son los principales estresores, se considera tener presente estrategias de afrontamiento que le permita a los estudiantes poder reducir estos canales de estrés.

Figura 1 Resultado del instrumento de medición del estrés académico basado en el Instrumento SISCO



La presente figura evidenciamos que al realizar la aplicación del test de medición del estrés académico a los 12 participantes que accedieron de manera voluntaria, el 83.3% **Si** habían presentado momento de tensión o preocupación en este semestre y el 16.7% por el contrario respondieron que **No** lo habían sentido momentos de tensión por lo cual lo excluye de la investigación.

Para realizar el análisis de los participantes se va establecer una asignación de letra para cada una de ellas; C1, C2, C3, C4, C5.

Participante 1(C1).

Mujer de 24 años, la cual trabaja desde hace un año en una heladería brindando atención al público, convive con sus padres no tiene hijos.

Dimensión académica

Subcategorías: Tiempo para actividades académicas

Se identifica que la limitante es el uso del tiempo, para poder realizar los diferentes, trabajos, exposiciones, parciales, su horario de trabajo no le permite organizarse en muchas

ocasiones, su rutina siempre es en las noches o pequeños recesos laborales, tiempos que utiliza para leer o adelantar alguna actividad requerida. *“Si la verdad considero que me ha hecho falta un poco más de tiempo para prepararme”* Como lo señala Berrido y Mazo (2011) el estrés académico es una reacción fisiológica emocional cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Subcategoría Rendimiento académico

El rendimiento académico se ve afectado por diferentes factores externos a lo académico específicamente como lo es, la responsabilidad laboral, que impiden una dedicación mayor al estudio generando estrés y tensión, porque no cuenta el tiempo suficiente para realizar con todo lo relacionado a la parte académica. *“Si porque a veces la verdad yo quisiera solo dedicarme a mis estudios y responder académicamente porque sé que podría estudiar un poco para que mis notas sean mejores”* Berrido y Mazo (2011) el estrés académico es una reacción fisiológica emocional cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Subcategoría Evaluación

La modalidad de evaluación correspondiente a los parciales orales, implementada por algunos docentes, es la que le genera mayor tensión y preocupación ocasionando bloqueos de la información ya estudiada los parciales orales generan que lo que ya se estudió se olvide completamente y al estar frente al docente a los compañeros da miedo *“Para mí lo que me genera mayor estrés es cuando los parciales son orales porque a mí si me olvida”* Según Solano (2015) El nivel de conocimiento destrezas y competencias que los alumnos demuestran haber alcanzado y que operativiza en las calificaciones que reciben de sus profesores.

Dimensión personal

Subcategoría Aspecto económico

C1 señala que una de sus mayores dificultades, tiene que ver con la disponibilidad económica para adquirir las herramientas tecnológicas, pero no es un factor que incide en el estrés académico. *“En eso siempre he tenido problemas y dificultades porque mi único modo para realizar mis trabajos académicos es por medio de mi celular”* Según Pérez (2007), situaciones imprevistas, ante las que el individuo reacciona consciente o inconscientemente, pues, las considera como amenazas u obstáculos que considera negativos.

Subcategoría Estrategias de afrontamiento

C1 no cuenta con estrategias de afrontamiento para liberar tensiones y preocupaciones generadas por el estrés académico, al mencionar que utiliza una técnica de respiración profunda pero que la misma no le funciona. *“Lo que siempre hago es respirar profundo tranquilizarme, pero la verdad a veces no me funciona porque cuando es algo muy complicado me estreso mucho”* Según Pérez (2007), situaciones imprevistas, ante las que el individuo reacciona consciente o inconscientemente, pues, las considera como amenazas u obstáculos que considera negativos.

Dimensión laboral

Subcategoría Horario laboral

Los horarios laborales han sido ciertamente limitantes para cumplir con las responsabilidades en su lugar de trabajo porque no alcanzan a cumplir a cabalidad con sus deberes. Lo cual genera en cierta medida un agotamiento físico y mental. *“La verdad siento que ya me alcancé porque toca llenar facturas hacer inventario entonces siento que el tiempo no me alcanza”* Según Berrido y Mazo (2011) los estresores también van acompañados, por ejemplo, social,

laboral, económico, que potencializan de alguna manera el cómo se sienta y reaccione el estudiante.

Subcategoría Cambio por pandemia

Por las diversas situaciones presentadas durante la contingencia le generaron ansiedad, preocupación a C1 el tener que regresar de nuevo a la presencialidad y realizar sus actividades laborales habituales. *“Haber yo pensaría que las dos generan como esa ansiedad que uno estando en la casa que tú no sabes que pueda surgir o en el trabajo exponiéndote”* Según Pérez (2007), situaciones imprevistas, ante las que el individuo reacciona consciente o inconscientemente, pues, las considera como amenazas u obstáculos que considera negativos.

Subcategoría Laboral

C1, menciona que no ha tenido una carga laboral, pero si le genera tensión, la presión externa ejercida por su jefe en su trabajo al querer de que se aumenten las ventas. *“Te podría decir carga laboral no, sino que hay como mayor presión por los jefes por tratar de elevar más las ventas y recuperar todo ese tiempo que no se pude aprovechar durante la temporada de pandemia”* Según Berrido y Mazo (2011) los estresores también van acompañados, por ejemplo, social, laboral, económico, que potencializan de alguna manera el cómo se sienta y reaccione el estudiante.

Subcategoría nivel de responsabilidad

C1, a pesar de que quiere y tiene estipulado un tiempo para cumplir con sus actividades académicas, su horario o tareas asignadas no le permiten cumplir en el tiempo que tenía estimado y no alcanzan a cumplir a cabalidad con sus deberes. *“a veces tengo destinado en tal momento*

empezar hacer mi trabajo o responder con algunas cosas de la universidad y pueden suceder cosas por ejemplo a veces mi jefe me necesita para hacer una diligencia y tengo que movilizarme entonces ya ese tiempo que tenía planeado tengo que destinarlo para otra cosa” Según Berrido y Mazo (2011) los estresores también van acompañados, por ejemplo, social, laboral, económico, que potencializan de alguna manera el cómo se sienta y reaccione el estudiante.

Análisis Global de participante (C1)

En relación a la aplicación del test de medición del estrés teniendo en cuenta los resultados que se obtuvieron indica un alto nivel de estrés (145) en el cual se puede corroborar a partir de la entrevista semiestructurada, los factores principales que incrementan el estrés académico, es el no contar con un tiempo suficiente para poder realizar sus actividades académicas, y el tener que cumplir con deberes laborales que limitan el poder centrarse en una sola ocupación, no cuenta con los recursos suficientes para desarrollar estrategias de afrontamiento para liberar las tensiones y preocupaciones generadas por el estrés académico, tiene limitación en el no contar con las herramientas tecnológicas de apoyo para cumplir con sus deberes académicos.

Participante 2(C2)

Mujer de 21 años, tiene su propio negocio de celulares y vendedora de ropa por catálogo virtual, desde hace un año medio, convive con su pareja con el que tiene una niña.

Dimensión académica

Subcategoría Tiempo para actividades académicas

El tiempo que estipula para poder cumplir con las actividades desde la parte académica, se ve en gran medida afectado por la carga laboral, la cual no permite una dedicación mayor para poder realizar trabajos, estudiar para exámenes y el tiempo dedicado es en la gran mayoría en las noches de s horario de descanso. *“Después de clase me reúno con mis compañeros en la noche porque la mayoría de ellos trabajan, también nos toca bastante duro porque algunos son enfermeros otros tienen que viajar mucho”* Berrido y Mazo (2011) el estrés académico es una reacción fisiológica emocional cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Subcategoría Rendimiento académico

El rendimiento académico se ve afectado, por el tener que dividir su tiempo, para poder realizar las actividades que le dejan lo docentes y el tener que utilizar los tiempos de descanso para poder cumplir con los trabajos, exposiciones y demás actividades relacionadas con la universidad. *“Sí claro si por mi trabajo yo he bajado bastante mi nivel académico porque ya mantengo como más pendiente de mis dos campos me queda súper difícil”*. Berrido y Mazo (2011) el estrés académico es una reacción fisiológica emocional cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Subcategoría de evaluación

La modalidad de evaluación de calificación de los trabajos, y el preguntar en las clases del tema que están exponiendo le genera en C2 estrés, debido a que menciona que algunos docentes califican lo que cree que ella se merece, pero no reconocen el esfuerzo que realiza para presentarlos, aunque se esfuerce por estudiar o realizar los trabajos de la mejor manera las notas no son las esperadas. *“Como cuando califican los trabajos porque le ponen a uno una nota que cree uno que no merece y todo el esfuerzo que uno hace y a veces les da por preguntar y lo tiran*

a corchar a uno y eso me estresa". Según Solano (2015) El nivel de conocimiento destrezas y competencias que los alumnos demuestran haber alcanzado y que operativiza en las calificaciones que reciben de sus profesores.

Dimensión personal

Subcategoría de estrategias de afrontamiento

Una forma de afrontamiento que utiliza C2, es relajarse, tratar de desconectarse de aquellas cargas laborales y académicas durante el día y buscar estrategias para tomarse un tiempo y estar tranquila, respirar profundo y salir a caminar para liberar tensiones provocadas por el estrés académico. *"Como relajarme como cerrar el portátil y desconectarme de todas las redes sociales apagar todos mis datos y ya relajarme, como comenzar de cero, respiro, camino y así hago otros oficios que no fueran académicos"* Según Castro y Restrepo "El estrés académico" estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico.

Dimensión laboral

Los horarios laborales que tiene que cumplir C2, es de 9 horas diarias que debe cumplir en su horario de trabajo y salir con un límite de tiempo para llegar a conectarse a sus clases virtuales, y menciona que debe estar pendiente de su dispositivo celular cuando le dejan algún trabajo de último momento para realizarlo. *"pues de lunes a sábado voy de 8 a 5 de la tarde, y los sábados de 8 a 9 de la noche"*. Según Berrido y Mazo (2011) los estresores también van acompañados, por ejemplo, social, laboral, económico, que potencializan de alguna manera el cómo se sienta y reaccione el estudiante.

Subcategoría Cambios por pandemia

Los cambios generados a partir de la pandemia genero diferentes cambios, en los que C2 ha tenido a que adaptarse, el tener que realizar su trabajo de manera presencial y virtual a su vez, también cumpliendo desde la parte académica, ocasionando un alto estrés por las diferentes actividades que hay que cumplir. *“En mi trabajo la presencial porque tengo que hacer mil cosas no he podido estar tranquila me toca estar pendiente de mi celular por si mis compañeros escriben para hacer algún trabajo”*. Según Mansilla y Favieres (2016) el estrés laboral se convierte en un estresor académico

Subcategoría carga laboral

Por el numero cumplir con las actividades y la obligación las cargas aumentan, y a veces sería bueno centrarse en una sola cosa por las responsabilidades que uno debe cumplir. *“Si porque me toca andar corriendo cumplir con las horas laborales y luego hacer trabajos de la universidad”* Según Mansilla y Favieres (2016) el estrés laboral se convierte en un estresor académico.

Subcategoría Nivel de responsabilidad

Las responsabilidades que se deben cumplir en el día a día se dificultan en gran medida porque hay dos funciones por cumplir la académica y la laboral, y estar pendientes de las dos para poder cumplir. *“Si porque uno a veces tiene que cumplir la responsabilidad porque hay personas haya que dicen que tienen que venir si so si tiene que venir a entregarme tal teléfono si o si a enviarme tal celular y que es para hoy precisamente”*. Según Berrido y Mazo (2011) los estresores también van acompañados, por ejemplo, social, laboral, económico, que potencializan de alguna manera el cómo se sienta y reaccione el estudiante.

Análisis General Participante (C2)

En relación a la aplicación del test de medición del estrés teniendo en cuenta los resultados que se obtuvieron indica un alto nivel de estrés (138) los factores principales asociados al estrés es el horario laboral que tiene que cumplir se le dificulta realizar las actividades académicas en un horario oportuno debido a la alta carga laboral que tiene que cumplir.

Participante 3 (C3)

Mujer de 23 años, la cual, se desempeña desde hace un año y medio como manicurista y pedicurista actualmente vive con sus padres, no tiene hijos.

Dimensión académica

Subcategoría Tiempo para actividades académicas

La limitante para el manejo de tiempo para poder realizar las diferentes labores académicas, el no tener un horario específico para culminarlos ha sido un factor de un nivel alto de estrés. *“No hay horario específico a veces pues yo veo con una compañera de la universidad, y nos quedamos después de clase hasta las 2 o 3 de la mañana haciendo trabajos”* Según Berrido y Mazo (2011) el estrés académico es una reacción fisiológica emocional cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Subcategoría Hábitos de estudio

El no contar con hábitos de estudio, también es un generador de estrés en el estudiante. *“Como tal habito de estudio no, porque no me queda tiempo porque yo trabajo muy temprano y ya llego en la noche”* Solano (2015) como “el nivel de conocimientos, destrezas y competencias

que los alumnos demuestran haber alcanzado y que se operativiza o concreta en las calificaciones que reciben de sus profesores” (p. 25).

Subcategoría Rendimiento académico

El rendimiento académico se ve afectado por las diferentes ocupaciones laborales el tiempo no es suficiente para cumplir los trabajos que tienen que realizar y el rendimiento académico ha disminuido. *“Si me ha afectado bueno lo que pasa es que para estar virtual me ha hecho relajarse mucho entonces me dejo tomar el tiempo y pues eso hace que yo no rinda y es complicado porque cuando está demasiado estresado no puede pensar bien para realizar los trabajos y pues la verdad mantengo como de malgenio”* Berrido y Mazo (2011) el estrés académico es una reacción fisiológica emocional cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Subcategoría Evaluación

La modalidad de evaluación que se encuentra el estudiante expuesto a factor de mayor tensión son los parciales orales se le dificulta estar frente al docente y sus compañeros lo cual hace que se olvide lo estudiado anteriormente. *“Bueno la verdad la forma en que lo me genera mayor estrés es los parciales orales eso no me gusta.”* Según Solano (2015) El nivel de conocimiento destrezas y competencias que los alumnos demuestran haber alcanzado y que operativiza en las calificaciones que reciben de sus profesores.

Dimensión personal

Subcategoría aspecto económico

El limitante para el uso de las herramientas necesarias para realizar sus trabajos, exposiciones, tareas y demás responsabilidades académicas no tener buena señal de los dispositivos electrónicos con los que cuenta genera estrés por no poder estar en la clase por los inconvenientes presentados. *“Si pues a veces me molesta mucho la energía la señal”*. Pérez (2007), situaciones imprevistas, ante las que el individuo reacciona consciente o inconscientemente, pues, las considera como amenazas u obstáculos que considera negativos.

Subcategoría Estrategias de afrontamiento de estrés

Las estrategias que utiliza para el manejo del estrés las considera como un manejo adecuado para controlar la tensión, pero en cierta medida es necesario incorporar actividades que permitan disminuir la carga académica no existe estrategias planteadas no se cuenta con el tiempo adecuada para hacerlas las noches son la única forma de trabajar en lo académico para poder cumplir con los trabajos pedidos por los docentes. *“Bueno en ese momento como que me desconecto del mundo pues simplemente dejo todo y me quedo sola y me ponga a descansar a dormir o a escuchar música”*. Según Castro y Restrepo “Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico.

Dimensión laboral

Subcategoría horario laboral

El horario laboral, es una limitante para cumplir con la asistencia y responsabilidades académicas al no contar con el tiempo suficiente la acumulación de trabajos, talleres, exámenes. *“No, Pues como yo pinto uñas a veces me toca cancelar con las clientas porque se me hace tarde para asistir a las clases”* Mazo (2011) los estresores también van acompañados, por ejemplo,

social, laboral, económico, que potencializan de alguna manera el cómo se sienta y reaccione el estudiante

Subcategoría Carga laboral

Por cumplir con las actividades y la obligación las cargas aumentan, por cumplir con las responsabilidades tanto laboral como académica. *“la verdad en los dos campos tanto académico como laboral porque me siento cansada, pero no podría porque si no trabajo como me mantengo”* Según Mansilla y Favieres (2016) el estrés laboral se convierte en un estresor académico.

Subcategoría Nivel de responsabilidad

El nivel de responsabilidad es reducido por la falta de tiempo para la dedicación a sus deberes académicos debido a la cantidad de trabajos dejado en ocasiones se ven reflejados en las notas. “Si, porque mi horario de trabajo es bastante extenso no me queda tiempo para realizar las actividades académicas”. Según Berrido y Mazo (2011) los estresores también van acompañados, por ejemplo, social, laboral, económico, que potencializan de alguna manera el cómo se sienta y reaccione el estudiante

Análisis general de la participante 3 (C3)

A partir de la aplicación del test del estrés académico, obteniendo como resultado un alto nivel de estrés académico de (131) a partir de la entrevista semiestructurada los factores principales que incrementan el estrés académico, el no tener un tiempo suficiente conlleva a la estudiante a realizar trabajos académicos en horarios descanso (noche).

Participante 4 (C4)

Mujer de 30 años se desempeña como auxiliar de enfermería desde hace dos años, vive con su esposo y sus dos hijos.

Dimensión académica

Subcategoría; Tiempo para actividades académicas

Uno de los factores que inciden para el cumplimiento y la realización de los trabajos y de las diferentes responsabilidades académicas es el poco tiempo con el que cuentan los estudiantes.

Viéndose obligados a utilizar las horas de la noche o madrugadas para cumplir con lo académico. Y a usar el tiempo del trabajo y otros contextos. *“No, porque la verdad no tengo ese tiempo disponible, como estamos cargados de tanto trabajo por presentar y fuera de eso yo tengo que trabajar aparte de ello tengo que cumplir con mis obligaciones de mamá y de esposa y de todo aquí en mi casa, entonces es muy poco”* Para Berrio y Mazo (2011) en su investigación titulada “Estrés académico” lo definen como “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva, y conductual ante estímulos y eventos académicos.” (p 65)

Subcategoría; Rendimiento académico

Aunque una nota no define a un futuro profesional, hace parte de la formación académica evaluar en parte el conocimiento adquirido en la academia. *“Yo me considero en un buen rendimiento, a pesar de que tengo muchísimas cosas por hacer durante el día y que prácticamente mi tiempo lo tengo tan medido, y a la vez hago tantas cosas, a pesar de eso he tratado de responder y de cumplir con mis labores de la mejor manera”*. La definición de rendimiento académico que propone Solano (2015) como “el nivel de conocimientos, destrezas, y competencias que los

alumnos demuestran haber alcanzado y que se operativiza o se concreta en las calificaciones que reciben de sus profesores” (p.25).

Subcategoría; Evaluación

Las modalidades de evaluación que genera mayor nivel de estrés son generadas a partir de los parciales estructurados. *“Me genera estrés los parciales que están tan estructurados, que eso mejor dicho le piden un resto de cosas a uno, que uno dice prefiero que me hagan un cuestionario, que yo sé que lo respondo y ya.”* Como afirma: Solano (2015) como “el nivel de conocimientos, destrezas, y competencias que los alumnos demuestran haber alcanzado y que se operativiza o se concreta en las calificaciones que reciben de sus profesores” (p.25).

Dimensión personal

Subcategoría; Aspecto económico

El contar o no con las herramientas suficientes para cumplir con las responsabilidades académicas hace que el estudiante logre desempeñar sus deberes de una mejor manera., *“Si, pues tengo lo estrictamente necesario para cumplir con ello.”* Afirma Polo, Hernández y Pozo (1996) han podido establecer los principales estresores académicos en estudiantes, De este modo, uno de los elementos que presionan a los estudiantes son, en su mayoría: Ambiente físico o instalaciones inadecuadas (incluye materiales y laboratorios de investigación).

Subcategoría; Estrategias de afrontamiento de estrés

Las estrategias de afrontamiento para el estrés son fundamentales para el buen desempeño de las actividades académicas, las diferentes tensiones que le genera el tener tantas

responsabilidades académicas, familiares y laborales es realizando una serie de actividades que le ayudan a la regulación. *“Tratar a veces de estar tranquila, a veces apago el computador y no estar pendiente del celular, y como concentrarme más en lo de mis hijos y de pronto en las tareas que tiene el más grandecito ”.* Polo, Hernández y Pozo (1996) han podido establecer los principales estresores académicos en estudiantes, De este modo, uno de los elementos que presionan a los estudiantes son, en su mayoría: Ambiente físico o instalaciones inadecuadas (incluye materiales y laboratorios de investigación).

Dimensión laboral

Subcategoría Horario laboral

Los diferentes horarios laborales y responsabilidades se han convertido en el causal para desempeñar las diferentes actividades académicas, contando con poco tiempo para realizarlas, a causa de los horarios laborales estipulados en su trabajo. *“Si, yo considero que sí, es como el tiempo establecido, aunque este es un trabajo que se tiene que hacer a diario, si prácticamente entre la jornada laboral que tengo cumplo con todo, y culmino con el tiempo justo, porque eso se debe hacer a diario”* También se puede decir, incluso, que el estrés laboral se convierte en un estresor académico, pues, el estrés laboral induce a una pérdida de trabajo y puede tornar un mal ambiente laboral o en su defecto para quienes estudian y trabajan, pueden causar una desatención académica” (Mansilla y Favieres, 2016).

Subcategoría cambio de pandemia

Los cambios imprevistos e inesperados hacen parte de la cotidianidad, el trabajar de forma virtual o presencial requiere cambios según las circunstancias en las que se encuentre la persona y

como esta reaccione ante ellos. Generando ansiedad en la modalidad presencial y más tranquilidad en la modalidad virtual, porque le permite realizar y cumplir con sus responsabilidades familiares *“Trabajar de forma presencial me da más ansiedad, pero me genera más estrés que debo estar allá a tal hora”*. Por ello que Según Pérez (2007), situaciones imprevistas, ante las que el individuo reacciona consciente o inconscientemente, pues, las considera como amenazas u obstáculos que considera negativos.

Subcategoría Carga laboral

La carga laboral se ha visto incrementado por la situación pandémica actual, ha generado cierta comodidad al trabajar desde su hogar. Y que de esta manera lograra sentirse más tranquila y realizar sus responsabilidades cotidianas con una mejor disposición. *“En cuanto a la pandemia, yo creo que eso hizo que pudiera trabajar desde mi casa, también entonces hizo que yo pudiera estar más tranquila porque yo podía estar con mis hijos al mismo tiempo que estaba trabajando”*. Se puede decir, incluso, que el estrés laboral se convierte en un estresor académico, pues, el estrés laboral induce a una pérdida de trabajo y puede tornar un mal ambiente laboral o en su defecto para quienes estudian y trabajan, pueden causar una desatención académica” (Mansilla y Favieres, 2016).

Subcategoría Nivel de responsabilidad

Las responsabilidades laborales son tan importantes como las académicas, en el afán de cumplir con dichas responsabilidades hacen que exista una limitante en dicho cumplimiento, pero de manera positiva se logra tener un equilibrio, en donde ella realiza varias actividades durante el día, viéndose limitado su tiempo para cumplir con sus responsabilidades académicas. *“El trabajo no me da como para poder avanzar en algo, que de pronto yo diga este tiempito que me queda libre*

voy avanzar en algo de la universidad, no". Berrio y Mazo (2011, p. 79) consideran que el mismo creador del instrumento SISCO (Barraza, 2007) y con anterioridad, los investigadores, Polo, Hernández y Pozo (1996) han podido establecer los principales estresores académicos en estudiantes, especialmente, universitarios. De este modo, uno de los elementos que presionan a los estudiantes son, en su mayoría: Exceso de responsabilidades.

Análisis General de la participante 4(C4)

Teniendo presente la aplicación del instrumento que permitió la medición de los niveles de estrés, se obtuvo como resultado (138) en su nivel de estrés, y posteriormente al realizar la entrevista, se encuentra que algunos de los factores que incrementan los niveles de estrés, son las múltiples responsabilidades que tiene cada día, entre ellas: Las académicas, laborales, familiares, personales, y el poco tiempo que tienen para realizarlas.

Participante 5(C5)

Mujer de 33 años de edad se desempeña como comerciante desde hace aproximadamente 10 años convive con su esposo con la que tienen una niña.

Dimensión académica

Subcategoría Tiempo para actividades académicas

El poco tiempo ha sido la causal para realizar ajustes y cambios en sus horarios, El límite de tiempo ha llevado a que no duerma bien y no descansen lo suficiente, porque las horas después de las clases de la universidad son utilizadas para desempeñar sus actividades académicas. *"Pues generalmente vivo súper apretada, entonces lo que hago es trasnochar, lo relacionado con la*

universidad, casi siempre lo hago así, ya en las noches, las madrugadas que uno sabe que ya a esa hora es imposible que alguien le pregunte algo. Trato de organizarlo en ese tiempo o los sábados en la tarde, me desconecto totalmente de la parte de mi trabajo y me enfoco en lo de la universidad.". Berrio y Mazo (2011) en su investigación titulada "Estrés académico" lo definen como "una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva, y conductual ante estímulos y eventos académicos."

Subcategoría Rendimiento académico

Los factores estresores hacen que una persona desempeñe sus actividades no de la mejor manera, se debe realizar un esfuerzo extra, y en algunas ocasiones se logra el resultado positivo evidenciado en una calificación buena, pero que para la participante podría ser mejor. *"Pues yo considero que es muy bueno, porque sí yo me esmero bastante y gracias a Dios mis notas son siempre altas.*" Según Solano (2015) como "el nivel de conocimientos, destrezas, y competencias que los alumnos demuestran haber alcanzado y que se operativiza o se concreta en las calificaciones que reciben de sus profesores" (p.25).

Subcategoría Evaluación

La modalidad de evaluación oral es la que le genera mayor nivel de estrés, que sienta incomodidad y tensión *"Pues yo creería que es como la manera personal, oral, es la más estresora."* Como afirma: Solano (2015) como "el nivel de conocimientos, destrezas, y competencias que los alumnos demuestran haber alcanzado y que se operativiza o se concreta en las calificaciones que reciben de sus profesores" (p.25)

Dimensión personal

Subcategoría aspecto económico

El factor económico es un limitante para cumplir sus responsabilidades a nivel académico, el no contar con las herramientas suficientes para llevarlas a cabo. *"Con las herramientas como tal no. Digamos que ahora no, toda esta parte como ahora todo es tecnológico, yo no tengo computador, y de vez en cuando me prestan uno, no me he podido hacerme a uno"*. Polo, Hernández y Pozo (1996) han podido establecer los principales estresores académicos en estudiantes, especialmente, universitarios. De este modo, uno de los elementos que presionan a los estudiantes son, en su mayoría: Ambiente físico o instalaciones inadecuadas (incluye materiales y laboratorios de investigación)

Subcategorías Estrategias de afrontamiento de estrés

El implementar estrategias para afrontar de la mejor manera el estrés hace que un estudiante tenga una mejor calidad de vida y que su experiencia académica sea más productiva. En este caso la realización de otras actividades hace que piense en otras cosas y su tensión sea controlada. *"Lo que yo hago, No sé, a veces digo voy a escuchar música un ratico, para ver si me pasa esto, y sí, siempre funciona eso, o me pongo a charlar con alguna amiga de otra cosa, de algo, con alguien que yo sé que me va hacer reír o no sé cómo un ratico y olvidarme de algo"*. Polo, Hernández y Pozo (1996) han podido establecer los principales estresores académicos en estudiantes, especialmente, universitarios. Trabajos, falta de incentivos personales y académicos, ambiente físico o instalaciones inadecuadas (incluye materiales y laboratorios de investigación).

Dimensión laboral

Subcategoría Horario laboral

Lo laboral ha sido un espacio para manejarlo, el límite de tiempo hace que se considere un factor estresor para realizar las múltiples ocupaciones. Los extensos horarios laborales, hace que su tiempo para realizar las actividades académicas sea limitado afectado su descanso y su desempeño. *“Ahorita no hay horario, ahorita le preguntan hasta las 12pm, la gente está preguntando, precios, le están preguntando todo el tiempo a cualquier hora.”* También se puede decir, incluso, que el estrés laboral se convierte en un estresor académico, pues, el estrés laboral *“induce a una pérdida de trabajo y puede tornar un mal ambiente laboral o en su defecto para quienes estudian y trabajan, pueden causar una desatención académica”* (Mansilla y Favieres, 2016).

Subcategoría cambios por pandemia

Los cambios en su trabajo han ocasionado mayor responsabilidad y mayor exigencia por parte de los clientes, y por la exigencia que la modalidad virtual ha causado como lo es la realización de material audio visual para dar a conocer los productos. *“No, antes de la pandemia, virtual era muy pocos, es más la gente casi no le llamaba mucho la atención, sabían que había redes sociales pero las personas le gustaban más ir a mirar, tocar, a medirse, entonces como que no le paraban muchas bolas a eso, Entonces no había tanto movimiento virtualmente como ahora, ahora la gente quiere que uno le haga vídeo, se lo ponga.”* La condición mundial ha obligado a un sin número de personas a habituarse a la nueva realidad, los cambios de horario y los recursos utilizados nos lleva a pensar en lo que dice: Pérez (2007), situaciones imprevistas, ante las que el individuo reacciona consciente o inconscientemente, pues, las considera como amenazas u obstáculos que considera negativos.

Subcategoría Carga laboral

Las múltiples asignaciones en el campo laboral más las demás responsabilidades de la vida conlleva a que el tiempo del trabajo se vea limitado para cumplir con las responsabilidades, *"Sí, claro, todo el tiempo, ya no tengo vida social, hasta los domingos, hasta el día de la fiesta de los niños, estaban consultando precios y mandando cosas."* viéndose en la obligación de utilizar tiempo fuera de esas horas estipuladas para terminar o cumplir con el trabajo laboral induce a una pérdida de trabajo y puede tornar un mal ambiente laboral o en su defecto para quienes estudian y trabajan, pueden causar una desatención académica" (Mansilla y Favieres, 2016).

Subcategoría Nivel de responsabilidad

El ser evaluado y cumplir con las fechas de entregas de los trabajos, aunque son muchas y el tiempo es limitado. *"Si, yo creo que, si las dificulta, como ya le digo de todas maneras, son actividades que uno debe llevarse para la casa, para otros campos, inclusive uno está almorzando y haciendo mil cosas, ya nada tiene su tiempo. Una actividad está encima de la otra, toca multifuncional."* Polo, Hernández y Pozo (1996) han podido establecer los principales estresores académicos en estudiantes, especialmente, universitarios. De este modo, uno de los elementos que presionan a los estudiantes.

Análisis General de la participante 5(C5)

Teniendo presente la aplicación del instrumento que permitió la medición de los niveles de estrés, en el que la participante obtuvo como resultado (143) en su nivel de estrés, y posteriormente al realizar la entrevista, se encuentra que algunos de los factores que incrementan los niveles de estrés, son las múltiples responsabilidades laborales, el poco tiempo para la realización de las actividades académicas, el no contar con las herramientas necesarias para el desempeño de ellas.

Análisis Global

Teniendo en cuenta las respuestas mediante las entrevista semiestructurada se logró identificar que los principales estresores de los estudiantes de la Fundación Universitaria de Popayán de séptimo semestre de psicología del grupo 5 nocturno, se debe a la sobrecarga de trabajos académicos, el tiempo que ellos dedican a sus estudios no es suficiente, por los factores laborales (sobrecarga laboral), compromisos y responsabilidades, laborales, a esto se le suma que la gran mayoría de los entrevistados no cuentan con hábitos de estudios, estrategias, o herramientas para poder realizar sus trabajos como los solicitan los docentes, los tiempos que estipulan para estudiar son en horas de la noche para poder cumplir con las actividades encomendadas, estos son estresores y aunque estos no son impedimentos para que se cumplan con las actividades académicas, manifiestan fundamentalmente sentir agotamiento físico, la falta de concentración en las clases por motivos externos, el cambio de modalidad ocasionado por la pandemia incremento los niveles de estrés al adaptarse a los cambio.

Discusión

En la presente investigación es preciso mencionar una serie de estudios realizados en cuanto a la incidencia del estrés en el rendimiento académico. Retomando varias de las investigaciones realizadas a nivel nacional, internacional. Con ello Berrio, y Mazo (2011) en su investigación titulada “Estrés académico” lo definen como “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (p. 65). En efecto, el contexto académico implica una serie de responsabilidades, tiempos de cumplimiento, horarios de estudio, carga académica, ensayos, lecturas, exámenes que se convierten en estímulos estresores para los estudiantes. En donde los participantes de nuestra investigación refieren de igual manera

que algunos de los factores estresores son la falta de tiempo para asumir la carga académica, las responsabilidades laborales, familiares, la modalidad de cómo evalúa la universidad, las pocas horas para descansar.

Como lo menciona Marmilla y Rivera (2015) los resultados de la investigación muestran que, al presentarse niveles altos, medio o bajo de estrés académico, existe una elevación cuando hay unos factores específicos que los potencializa como lo son las evaluaciones, tiempo límite de entrega de trabajos, distintas ocupaciones, etc. Concluyendo en su investigación que “la afectación se presenta no sólo en el rendimiento académico sino también en repercusiones en los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal” (p.86)

De esta manera los participantes de nuestra investigación al realizar la aplicación del instrumento y posteriormente la entrevista se evidencia que hay varios factores que clasifican a los estudiantes en niveles altos, medio, bajos, como lo son, las responsabilidades laborales, académicos y el poco tiempo con el que cuentan para realizarlas, esto potencializa los niveles de estrés. Dicha investigación contribuyó de gran manera para tener presente como direccionar la investigación y que aspectos relevantes se debían incluir para el desarrollo de ella.

En la investigación de Trujillo y Gonzáles (2019), Los participantes manifiestan mantener niveles muy altos de estrés, niveles medios, bajos niveles de estrés. Teniendo en cuenta éstos resultados se plantea una propuesta educativa enfocada en el aprendizaje de técnicas de manejo del estrés académico, al igual que recomendaciones a la universidad de posibilitar a los estudiantes que puedan desarrollar sus actividades académicas de forma más fluida y de extender este tipo de investigaciones y propuestas a grupos de pregrado, pues, constituiría un antecedente para que el futuro estudiante de ´posgrado pueda lidiar con los problemas y estresores que se dan en niveles

superiores de educación. Por lo tanto, al igual que la investigación anterior, los participantes de nuestra investigación en el proceso de la recolección de información, exponen que la institución educativa, en éste caso la universidad pueda brindar espacios para que se le realice seguimiento a estudiantes que presentan niveles altos de estrés, esto posibilita no sólo un mejor desempeño académico, sino en todos los contextos que se encuentre el estudiante.

Armenta, Quiróz, Abundis y Zea (2020), en su investigación los resultados obtenidos se manifiestan en niveles altos, medios y bajos como en la investigación. Al igual que el estudio de Marmanilla y Rivera, este estudio muestra que el nivel medio de estrés es el que hace una presencia mayor en los procesos y deberes académicos. Al contrastarla con nuestra investigación, 5 de los 12 estudiantes presentaron un nivel alto de estrés, con una puntuación mayor o igual que 124, siendo el nivel bajo de estrés (hasta 62 puntos), medio (de 63 a 123) y alto (Mayor o igual a 124). A diferencia que la investigación de Armenta, Quiróz, Abundis Y Zea en donde el nivel predominante es el nivel medio, para nuestra investigación el predominante fue el nivel alto.

De este modo, las investigadoras resaltan de los estudios de Barraza (como citado en Castro y Restrepo, 2017 p. 11) los estudiantes universitarios, afirman haber presentado niveles de estrés académico elevados. Mientras que García, Pérez, Pérez y Natividad (como se citó en Castro y Restrepo 2017). Por otro lado, las investigadoras traen a colación distintos estudios en los que se muestra que la distribución del tiempo y la excesiva cantidad de material para estudiar son factores decisivos e inherentes al estrés académico. Con ello se evidencia como las múltiples tareas al realizar hace que se convierta en un factor estresor, en especial aquellos estudiantes que están realizando una carrera universitaria. En nuestra investigación los participantes exponen en varios puntos de la entrevista como los horarios, la realización y cumplimiento de las responsabilidades, la carga académica, la carga laboral, son causal de que los niveles de estrés sean altos.

La investigación de Castillos, Barrios y Alvis, tiene como resultado que un grupo de estudiantes presentan momentos de nerviosismo en lo que va del semestre, mientras los demás estudiantes presentan un nivel medio de estrés relacionado con la sobrecarga académica.

Conclusiones

Por medio de la investigación realizada se puede llegar a la conclusión, a partir de la muestra de los 5 estudiantes, del grupo 5 de séptimo semestre de la jornada nocturna del programa de psicología de la Fundación Universitaria de Popayán, presentan un alto nivel de estrés al determinar los diferentes factores asociados que aumentan el nivel de estrés académico, es el no tener el tiempo suficiente para el cumplimiento de las diferentes actividades académicas debido a su horario laboral, con el que tienen que cumplir y el tener incluso que realizar sus trabajos y demás responsabilidades en horarios después de las clases o en las madrugadas para poder realizar sus respectivas entregas a los docentes. El no contar con hábitos de estudio que pueden ayudar a distribuir y organizar mejor el tiempo para llevar a cabo cada una de las responsabilidades tanto laborales como académicas lo que genera tensión en los estudiantes laborantes. Uno de los hallazgos, encontrados a partir de la entrevista, son los cambios generados a partir de pandemia que inciden en el estrés académico, con la sobrecarga de actividades laborales y académicas realizándolas en los horarios de descanso y el no contar con los medios necesarios como herramientas tecnológicas para cumplir con las responsabilidades generando nuevos afrontamientos a las herramientas tecnológicas.

Al desarrollar el proyecto investigativo lo que se buscaba determinar factores asociados al estrés académico, como los niveles de estrés académico incidían en el rendimiento académico de los estudiantes laborantes, al analizar los resultados, los 5 estudiantes del grupo 5 de la jornada

nocturna del programa de psicología de la Fundación Universitaria de Popayán tienen un alto nivel de estrés académico al tener muchas responsabilidades laborales, académicas, son personas que a pesar de la tensión que sienten, no ha influido en un rendimiento académico pero si ellos no tuvieran tanta carga de responsabilidades y se dedicaran a su labor solo de estudiante, su rendimiento académico sería mejor e incluso excelente o superior, que el que cada uno manifiesta tener.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos a través de la aplicación del instrumento y las entrevistas semiestructurada que se realizaron a los estudiantes, la universidad debería fortalecer los programas y actividades que apunten a la identificación, detección y atención del estrés académico de los estudiantes laborantes de la jornada nocturna, con el fin de que los conozcan y que tomen medidas oportunas para evitar que se generen repercusiones negativas en la salud, tanto física, mental y cognitiva de los educandos y su desempeño académico no se vea afectado, dándoles la importancia desde su individualidad, preguntándose qué es lo que ellos piensan acerca del estrés y cuáles serían las estrategias de afrontamiento que les sirven más a unos que a otros, puesto que no todas las personas reaccionan igual a ciertos factores que son los desencadenantes.

Es de suma importancia que los estudiantes sean conscientes que la sobrecarga académica en cierta manera también se encuentra asociada a los malos hábitos de estudio, una mejor distribución y organización de cada uno de sus horarios podría a llegar a influir de manera positiva en su productividad y en su aprendizaje reduciendo a si los niveles de estrés académico, con el propósito de ir mejorando la calidad de vida del participante.

Los efectos negativos generados a partir del estrés en los estudiantes pueden afectar considerablemente la productividad en las actividades académicas que venían realizando de manera eficaz es por ello que el entorno educativo debería fortalecer las medidas adecuadas, como el fomentar la comunicación asertiva entre los estudiantes y docentes con la finalidad de que se disminuyan los niveles de estrés académico generados partir de los trabajos, parciales exposiciones, etc. Creando un ambiente ameno en las aulas de clase de los universitarios.

En definitiva, el querer superarse con una carrera universitaria y los esfuerzos que ello implica para llegar a ser profesional, son partes claves en la vida de muchas personas que quieren superarse, la realización de sus metas nunca debería estar por encima de su salud tanto física y mental. Sin embargo, la presencia de estrés académico sigue estando presente siendo necesario que se fortalezcan las medidas pertinentes para reducirlo y evitar futuras situaciones que afecten la calidad de vida de los estudiantes laborantes de séptimo semestre de Psicología del grupo 5 de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán.

Referencias

- APA. (s.f.). *Los distintos tipos de estrés*. (A. P. Association, Editor) Recuperado el 3 de mayo de 2020, de American Psychological Association website: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- Armenta, L., Quiróz, C., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(48), 402-415. doi:DOI: 10.48082/espacios-a20v41n48p30
- Baptista, P., Fernández, C., & Hernández, R. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGrawHill.
- Barraza, A. (2018). *El inventario SISCO SV-21. Inventario SISTemico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico, segunda versión*. Durango: Editorial ECORFAN. Obtenido de https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf
- Bauman, Z. (2005). *Los retos de la educación en la modernidad líquida*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Belvedere, C. (s.f.). *La fenomenología y las ciencias sociales. Una historia de nunca empezar*. Obtenido de Universidad de Buenos Aires: <http://www.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/7-Carlos-Belvedere.pdf>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*, 3(2), 65-82. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Bucheli, J. (2005). Aproximación al entorno comercial payanés. *Revista Porik An*(10), 229-240. Obtenido de http://www.unicauca.edu.co/porik_an/imagenes_3noanteriores/No.10porikan/porikan_9.pdf
- Camargo, B. (2010). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*, 17(2), 78-86. Obtenido de <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103/637>

- Castillo, I., Barrios, A., & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. Obtenido de [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf)
- Castro, J., & Restrepo, N. (2017). *Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico*. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Psicología. Villavicencio: Universidad Cooperativa de Colombia. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12225/1/2017_estres_academico_estrategias.pdf
- DANE. (2020). *Salud mental en Colombia: uUna aproximación de las estadísticas oficiales en el contexto de la pandemia*. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Bogotá: DANE. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/webinar/presentacion-webinar-salud-mental-en-colombia-21-10-2020.pdf>
- FUP. (2019). *Líneas de investigación del programa de Psicología 2019 Fundación Universitaria de Popayán*. Fundación Universitaria de Popayán, Departamento de Psicología. Popayán: FUP. Obtenido de https://docs.wixstatic.com/ugd/885561_da1f851ca7f343ab9482877ec63688cb.pdf?index=true
- Gallego, Y., Gil, S., & Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica del eustrés y estrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento*. Universidad CES, Facultad de Medicina. Medellín: Universidad CES. Obtenido de <http://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4229/1/REVISIÓN%20TEORICA%20DE%20EUSTRÉS%20Y%20DISTRÉS%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCIÓN%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20281>
- Gómez, A., Sarmiento, J., & Fajardo, C. (2016). Análisis de la dinámica de mercado laboral en Popayán-Colombia. *Económicas CUC*, 37(1), 135-176. doi:<https://doi.org/10.17981/econcuc.37.1.2016.07>

- Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, Psicología Clínica. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Herrera, D., Coria, G., Muñoz, D., Graillet, O., Aranda, G., Rojas, F., . . . Ismail, N. (2017). Impacto de estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología Revista Electrónica*, 8(17), 1-23. Obtenido de [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)
- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3), 149-157. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
- Mansilla, F., & Favieres, A. (2016 de junio de 2016). *El estrés laboral y su prevención*. Obtenido de Madrid Salud Website: <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/#:~:text=Los%20efectos%20negativos%20del%20estrés,el%20rendimiento%20y%20la%20productividad.>
- Marmabilla, J., & Rivera, J. (2015). *Rendimiento académico y estrés en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú*. Universidad Nacional del Centro del Perú, Facultad de Educación . Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú. Obtenido de <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/2553/Marmanilla%20Buendia%20-%20Rivera%20Ramirez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación Educadores*, 10(2), 11-22. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Informes Psicológicos*, 13(2), 121-134. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=>

2ahUKEwi1_fap4qzwAhX7EVkFHSFrBKIQFjAKegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F5229731.pdf&usg=AOvVaw3HDAe8w3JcvKb5XwJ9ACzK&cshid=16200194668877

Meyer, E., & Consenza, I. (2012). *El estrés laboral y su influencia bajo rendimiento académico: Estudio realizado con estudiantes de cuarto grado de la jornada nocturna Escuela de Ciencias Psicológicas 2012*. Escuela de Ciencias Psicológicas. San Carlos: Universidad de San Carlos. Obtenido de <http://www.repositorio.usac.edu.gt/11239/1/T13%20%282321%29.pdf>

Moreno, Y., & Valencia, J. (2015). *Relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de estudiantes de sexto semestre de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios*. Corporación Universitaria Minuto de Dios, Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Bello: Corporación Universitaria Minuto de Dios. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4185/TP_ValenciaJennifer_2015.pdf?sequence=1#:~:text=Según%20esto%2C%20el%20estrés%20académico,rendimiento%20li

Muñoz, C. (2013). Métodos Mixtos, una aproximación a sus ventajas y limitaciones en la investigación de sistemas y servicios de salud. *Revista Chilena de Salud Pública*, 17(3), 218-223. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwivlMv-16TwAhUhTd8KHaNJB18QFjAAegQIBRAD&url=https%3A%2F%2Frevistasaludpublica.uchile.cl%2Findex.php%2FRCS%2Farticulo%2Fdownload%2F28632%2F30389%2F&usg=AOvVaw3YmXHLdtwioXotNkX4U-Vn>

Pérez, J. (2007). *Trata el estrés con PNL*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.

Polo, A., Hernández, J., & Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista ansiedad y estrés*(2), 159-172.

Radio 1040. (16 de agosto de 2019). DANE presentó resultados de Censo de Población en Popayán. *Radio 1040*. Obtenido de <https://radio1040am.com/2019/08/16/dane-presento-resultados-de-censo-de-poblacion-en-popayan/>

- Rojas, D. (20 de abril de 2020). *Estrés laboral, una enfermedad común que sufre 33% de los trabajadores en Colombia*. Obtenido de Asuntos Legales Website: <https://www.asuntoslegales.com.co/actualidad/estres-laboral-una-enfermedad-comun-que-sufre-33-de-los-trabajadores-en-colombia-2995082>
- Sánchez, J. M. (2010). Estrés laboral. *Revista Hidrogénesis*, 8(2), 55-63. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estrés%20laboral.pdf>
- Secretaria de Desarrollo y Competitividad. (2016). *Perfil Económico Municipio de Popayán*. Gobernación del Cauca, Secretaria de Desarrollo y Competitividad. Popayán: Gobernación del Cauca. Obtenido de <https://investincauca.com/sites/default/files/publicaciones/popayan.pdf>
- Selye, H. (1936). *Fases de desarrollo del estrés: Síndrome General de Adaptación*. Obtenido de Salud Laboral Org.: <https://infantilprl.saludlaboral.org/riesgos-sector/4-riesgos-psicosociales/4-1-estres-2/4-1-4-fases-de-desarrollo-del-estres-sindrome-general-de-adaptacion/>
- Solano, L. O. (2015). *Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria obligatoria y su relación con las aptitudes mentales y actitudes ante el estudio*. UNED, DEpartamento de Educación. Madrid: UNED. Obtenido de http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Losolano/SOLANO_LUENGO_Luis_Octavio.pdf
- Soria, J. (2018). *Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la universidad técnica de Ambato*. Universidad Técnica de Ambato, Ciencias de la Salud. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28610/2/Soria%20Jenny%20.pdf>
- Trujillo, A., & Gonzáles, N. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Bogotá*. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Educación. Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf

Anexos

Anexo A

Consentimiento informado

Relación existente entre los niveles de estrés y el rendimiento académico de estudiantes laborantes de séptimo semestre de psicología de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán

Grupo: 283

Popayán 09 de abril 2021

Yo, _____ una vez informado /a sobre el procedimiento del objetivo de la intervención y evaluación que se llevará a cabo en esta investigación y las posibles dificultades que se puedan llegar a generar, autorizo a

Estudiantes y asesor /a de la Fundación Universitaria de Popayán, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Socialización de la investigación con los participantes
2. Aplicación del instrumento

Adicionalmente se me informo que:

- Mi participación en la investigación será completamente voluntaria, estoy en libertad de retirarme en cualquier momento
- No recibiré ningún beneficio personal de ninguna clase por la participación de la investigación del proyecto. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitirán mejorar los procesos de evaluación de las personas con condiciones similares a las mías.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El

estudio del archivo se guardará en la Fundación Universitaria de Popayán y en archivos de los investigadores.

- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguro u otras instituciones educativas. Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

C.C

Anexo B**ESCALA DE MEDICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO²**

1. En este semestre ¿has tenido momentos de tensión o preocupación?

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. Para profundizar en aquellas cosas, que te generan tensión o preocupación utilizaremos una escala de 1 a 5, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensiones de estresores

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

² Esta escala está basada en el inventario SISCO para el estudio del estrés académico, segunda versión realizado por Barraza (2018). A. Barraza. (A.V.). Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books-©ECORFAN- México, Durango. 2018.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia siente tensión o preocupación?

	N	CN	RV	AV	CS	S
3.1 La competitividad con mis compañeros (as) del salón						
3.2 La alta carga de trabajos que debo realizar en la semana.						
3.3 La forma de evaluación por parte de los docentes (parciales, quiz, trabajos, ensayos, mapas mentales, exposiciones)						
3.4 El grado de exigencia del docente						
3.5 Tener poco tiempo para realizar las actividades académicas que me piden los docentes						
3.6 Presentar los parciales finales						
3.7 Exponer un tema frente a mis compañeros(as) del grupo						
3.8 No tener claridad sobre temas socializados por el docente						
3.9 Asistir a clases muy monótonas y /o muy “pesadas”						
3.10 La forma de ser de los docentes al dar su clase (Si le parece muy estricto/a, si es demasiado rígido/a, si es atractiva la forma en que presenta la clase,)						

4. Dimensiones y síntomas

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que en mayor o en menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando presentan tensión o preocupación. Responde, señalando con X, ¿con qué frecuencia se le presentan cada una de estas reacciones cuando te sientes con tensión o preocupación? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Qué tan frecuente son estas reacciones que a continuación se presentan cuando se siente preocupado/a o tenso/a ante compromisos académicos?

	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1 Dificultad para dormir y/o conciliar el sueño						
4.2 Dolor de cabeza						
4.3 Problemas digestivos						
4,4 cansancio						
4.5 Inquietud psicomotriz (comerse las uñas, tics, apretar los dientes)						
4.6 Ansiedad, angustia y/o depresión						
4.7 Agresividad y/o aumento de irritabilidad						
4.8 Alejamiento de compañeros o familiares						
4.9 Dificultad para concentrarse						
4.10 Perdida o aumento del apetito						
4.11 Aumento de ganas de dormir durante el día						

5. Dimensiones y Estrategias

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de actividades o acciones que, en mayor o en menor medida, suelen utilizar algunos alumnos. Responde, señalando con X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de las actividades o acciones para enfrentar tu tensión o preocupación? Tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con qué frecuencia realiza alguna o varias de las actividades que están en esta lista para enfrentar la tensión o preocupación derivada de sus estudios?

	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1 Practicar un deporte que me guste						
5.2 Salir a caminar						
5.3 Escuchar música						
5.4 Manejo adecuado de mis emociones para que no me afecte lo que me provoca tensión						
5.5 Tener presente experiencias previas y como las enfrenté						
5.6 Elaboración de soluciones concretas para poder enfrentar la situación de forma positiva						
5.7 Espiritualidad (oraciones, asistir a iglesias o congregaciones religiosas, otras prácticas religiosas)						
5.8 Elaboración de un plan de trabajo						
5.9 Darme ánimo y alabar mi forma de proceder para afrontar la situación que me preocupa.						
5.10 Tener una actitud positiva frente a la situación de tensión o preocupación						

Anexo C

Entrevista semiestructura con preguntas abiertas con estudiantes del programa de psicología de la FUP

Actividades preliminares:

1. De los participantes en el Instrumento de medición del estrés escolar SISCO, se preseleccionan aquellos estudiantes laborantes cuyos puntajes han mostrado ser más altos de acuerdo al instrumento.
2. Se contactan, para poder agendar citas individuales ya sea personalmente o vía video llamada (de acuerdo a la disponibilidad del participante) con la finalidad de profundizar en el tema que fue objeto de su colaboración.
3. Concertada la cita se explica la actividad, esta es una entrevista abierta que va a tratar de profundizar sobre el tema que se investiga, esto es, el estrés académico y cómo afecta a los estudiantes laborantes del programa de psicología de la jornada nocturna de la FUP, que la entrevista protege los datos y asegura el anonimato de sus participantes y que el uso de la información obtenida tiene por finalidad servir de soporte en una investigación al interior del programa de pregrado.

Entrevista:

Se realiza una breve presentación de la entrevistadora en la que se menciona el nombre, el programa y semestre en el que se estudia y se muestra que se tiene interés por el tema del nivel de estrés académico en los estudiantes laborantes del programa de psicología.

1. Preguntas en relación la dimensión laboral de sus vidas.

1. ¿Qué edad tiene?
2. ¿En qué trabaja?

3. ¿Hace cuánto que trabaja en ese campo?
4. ¿Cree que la pandemia ha causado mayor carga laboral?
5. ¿Cuál es el horario de trabajo con el que tiene que cumplir?
6. ¿Ha tenido que trabajar en modalidad virtual o siempre ha sido presencial?
7. ¿Cuál de las modalidades le causa ansiedad?
8. ¿El horario laboral es suficiente para cumplir con sus responsabilidades dadas por su trabajo?
9. ¿Ha tenido que realizar actividades laborales en su tiempo libre?

Los hábitos de estudio son un conjunto de rutinas y técnicas que utilizan los estudiantes para adquirir y aprovechar al máximo los conocimientos que adquieren.

10. ¿Qué hábitos de estudio práctica?
11. ¿Cómo organiza su tiempo para realizar las diferentes actividades académicas Para cumplir con ellas?
12. ¿Tiene un horario estipulado para realizar sus deberes académicos?
13. ¿Con qué antelación realiza los trabajos y actividades académicas?
14. ¿Considera que dispone de un tiempo prudente para preparar la semana de parciales?
¿Por qué?

15. ¿Por lo general cumple con las fechas de entregas establecidas por los docentes?
16. ¿Cuenta con las herramientas suficientes para cumplir con sus responsabilidades académicas?

El rendimiento académico se define por la calidad de las respuestas que los estudiantes pueden dar respecto a los temas estudiados, por lo general, se les llama logros o manejar los principios fundamentales del tema que se estudia. Los profesores asignan una calificación a estos logros que posteriormente se promedian y esto define cuantitativamente el rendimiento académico.

PREGUNTAS ENFOCADAS A VALORACIÓN (PERSONAL) DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO.

17. ¿Cómo valora su propio rendimiento académico?
18. ¿Considera que su desempeño académico se ha visto afectado en alguna medida por las tensiones académicas propiamente dichas, o tensiones de otra índole?

Por lo general, el estrés es considerado como una reacción del organismo y de la psiquis para poder adaptarse a cambios o condiciones que se producen en el entorno. Cuando los cambios o condiciones son muy drásticos el individuo reacciona de una forma más intensa. Estas condiciones pueden ser también internas o externas, por ejemplo, cuando te presionas a ti mismo para lograr un objetivo, por lo cual, esas condiciones se consideran como estresores.

Preguntas estrés académico

19. ¿Cree que las actividades y responsabilidades del trabajo limitan o dificulta sus responsabilidades académicas y de qué manera?
20. ¿Cómo distribuye su tiempo para ocuparse de las actividades laborales y de las actividades académicas en el día a día?

21. ¿Cree que las cuestiones externas a lo académico, como las responsabilidades laborales, familiares o económicas, afectan su nivel académico? y en qué medida?

22. ¿Ha considerado alguna vez, el renunciar a los estudios o al trabajo y centrarte en una sola actividad? ¿Por qué?

23. ¿Ha sentido o experimentado tensión frente a las responsabilidades académicas, en qué momento?

24. ¿Cuándo siente esa tensión qué intenta hacer para liberarla?

PREGUNTAS ENFOCADAS A MODALIDADES DE EVALUACIÓN

25. ¿Considera que el manejo del estrés académico requiere de un apoyo institucional? ¿Por qué?

26. ¿Cuál cree que es la modalidad de evaluación en la universidad que genera mayor estrés?

27. ¿Cree que la implementación de estrategias para manejar el estrés académico debe ser manera individual?

28. ¿Qué estrategias considera como posibles para brindar ayuda y atención a los estudiantes con altos niveles de estrés académico?

Anexo D**Escala de medición del estrés académico****1. En este semestre ¿has tenido momentos de tensión o preocupación?**

- Si
- No

En caso de seleccionar la alternativa “No”, el cuestionario se dará por terminado

En caso de seleccionar la alternativa “SI” pasar a la siguiente pregunta

2. Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen generar tensión o preocupación a algunos alumnos. Responde señalando con una X, con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te genera tensión o preocupación tomando en consideración la siguiente escala de valores.

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

3. DIMENSIONES Y ESTRESORES: Frente a las siguientes situaciones ¿con que frecuencia siente tensión y preocupación?**3.1. La competitividad con mis compañeros del salón**

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

3.2. La alta carga de trabajo que debo realizar en la semana

- Nunca

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

3.3 La forma de evaluación por parte de los docentes (parciales, quiz, trabajos, ensayos mapas mentales exposiciones).

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

3.4 El grado de exigencia del docente

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

3.5 Tener poco tiempo para realizar las actividades académicas que me piden los docentes

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

3.6. Presentar los parciales y finales

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

3.7. Exponer un tema frente a mis compañeros del grupo

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

3.8 No tener claridad sobre temas socializados por el docente

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

3.9. Asistir a clases muy monótonas y/o muy “pesadas”

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

3.10. La forma de ser de los docentes al dar su clase (Si me parece muy estricto /a, rígido /a, es atractiva la forma en la que presenta la clase.

4. 4. DIMENSIONES Y SINTOMAS ¿Qué tan frecuente son estas reacciones que a continuación se presentan cuando se siente preocupado /a o tenso/a ante compromisos académicos?

4.1 Dificultad para dormir y/ o conciliar el sueño

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

4.2 Dolor de cabeza

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

4.3 Problemas digestivos

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

4.4 Cansancio

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

4.5 Inquietud psicomotriz (Comerse las uñas, tics, apretar los dientes)

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

4.6 Ansiedad angustia, y/o depresión

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

4.7 Agresividad y/o de irritabilidad

- Nunca

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

4.8 Alejamiento de compañeros o familiares

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

4.9 Dificultad para concentrarse

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

4.10 perdida o aumento del apetito

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

4.11 Aumento de dormir durante el día

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

5 DIMENSIONES Y ESTRATEGIAS ¿Con qué frecuencia realiza alguna o varias de las actividades que están en esta lista para enfrentar la tensión o preocupación derivada de sus estudios?

5.1 Practicar un deporte que me guste

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

5.2 Salir a caminar

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

5.3 Escuchar música

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

5.4 Manejo adecuado de mis emociones para que no me afecte lo que me provoca tensión

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

5.5 Tener experiencias previas y cómo las enfrenté

- Nunca
- Casi nunca

- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

5.6 Elaboración de soluciones concretas para poder enfrentar la situación de forma positiva.

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

5.7. Espiritualidad (oraciones, asistir a iglesias o congregaciones religiosas, otras prácticas religiosas).

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

5.8 Elaboración de un plan de trabajo

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

5.9 Darme ánimo y alabar mi forma de proceder para afrontar la situación que me preocupa.

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

5.10 Tener una actitud positiva frente a la situación de tensión o preocupación.

- Nunca

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