

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DURANTE SUS PRÁCTICAS
PROFESIONALES EN LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

MARRIAGA RANGEL TANNYA MILENA

OSPINO VERA JULISSA PAOLA

AUTOR (ES)

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR

2020

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DURANTE SUS PRÁCTICAS
PROFESIONALES EN LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

MARRIAGA RANGEL TANNYA MILENA

OSPINO VERA JULISSA PAOLA

AUTOR (ES)

Trabajo presentado como requisito para optar al grado de psicología

Asesor (es)

Tirado Vides María Margarita

Psi. Mg. Ciencias Políticas

Olaiza Esther Lobato Pérez

Psi. Mg. Psiconeuropsiquitria y Rehabilitación

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR

2020

Nota de Aceptación

Presidente del jurado: _____

Jurado 1: _____

Jurado 2: _____

Valledupar, _____

Dedicatoria

Primeramente, a Dios, por las bendiciones que me ha otorgado en el transcurso de mi vida y mi carrera, por ser mi guía en medio de la confusión.

A mis padres, por su apoyo incondicional y brindarme las fuerzas necesarias para continuar y ampliar mis horizontes.

A mis hermanos, por alentarme a luchar por mis metas y conseguir mis sueños.

A mis compañeras, por enseñarme a persistir y no decaer.

A todos amigos y amigas que durante mi carrera me brindaron su sabiduría, aportando a mi crecimiento personal y profesional.

A todas aquellas personas que elevaron una oración por mí.

Y finalmente, pero no menos importante, a mi amado por su inmensa paciencia, su comfortable compañía y enseñarme la complejidad del amor.

Agradecimientos

A Dios primeramente, porque que sin su guía, no podríamos haber llegado hasta aquí.

A nuestros padres, con confiar en nosotros y ayudarnos alcanzar la meta.

A nuestras asesoras de proyecto, por ser nuestras guías, maestras y colegas en este arduo proceso, por regalarnos su tiempo, su experiencia y sus conocimientos.

A nuestros maestros de carrera, quienes con sus conocimientos aportaron a mi formación profesional y personal.

Tabla de Contenido

Introducción	10
CAPÍTULO I.....	12
Planteamiento Del Problema.....	12
Objetivos	17
Objetivo General.	17
Objetivos Específico.	17
Justificación.....	18
CAPÍTULO II	19
Antecedentes	19
Bases Teóricas.....	21
Estrés	21
Estrés Académico.....	21
Estrés como estímulo	22
Estrés como respuesta	23
Capacidad adaptativa	23
Estrategias de Afrontamiento.....	25
Teoría del Modelo Sistémico – Cognitivista.....	25
Supuesto Sistémico.	25
Supuesto Cognitivista.....	27
CAPÍTULO III	32
Tipo y diseño.....	32
Operacionalización de variable	34
Población y muestra	37
Instrumentos	39
Criterios de confiabilidad	40

Criterios de validez	40
Consideraciones éticas	41
CAPÍTULO IV	42
Procedimiento	42
Resultados	43
Conclusiones	52
Discusiones	53
Recomendaciones.....	55
Referencias Bibliográficas	56
Anexos.....	58
Anexo 1. Inventario sistémico cognitivo de Bazarra	58
Anexo 2. Cuestionario sociodemográfico	62
Anexo 3. Consentimiento informado	63

Índice de Tablas

Tabla 1. Fases del síndrome general de adaptación, según Selye, (1953).....	24
Tabla 2. El ser humano sistémico.....	26
Tabla 3. Demandas y afrontamiento del estrés.....	27
Tabla 4. Niveles de demandas en el ámbito universitario.....	28
Tabla 5. Valoración del estrés por niveles.....	30
Tabla 6. Síntomas y reacciones.....	30
Tabla 7. Estrategias de afrontamiento.....	32
Tabla 8. Operalización de variable.....	34
Tabla 9. Resultados de población y muestra.....	38
Tabla 10. Distribución de estudiantes por asignatura.....	39
Tabla 11. Escala de alfa de cronbach.....	40
Tabla 12. Escala de indicadores.....	43
Tabla 13. Baremos para interpretar nivel de estrés.....	44
Tabla 14. Distribución de estudiantes por género.....	45
Tabla 15. Ítem de filtro.....	45
Tabla 16. Nivel del estrés autopercebido por estudiantes.....	46
Tabla 17. Estímulos estresores en estudiantes durante sus prácticas profesionales.....	47
Tabla 18. Estresores académicos de los estudiantes.....	48
Tabla 19. Síntomas del estrés en estudiantes durante sus prácticas profesionales.....	48
Tabla 20. Síntomas físicos, psicológicos y comportamentales frente al estrés.....	49
Tabla 21. Estrategias de afrontamiento por estudiantes.....	50
Tabla 22. Estrategias de afrontamiento de los estudiantes frente al estrés.....	51

Índice de Gráficos

Figura 1. Estrés e individuo.....	22
Figura 2. Adaptación del individuo al estrés.....	24

Resumen

La presente investigación no experimental de tipo descriptivo, tiene como objetivo describir el nivel de estrés presente en estudiantes del programa de psicología durante sus prácticas profesionales en la Universidad Popular del Cesar del periodo académico 2019-2. El método empleado fue cuantitativo, de diseño no experimental de tipo descriptivo. La población estuvo conformada por 207 estudiantes de ambos sexos entre 22 a 26 años que cursaban sus prácticas profesionales, con una muestra de 134 estudiantes con las mismas características que la población de estudio, que se obtuvo mediante el muestreo probabilístico. La técnica utilizada fueron el Inventario Sistémico Cognitivista para el Estudio del Estrés

Académico de Bazarra (Bazarra, 2007). Los resultados obtenidos fueron los siguientes: un nivel de intensidad del estrés profundo en un 45%, así mismo, se observa que el 66% de los estudiantes presentan un nivel moderado relacionada a las demandas académicas estresores, y un 35% presentan un nivel profundo de síntomas, en relación a las estrategias de afrontamiento se observó que el 85% de los estudiantes durante sus prácticas establecen un nivel moderado de las misma. Los resultados permitieron concluir que, a mayor percepción del nivel de intensidad del estrés académico durante las prácticas profesionales, menor es la identificación de los estímulos estresores presentes, incrementando de esta manera los síntomas físicos psicológicos y comportamentales, así mismo, menor son las estrategias de afrontamiento utilizadas para la disminución del estrés al no poder identificar los estímulos posibilitan el aumento de síntomas negativos para la salud del estudiante.

Palabras Claves: Estrés académico, capacidad adaptativa, prácticas profesionales.

Introducción

El estrés es una problemática que se manifiesta durante el ejercicio de las actividades cotidianas y se relacionan a los acontecimientos que son valorados como estresantes, pues generan grandes dosis de tensión que producen en el individuo un estado de malestar e inquietud. De acuerdo con esto, Barraza, et al., (2011), afirman que el estrés es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que se origina cuando las demandas del contexto considerados estresores superan la capacidad adaptativa de un organismo provocando un desequilibrio sistemático de situación estresante y se manifiesta en una serie de síntomas o reacciones como indicadores del mismo, obligando al sujeto a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (p.11)

Esta problemática no está ajena al ámbito universitario. Los estudiantes al momento de cumplir con sus obligaciones académicas también pueden experimentar estrés, debido a las exigencias diarias, pues deben adaptarse a las responsabilidades académicas, de sus padres y de ellos mismos sobre su desempeño. En efecto, estos aspectos pueden generar malestar en el individuo; a nivel físico, psicológico o comportamental e influir de forma negativo la salud física y mental de los estudiantes, así, como en sus áreas de desempeño y rendimiento en los diferentes compromisos académicos.

En la Universidad popular del Cesar, los estudiantes del programa de psicología manifiestan una percepción del nivel de estrés elevado durante el desarrollo de sus prácticas profesionales debido a las diferentes situaciones que afrontan diariamente. Muchas de estas situaciones se convierten en estímulos estresores y generarían repercusiones negativas a nivel físico o psicológico en el estudiante que podrían repercutir en la buena labor del practicante,

hasta incluso obstaculizar el cumplimiento de una buena práctica profesional, dar inicio al bajo rendimiento y el ausentismo a clases o al escenario de práctica. (González, 2010)

Con base a esto, la presente investigación tiene como objetivo de describir el nivel de estrés presente en estudiantes del programa de psicología durante sus prácticas profesionales del periodo académico 2019-2, y tendrá como alcance explorar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Popular del Cesar inscritos al programa de psicología. La investigación abarca únicamente a estudiantes que cursen la asignatura Prácticas profesionales I o II del periodo académico 2019-2. Así mismo, tendrá como limitaciones el período de tiempo de recolección de la información, este solo comprende un semestre académico a partir del calendario 2019-2.

CAPÍTULO I

Planteamiento Del Problema

Estrés académico en estudiantes de psicología durante sus prácticas profesionales en la Universidad Popular del Cesar

El estrés es una problemática que ha despertado una atención creciente en la actualidad: diversos estudios realizados colocan de manifiesto que todos los individuos en alguna etapa de su vida han experimentado estrés, pues, casi todo cuanto lo rodea (trabajo, familia, escuela) genera grandes dosis de tensión que producen en el individuo un estado de inquietud y malestar.

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) (2004), el estrés se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales donde se desenvuelvan, ya que, en una sociedad tan competitiva la presencia del estrés es mayor en todos los grupos etarios, a causa del enfrentamiento constante a nuevas situaciones que provocan mayores exigencias. A nivel mundial, según Ministerio de Salud (2017), el 50% de la población ha sido diagnosticada con algún tipo de trastorno del estrés. Un estudio reciente sobre la calidad de vida en los colombianos, reveló también en sus resultados que, el 70% de los habitantes presentan alto niveles de estrés en la población. (p. 8)

Esta problemática no está ajena al ámbito universitario, dado que, los estudiantes al momento de cumplir con sus obligaciones académicas también pueden experimentar estrés, debido a las exigencias diarias a las que se enfrentan, pues deben adaptarse a las responsabilidades académicas, de sus padres y de ellos mismos sobre su desempeño. En efecto, todo este aspecto puede generar malestar en el individuo; a nivel físico, psicológico o comportamental e influir de

forma negativa en la salud física y mental de los estudiantes, así, como en sus áreas de desempeño y rendimiento en los diferentes compromisos académicos.

En un estudio realizado en la Universidad de Sevilla con 264 estudiantes voluntarios de la facultad de psicología confirma esta condición, al demostrar la existencia de índices notables de estrés académico en la población universitaria, alcanzando mayores niveles en el curso de las prácticas profesionales y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes. (Muñoz, 2010)

En un análisis del Programa de Orientación Psicológica, perteneciente al programa de orientación psicosocial de PEBI (Programa de Permanencia y Bienestar Institucional) de la Universidad Popular del Cesar se evidencia la existencia de índices notables de estrés académico en la población universitaria del programa de psicología, alcanzando mayores niveles en el curso de las prácticas profesionales y en los períodos antes, durante y después de exámenes, caracterizado por insomnio, cansancio permanente, aumento de irritabilidad, cefalea, y fatiga. De modo que, los estudiantes al no saber abordar estas situaciones con estrategias de afrontamiento asertivas, pueden tener resultados negativos afectando su salud física y mental e incluso puede desencadenar problemáticas a nivel educativo como bajo rendimiento académico y en la labor del practicante. (Palacios, 2013)

De esta manera, Barraza, Martínez, Silvia, Camargo y Antuna (2011), definen el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores. (p. 14)

Estos estresores provocan en el individuo un desequilibrio sistemático que se manifiesta en una serie de síntomas o reacciones físicas; insomnio, cansancio permanente, migrañas, somnolencia.

Psicológicas; ansiedad, agresividad, aumento de irritabilidad. Comportamentales; aislamiento, tendencia a ser conflictivo y absentismo a clases, obligando al individuo a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

El estrés en el ámbito personal puede afectar al individuo no solo con alteraciones físicas y psicológicas, sino que también puede provocar alteraciones derivadas de los cambios en el comportamiento del individuo como el aumento del consumo de alcohol, consumo de fármacos, tabaco, etc. Los altos niveles de estrés pueden tener consecuencias personales y profesionales negativas, incluyendo el aislamiento social, el agotamiento emocional, trastornos mentales no detectados o no tratados a tiempo que se asocian con un peor pronóstico, así como el uso y abuso de sustancias psicoactivas. . (Soto, González, Latarón, y Pazos, 2014).

A nivel fisiológico se ha encontrado que los estudiantes con mayores niveles de estrés presentan cifras elevadas de presión arterial sistólica y diastólica, así como un número mayor de pulsaciones cardíacas, en comparación con aquellos con menor grado de estrés. Igualmente, los altos niveles de estrés se asocian con menor rendimiento académico y menor competencia percibida en esta población.

Por otro lado, el estrés puede provocar cambios químicos en el cuerpo, activando la secreción de hormonas (catecolaminas y adrenalina), el corazón late más rápido, la presión arterial sube, etc. Si la situación persiste, puede ser nociva para la salud, como el exceso de ácido estomacal que deriva en una úlcera, contraer arterias dañadas dando lugar a un infarto, provocar una pérdida o aumento de apetito que dé lugar a un aumento o disminución de peso en la persona. (Soto, et al., 2014)

En las respuestas biológicas los mecanismos fisiológicos del organismo se ponen en marcha e intentan sincronizarse entre ellos para defenderse de la agresión. Interviene el sistema nervioso

central y periférico y el sistema endocrino, que incrementa la secreción de hormonas, como adrenalina y noradrenalina o cortisol. Por otro lado, hay sistemas que se pueden ver afectados en situaciones de estrés, reduciendo su actividad, como es el caso del sistema inmune. Las hormonas del estrés son perjudiciales para el cerebro, pues los niveles elevados de cortisol pueden causar daños en el hipocampo, que desempeña un papel decisivo en la memoria, sobre todo la que afecta al recuerdo de actividades recientes (Gudin y Vizoso, 2010). En un estudio publicado por investigadores de la Universidad de California, se demostró que el estrés crónico tiene la capacidad de acortar la vida de las células y hacer que envejecemos más rápidamente.

Otros factores que pueden influir en la respuesta biológica del individuo al estrés son la edad y el sexo. Por tanto, ante un mismo agente estresante, las respuestas fisiológicas variarán según las características propias de cada individuo, pero las consecuencias del estrés no afectan solo al individuo que lo padece, como hemos visto, sino que también alcanzan a las personas que le rodean, familia, compañeros de trabajo, amigos, y a los ámbitos en que se desenvuelve. (Soto, et al., 2014)

En Latinoamérica se han realizados estudios donde se reflejan la presencia de estrés académico en los estudiantes. Román, Ortiz, y Hernández, (2018), en un estudio realizado a 205 estudiantes de primer año de sus prácticas profesionales, donde se resalta la presencia de un nivel moderado estrés académico reflejado en un 90% en la población femenina y 10% en la masculina, con grupos etarios entre 18 a 23 años de edad. Estos autores resaltan que, a mayor edad, el estrés es mayormente auto percibido por el estudiante.

En Colombia, Gutiérrez, Londoño, y Mazo, (2019) han desarrollado investigaciones sobre este tópico en la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, donde se realizó un estudio con una muestra conformada por 604 estudiantes. Los resultados evidenciaron que los estudiantes durante

su primer semestre de prácticas profesionales presentan puntajes elevados de estrés. Donde los alumnos con mayores niveles de estrés pertenecían a los programas de las ciencias de la salud y educación.

Por otro lado, en la Universidad popular del Cesar, los estudiantes del programa de psicología manifiestan un nivel de estrés elevado durante el desarrollo de sus prácticas profesionales debido a las diferentes situaciones que afrontan diariamente, tales como la confrontación de la teoría con la práctica, la exigencia y presión por parte de los docentes, la preocupación por el cometer errores, la pérdida o muerte del paciente, la presencia de enfermedades, la comunicación con los supervisores, pacientes y profesionales de la salud, la implementación de procedimientos técnicos que conciernen a la profesión y área de aplicación, expectativas no cumplidas, los deficientes recursos económicos que estos enfrentan para la realización de su plan de práctica, exceso de trabajos y fechas cercanas a parciales, que generan síntomas físicos, psicológicos o comportamental que atentan contra el equilibrio sistémico del estudiante.

De modo que, muchas de estas situaciones se convierten en estímulos estresores y generarían repercusiones negativas a nivel físico o psicológico en el estudiante que podrían repercutir en la buena labor del practicante, hasta incluso obstaculizar el cumplimiento de una buena práctica profesional, dar inicio al bajo rendimiento y el ausentismo a clases o al escenario de práctica. (González, 2010)

Todas estas situaciones presentadas anteriormente, motiva al grupo investigador a realizar esta investigación orientada a identificar el nivel de estrés en los estudiantes del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar durante sus prácticas profesionales, debido a que el estrés en los universitarios se convierte en algo más que una simple sintomatología pasajera, que perjudica no solo su rendimiento académico, sino que también afecta la salud de las personas

que la padecen, como consecuencia de las situaciones estresantes enfrentadas durante el desarrollo de sus prácticas profesionales.

Pregunta de investigación.

¿Cuál es el nivel de estrés académico presente en estudiantes de psicología durante sus prácticas profesionales en la Universidad Popular del Cesar?

Objetivos

Objetivo General.

- Describir el nivel de estrés presente en estudiantes del programa de psicología durante sus prácticas profesionales en la Universidad Popular del Cesar del periodo académico 2019-2.

Objetivos Específico.

- Categorizar el perfil sociodemográfico de los estudiantes de prácticas del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar.
- Determinar la existencia de estrés académico en los estudiantes del programa de psicología durante sus prácticas profesionales.
- Identificar el nivel de intensidad del estrés académico presentado en la población de estudio.
- Analizar los resultados obtenidos sobre el nivel de intensidad de estrés académico presentado por los estudiantes del programa de psicología durante sus prácticas profesionales.

Justificación

La presente investigación se centrará en la identificación del nivel de intensidad del estrés académico, tomando como punto de referencia los estudiantes que se encuentran cursando prácticas profesionales del programa de psicología, siendo este un tema de gran importancia en el ámbito universitario, teniendo en cuenta que, cuando un individuo se enfrenta a un ciclo académico, está expuesto a altos índices de tensiones, que en conjunto con estímulos amenazantes del ambiente, catalogados por el estudiante como situaciones estresoras tienen como consecuencia el desencadenamiento de esta problemática. Este proyecto de investigación beneficia no solo a la población de estudio, sino también a la comunidad estudiantil a nivel general.

Haciendo énfasis en la población de estudio, el programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar a través de la asignatura de prácticas profesionales I y II, tiene como objetivo poner en contacto al estudiante con su futura profesión y preparar al practicante para estar en la capacidad de analizar, planificar, evaluar, diagnosticar e intervenir en programas de promoción, prevención y atención en situaciones individuales, grupales, institucionales y/o sociales en los diversos campos de aplicación, avalados por la universidad, tales como, el área de aplicación educativo, clínico, social, organizacional y político-legal.

Teniendo en cuenta la importancia de este flagelo en el campus universitario, se realizó la búsqueda de información, evidenciando que en Colombia no se ha registrado los suficientes estudios que abarquen la magnitud de este fenómeno, a nivel local no se ha registrado una investigación en relación al estrés académico en estudiantes del programa de psicología durante sus prácticas profesionales en la Universidad Popular del Cesar.

Con base a lo descrito anteriormente, se ve la necesidad de realizar este proyecto de investigación orientado a identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del programa de psicología, que permita a futuros estudios tenerlo como base para la realización de promoción y prevención del estrés académico y la potencialización de habilidades que favorezcan el aprendizaje de técnicas de estrategias de afrontamiento asertivas durante las pasantías para el buen quehacer del futuro profesional de psicología.

CAPÍTULO II

Marco Referencial

Antecedentes

En todo proceso investigativo se requiere de la búsqueda de investigaciones previas que den cuenta de la fiabilidad de la investigación. A continuación, se presenta una recopilación de estudios que evidencian una relación con el tema investigativo y será abordado de manera cronológica.

A nivel internacional en una investigación presentado por Jácome (2017), Universidad de las Américas, en su investigación acerca del nivel de estrés presentes en los estudiantes de los tres últimos semestres de la carrera de Psicología y la relación frente a las expectativas acerca de su carrera. Se realizó el estudio de diseño descriptivo tipo no experimental, de mediación transversal. Con una muestra de 8 participantes. Los hallazgos evidenciaron un nivel alto de estrés durante las prácticas profesionales por situaciones que incluso son rutinarias tales como el exceso de trabajo, las tareas académicas, las consecutivas prácticas profesionales que suponen un doble esfuerzo, el tráfico, etc.

Por otro lado, Martínez (2015), Universidad de Sevilla, en su investigación buscaba analizar la relación entre el nivel de estrés y la influencia de determinados indicadores de salud presentes en

los estudiantes de Psicología. El estudio se realizó en una muestra 40 estudiantes de cuarto curso de psicología evaluados a lo largo del curso semestral. Se elaboró un cuestionario para obtener información sobre las variables sociodemográficas denominado Escala de Apreciación del Estrés (EAE).

Los hallazgos evidenciaron un aumento en el nivel de estrés de los universitarios, también se observó las diferencias significativas en el nivel de estrés con relación a la salud como el incremento significativo de ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos durante las fechas de exámenes. En cuanto a los estudios realizados a nivel nacional, en Colombia, Gutiérrez et al., (2019), Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, realizó un estudio en una muestra conformada por 604 estudiantes con un promedio de 20 años de edad, mujeres en su mayoría. Se evidenció en estudiantes de noveno semestre la presencia de puntajes elevados de estrés, en programas de las ciencias de la salud y educación.

Palacios (2013), de la Universidad de Antioquia, con el fin de caracterizar los procesos de práctica académica de cuarenta (40) estudiantes de psicología frente estímulos estresores que pueden surgir durante la realización de las prácticas profesionales. Se realizó el estudio de tipo no experimental y descriptivo con estudiantes de psicología. Los hallazgos realizados durante este ejercicio permitieron identificar los diferentes estímulos estresores presentes en los estudiantes asesores institucionales, asesores académicos, compañeros de práctica y universidad en la cual circunscribe.

El análisis que se realizó permitió concluir que la pertinencia de los conocimientos teóricos, la evaluación herramientas metodológicas (intervención), la evaluación del proceso de seguimiento y monitoreo de la intervención, acompañamiento de asesores, relación universidad - agencia -

practicante, problemáticas recurrentes y estrategias resolutivas de los practicantes y emergentes, limitado acompañamiento del asesor institucional, tiempo limitado para la intervención, dificultad en el apoyo psicológico, dificultad en la articulación de los tiempos de la agencia y la universidad, rol indefinido del psicólogo practicante, constituyen varias de las situaciones generadores de estrés en los estudiantes durante sus prácticas profesionales.

Por otro lado, a nivel local, se realiza un rastreo sobre investigaciones respecto al estrés en los estudiantes practicantes de psicología en la Universidad Popular del Cesar, en la cual no se evidenciaron estudios de ninguna índole en la población universitaria.

Bases Teóricas

Estrés

El estrés psicológico según Lazarus & Folkman (1.984) es considerado como “una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (González Moreno, 2017).

El estrés es uno de los principales factores que influye en el desempeño del individuo y su calidad de vida, pues, casi todo cuanto lo rodea genera grandes dosis de tensión, que producen malestar e inquietud en el individuo. Barraza, et al., (2007), citado por Toribio y Franco (2016), afirman que el estrés es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que se origina cuando las demandas del contexto considerados estresores superan la capacidad adaptativa de un organismo provocando un desequilibrio sistemático de situación estresante y se manifiesta en una serie de síntomas o reacciones como indicadores del mismo, obligando al sujeto a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (p.11)

Estrés Académico

El estrés escolar según Alfonso Águila et al (2015) es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores

relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Esta definición se limita al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito educativo.

Cuando el estudiante no tiene la capacidad de afrontar o neutralizar las situaciones estresantes, puede dar lugar al estrés, manifestando a través de cambios físicos, psicológicos como comportamentales, que a su vez pueden ser causantes de enfermedades. (Agudelo, 2016)

Teniendo en cuenta lo anterior se destacan tres elementos fundamentales del estrés en relación a la persona:

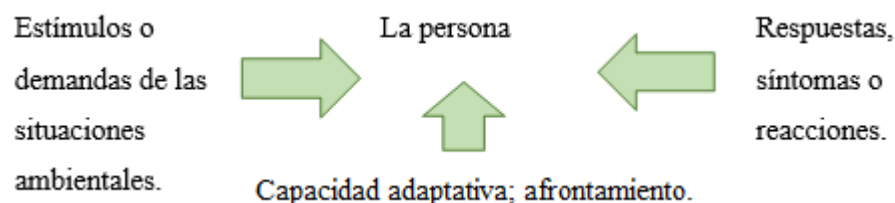


Figura 1. Estrés e individuo.

Estrés como estímulo

El concepto de estímulo de acuerdo con Monzón, (2019) se define como un conjunto de fuerzas externas, del medio físico o social, que tienen un efecto de desequilibrio transitorio o permanente sobre la persona. Estas forman parte del ámbito en el que normalmente se desenvuelven las personas.

Según Mazo, Martínez, y Gutiérrez et al., (2013), los estímulos como agentes estresores son derivados de circunstancias o situaciones imprevistas que nos sobrevienen en la vida y que percibimos como una amenaza o dificultad, es decir, son todas aquellas situaciones que vivimos como algo negativo, pues, estos estímulos que provocan estrés en el individuo pueden pertenecer

a distintos ámbitos a la vez, debido a que todos ellos forman parte de la vida de la persona (el trabajo, la familia, los amigos, etc.).

Estrés como respuesta

El estrés como respuestas es toda aquella que se manifiesta de manera fisiológica, psicológica o conductual por un individuo ante un estresor externo o una situación valorada como potencialmente dañina. A esto también se le denomina síndrome de adaptación general. (Mazo, et al., 2013)

Según Gudin y Vizoso (2010), distingue tres niveles de respuestas:

- **Cognitivo:** incluye los procesos subjetivos de evaluación de la situación.
- **Fisiológico:** se refiere a la actividad de los ejes neural neuroendocrino y endocrino.
- **Motor:** corresponde a las distintas formas y estrategias con las que el individuo intenta afrontar la situación.

Capacidad adaptativa

La capacidad adaptativa son las habilidades necesarias para que cualquier persona se desenvuelva autónomamente en su vida diaria, (Pérez, Martín, y Borda, 2013). Esta se encuentra compuesta por tres dimensiones:

- a) La conducta adaptativa práctica;** que integra habilidades necesarias para satisfacer las necesidades personales más directas y para ser un miembro activo de la sociedad.
- b) La conducta adaptativa social;** que incluye habilidades necesarias para establecer relaciones sociales de una manera apropiada.
- c) La conducta adaptativa conceptual;** que agrupa habilidades cognitivas y académicas, que muy a menudo se ejercitan y se aprenden en la escuela y que nos sirven para manejarnos en lo

cotidiano. Es decir, es la respuesta del organismo al estrés tanto física, psicológica como conductual para intentar disminuir los efectos del estrés, que trae consigo cambios en el individuo.



Figura. 2. Adaptación del individuo al estrés.

Por otro lado, Selye (1953) citado por Castejo (2016), establece las fases de adaptación, basada en la respuesta del organismo ante una situación de estrés ambiental distribuida en tres fases.

Tabla 1. Fases del síndrome general de adaptación, según Selye, (1953).

Fase de alarma	Fase de alerta general, cuando el cuerpo detecta el estresor. Es la fase en que aparecen cambios para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante (aumento de la frecuencia cardiaca, variaciones de la temperatura, cambios en la tensión, etc.).
Fase de adaptación	Fase en que el cuerpo reacciona ante el estresor y desaparecen los síntomas, ya que el organismo se está adaptando a los efectos del agente estresante mediante una serie de mecanismos de reacción que permiten hacer frente al mismo.
Fase de	Fase que por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del

agotamiento cuerpo y disminuyen las defensas al permanecer en el tiempo.

Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de respuestas cognitivas y conductuales constantemente cambiantes, que la persona pone en juego ante el estrés, que se desarrollan con el objetivo de manejar o neutralizar las situaciones o demandas específicas externas y/o internas estresantes, que son evaluadas como excedentes o adversas para el individuo. (Mazo, et al., 2013). Este conjunto de respuestas, desde la perspectiva de Lazarus et al. Folkman (1986) pueden ser clasificados de dos formas:

- a) Centradas en el problema:** intentar manejar o solucionar la situación causante del estrés.
- b) Centradas en la emoción:** intentar regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés.

Teoría del Modelo Sistémico – Cognitivista

El modelo sistémico – cognitivista de Barraza (2007), permite caracterizar al estrés académico como un estado psicológico de la persona y define, para su estudio, dos componentes sistémicos: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico o situación estresante y las estrategias de afrontamiento. Y cognoscitivo, que permite comprender los procesos internos que median entre la entrada y la salida y explicar los procesos psicológicos que realiza el ser humano para interpretar los input y decidir los output.

Supuesto Sistémico.

Toda esfera de la realidad tiene una constitución sistémica, por lo tanto, para considerar un fenómeno en su totalidad, se deben enumerar sus componentes y se estudian las relaciones que los unen, sin reducir. Teniendo en cuenta que el todo es más que la suma de sus partes (p. 6). De

esta manera el ser humano como sistema abierto, se relaciona con el entorno en un conjunto fluido de entrada y salida para alcanzar siempre su equilibrio. (Barraza, et al., 2011) considera el estrés como un conjunto de variables y procesos. Es decir, parte del supuesto que el ser humano como sistema abierto, se relaciona como el entorno en un conjunto flujo de entrada y salida para alcanzar un equilibrio sistémico.

Tabla 2. El ser humano sistémico.

El ser humano como sistema abierto	El sistema como conjunto de elemento que se relaciona entre si y se mantiene al sistema directa o indirectamente unido. Es definición se enfatiza al aspecto estructural del sistema que conduce a subsistemas que integran dicho sistema.
El hombre como sistema abierto se relaciona con el entorno en continuo flujo de entrada y salida	La relación entre sistemas y el entorno, se consideran como una red estructurada por un esquema de input-output. Se denomina input a la importación de recursos para dar inicios a actividades del sistema y output a las corrientes de salidas de un sistema.
El hombre como sistema abierto se relaciona con el entorno en continuo flujo de entrada y salida para alcanzar un equilibrio sistémico	El ser humano actúa antes las condiciones del ambiente mediante compensaciones o respuestas internas o externan al sistema, las cuales a través del cambio buscan mantener el equilibrio sistémico.

Supuesto Cognitivista

El modelo transaccional aporta la explicación frente a los procesos psicológicos para interpretar los inputs y decidir los outputs en relación de la persona con el entorno se ve mediatizada por proceso cognitivo de valoración de las demandas del entorno y de los recursos internos necesarios para enfrentar las demandas.

Tabla 3. Demandas y afrontamiento del estrés.

La relación persona-entorno	Valoración	Afrontamiento
Constituyen tres elementos: Estimulo. Respuesta. Capacidad adaptativa.	Primero: juicio. Segundo: síntomas. Tercero: retroalimentación	Las estrategias de afrontamiento son todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Selye (1953), citado por Castejo, (2016).

Modelo Sistémico - Cognitivista del Estrés Académico Durante Las Prácticas Profesionales

El estrés académico, aludiendo a las definiciones descritas anteriormente, es aquel que padecen los estudiantes de educación media y superior, que tiene como fuente exclusiva estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Éste condiciona la percepción de bienestar o de salud de la persona, y mantenido en el tiempo es un factor desencadenante de numerosas patologías y complicaciones a nivel físico, psicológico e incluso comportamental. (González, Fernández, y González 2010).

Varios estudios revelan que el entorno de las prácticas profesionales existe una gran cantidad de estímulos generadores de estrés, debido a situaciones o agentes estresores existentes en el escenario de práctica. Abarca y Espinosa (2014), definen las prácticas profesionales como “una actividad que pone en práctica los conocimientos y habilidades adquiridas tanto en la universidad como en actividades externas realizadas por los estudiantes, por lo que consisten en un primer acercamiento al mundo laboral por parte de ellos, en consecuencia, éstas tienen un gran valor de aprendizajes para el desempeño laboral de la futura profesión.” (pág. 10)

No obstante, el estrés puede desencadenar enfermedades en el estudiante si no logra afrontarlas, es decir, cuando el estudiante no tiene la capacidad de afrontar o neutralizar las situaciones estresantes, por no contar con los recursos necesarios para hacerlo, entonces es cuando surge en él la situación de estrés. (González, et al., 2010). Estas demandas o exigencias en su carácter normativo o contingente, se presenta en dos niveles: nivel general (escenario de prácticas) y nivel particular (universidad), se puede encontrar demandas o exigencias como:

Tabla 4. Niveles de demandas en el ámbito universitario.

Niveles	Demandas o exigencias
Nivel en general	El respeto del horario, la integración a la forma de organización institucional, prácticas curriculares, las actividades de control escolar (elaboración de plan de prácticas, sustentación de informes, registro de actividades, seguimientos) la confrontación de la teoría con la práctica, la preocupación por el cometer errores, la pérdida o muerte del paciente, la presencia de enfermedades, la comunicación con los supervisores, pacientes y profesionales de otras disciplinas, la implementación de procedimientos técnicos que conciernen a la profesión y área de aplicación.

Nivel particular	Con el docente; forma de enseñar, personalidad y carácter del profesor, estrategias de evaluación, la exigencia presión por parte de los docentes, discrepancia entre procesos metodológicos entre docentes, no entender los temas que se abordan en las clases. Evaluaciones de los profesores. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.
-------------------------	---

Este conjunto de situaciones y/o acontecimientos se constituyen en demandas o exigencias que obligan al alumno a actuar de manera específica en este tipo de organizaciones. Para hacerlo realiza una valoración cognitiva sobre el nivel de intensidad del estrés, teniendo en cuenta la consecuencia que tiene la situación para el mismo.

Valoración cognitiva

El estudiante para poder actuar frente a estas situaciones o demandas, realiza una valoración cognitiva de las situaciones o acontecimiento potencialmente estresantes, que requieren de actuación y la aplicación de recursos para enfrentarlo. Esto según Lazarus y Folkman (1986), citado por Mazo, et al. (2013), lo denominan valoración cognitiva y dará como resultado la aparición del estrés de acuerdo a la asignación de intensidad.

Valoración primaria

Primero evalúa las consecuencias que tiene la situación para el mismo. Esta etapa tiende a arrojar tres tipos de valoración.

Neutral. esto no es importante” los acontecimientos ni lo obligan a actuar al individuo.

Positivo. “esto es bueno” los acontecimientos son valorados como favorables para mantener el equilibrio y se cuenta con los recursos para actuar.

Negativa. “esto es estresante” los acontecimientos son valorados como una pérdida (falta de algo), una amenaza (daños o pérdidas que no han ocurrido pero que pueden ocurrir de forma inminente) o un desafío o simple mente se pueden asociar a emociónes negativas miedo ira

resentimiento etc. todo esto interpretado con relación a los propios recursos de la persona, los cuales se consideran desbordados, que provocan un desequilibrio. (Mazo, et al. 2013).

Tabla 5. Valoración del estrés por niveles.

Neutral	No es importante
Positivo	Esto es bueno
Negativo	Esto es estresante

Valoración Secundaria

Los desequilibrios sistémicos se manifiestan en la persona una serie de indicadores (síntomas o reacciones) físicos, psicológicos, comportamentales, donde la persona se ve en la necesidad de actuar, para retomar a su equilibrio sistémico. Sin embargo, para poder actuar necesita primeramente realizar una segunda valoración de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno. (Mazo, et al. 2013).

Tabla 6. Síntomas y reacciones.

Síntomas o reacciones		
Físicas	Psicológicas	Comportamentales
-Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas).	-Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	-Tendencia a polemizar o discutir.
-Fatiga (Cansancio Permanente).	-Sentimientos de depresión y tristeza.	-Aislamiento de los demás.
-Dolores de cabeza o migraña.	-Ansiedad angustio o desesperación.	-Desgano para realizar las labores.

-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	-Problemas de concentración	-Absentismo de clases.
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	-Sensación de mente vacía.	-Aumento o reducción del consumo de alimentos.
	-Problemas de memoria.	
	-Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	

Ante estos síntomas, la persona ve la necesidad de actuar para retomar a su equilibrio sistémico, no obstante, el estrés puede desencadenar enfermedades en el estudiante si no logra ser afrontado de manera asertiva, es decir, cuando el estudiante no tiene la capacidad de afrontar o neutralizar las situaciones estresantes de forma asertiva, por no contar con los recursos necesarios para hacerlo, entonces es cuando surge en él la situación de estrés.

Sí está actúa durante mucho tiempo sobre el individuo se crónifica, dando lugar a alteraciones patológicas e incluso puede llegar a producir una enfermedad. Si esta ya existía, puede alterar su evolución o retrasar su curación. De esta manera, de las estrategias de afrontamiento que los universitarios de hoy adopten ante la vida, nacerán las que tendrán en un futuro. (Gudin y Vizoso 2010). Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito las prácticas profesionales aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente, tomando dichos cambios como un desafío, con un nivel controlado de estrés, que les ayudará a llevar a cabo sus acciones asertivas frente a las demandas.

Por otro lado, aquéllos que no logran manejar correctamente estas situaciones, experimentarán insatisfacción personal y desgaste, traducido a un estrés académico. Es por esto, que esta segunda valoración conduce a determinar cuál es la estrategia de afrontamiento más adecuada para la demanda que tiene que enfrentar. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los universitarios de acuerdo a Selye (1953), citado por Muñoz, (2010) son:

Tabla 7. Estrategias de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento
Concentrarse en resolver la situación que preocupa.
Establecer soluciones concretas para resolver la situación.
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación.
Mantener el control sobre mis emociones.
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo se solucionaron.
Elaboración de un plan de acción.
Pensar en lo positivo de la situación
Una vez decidida la estrategia de afrontamiento, la persona actúa para reestablecer el equilibrio sistémico perdido, lo cual conduce a una tercera valoración que determina el éxito del afrontamiento o la necesidad de realizar ajustes para futuras situaciones.

Valoración Terciaria.

Conduce a la retroalimentación de las estrategias de afrontamiento utilizadas, para determinar el éxito o el reajuste de estas mismas para posteriores situaciones. (Mazo, et al. 2013).

CAPÍTULO III**Diseño Metodológico****Tipo y diseño**

La presente investigación es de tipo descriptivo este tiene como finalidad describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; así como, detallar cómo son y la forma en que manifiestan. (Hernández, et al, 2014) De acuerdo con la lógica del mismo, la investigación que se empleó es

de diseño no experimental-transversal, que permite recolectar datos en un solo momento dado (periodo académico 2019-2). Su propósito es describir la variable y analizar su incidencia en un tiempo único.

La presente investigación utiliza un enfoque metodológico cuantitativo, el cual, según Hernández, Fernández y Batista (2014), busca formular preguntas de investigación e hipótesis para posteriormente probarlas mediante la medición estandarizada y numérica o la utilización de análisis estadístico que generan resultados del estudio a través de muestras representativas, es decir, se asignan valores numéricos a las observaciones para poder medirlas, con el fin de descubrir, verificar o identificar relaciones causales entre conceptos que proceden de un esquema teórico previo.

De lo expuesto se sostiene que el método cuantitativo tiene un fundamento epistemológico positivo lógico, el cual establece los fundamentos del conocimiento científico mediante la obtención de un lenguaje lógico o ideal unificado. Establece como son las cosas, no como deberían ser, es decir, evita introducir juicios de valor, su objetivo es la descripción de las prácticas contable

Operacionalización de variable

Constructo / Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Opción de preguntas	Valorización
Estrés académico	Autopercepción del estrés: pregunta de filtro.	Si / No	Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?	Dicotómica	Si: Es candidato a seguir respondiendo el Inventario No: No es candidato para seguir respondiendo el inventario.
	Nivel de intensidad del estrés:	Escalamiento tipo Likert de 5 valores categoriales: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre	Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.	Numérica	Nunca = 0 puntos Rara vez = 1 puntos Algunas veces = 2 puntos Casi siempre = 3 puntos Siempre = 4 puntos
	Estímulos estresores	Escalamiento tipo Likert de 5 valores categoriales: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre	1.- La competencia con los compañeros del grupo. 2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares. 3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. 4.- La personalidad y el carácter del profesor. 5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.). 6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas	Numérica	Nunca = 0 puntos Rara vez = 1 puntos Algunas veces = 2 puntos Casi siempre = 3 puntos Siempre = 4 puntos

			<p>de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)</p> <p>7.- No entender los temas que se abordan en la clase.</p> <p>8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).</p> <p>9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo.</p>		
	<p>Síntomas y reacciones: Físicas, psicológicas, comportamentales</p>	<p>Escalamiento tipo Likert de 5 valores categoriales: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre</p>	<p>Subdimensión: físicas</p> <p>1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).</p> <p>2.- Fatiga crónica (cansancio permanente).</p> <p>3.- Dolores de cabeza o migrañas.</p> <p>4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.</p> <p>5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</p> <p>6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</p> <p>Subdimensión: psicológicas</p> <p>7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).</p> <p>8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).</p> <p>9.- Ansiedad, angustia o desesperación.</p> <p>10.- Problemas de concentración.</p>	<p>Numérica</p>	<p>Nunca = 0 puntos</p> <p>Rara vez = 1 puntos</p> <p>Algunas veces =2 puntos</p> <p>Casi siempre =3 puntos</p> <p>Siempre = 4 puntos</p>

			<p>11.- Sensación de tener la mente vacía. 12.- Problemas de memoria. 13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Subdimensión: comportamentales 14.-Conflictos o tendencia a polemizar o discutir 15.- Aislamiento de los demás 16.- Desgano para realizar las labores escolares 17.- Absentismo de las clases 18.-Aumento o reducción del consumo de alimentos</p>		
	Estrategias de afrontamiento	Escalamiento tipo Likert de 5 valores categoriales: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre	<p>1.-Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). 2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. 3.- Tomar la situación con sentido del humor. 4.- Elogios a sí mismo. 5.- Distracción evasiva. 6.-La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). 7.- Búsqueda de información sobre la Situación. 8.-Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).</p>	Numérica	<p>Nunca = 0 puntos Rara vez = 1 puntos Algunas veces =2 puntos Casi siempre =3 puntos Siempre = 4 puntos</p>

Población y muestra

La presente investigación tiene como población los estudiantes matriculados en prácticas profesionales I y II en el periodo académico 2019-2 del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar en la ciudad de Valledupar. La población está compuesta por un total de 207 estudiantes practicantes, dividida en 92 practicantes que cursan la asignatura Prácticas profesionales I y 115 practicantes de la asignatura Prácticas profesionales II.

El método de muestreo utilizado es el probabilístico, que brinda a todos los individuos de la población igual oportunidad de ser seleccionados. El tipo de diseño es aleatorio simple, según (López, 2010) la selección de la muestra se realiza en una sola etapa, directamente y sin reemplazamientos. Para la selección de la muestra se estableció una prevalencia de 50%, un nivel de confianza del 95% y el error del 5%

Donde:

n = tamaño de la muestra a calcular.

N = Población o universo de unidades de observación.

Z = Es una constante que depende del nivel de confianza deseado.

e = Es el margen de error.

p = Es el valor de la proporción de prevalencia $E = 0.05 - 5\%$

$Z = 1.960 - 95\%$

$P = 0.5$

$Q = 0.5$

$N = 207$

Si utilizamos la formula

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}$$

$$n = (207) * (1.96^2) * (0,5) * (1-0,5) / ((207-1) * (0.05^2)) + ((1.96^2) * (0,5) * (1-0,5))$$

$$n = (207) * (3.84) * (0,5 * 0,5) / ((206) * (0,0025)) + ((3.84) * (0,5 * 0,5))$$

$$n = 794.88 * 0,25 / 0,52 + (3.84 * 0,25)$$

$$n = 198.72 / 0,52 + 0.96$$

$$n = 198.72 / 1,48$$

$$n = 134$$

Tabla 9. Resultados de población y muestra.

Población 207
Muestra 134

Criterios de inclusión.

- Estudiantes de la Universidad Popular del Cesar inscritos al programa de psicología y cursa la asignatura Prácticas profesionales I y II.

Criterios de exclusión.

- Estudiantes de la Universidad Popular del Cesar del programa de psicología que indicaran en la pregunta de filtro no presentar estrés académico durante sus Prácticas profesionales.

Muestra

La distribución de los 134 sujetos de la población de estudio, de acuerdo a la asignatura en curso será la siguiente:

n° = No de Est. de prácticas profesionales * muestra / población

$$n_1 = 115 * 134 / 207 = 74$$

$$n_2 = 92 * 134 / 207 = 60$$

Tabla 10. Distribución de estudiantes por asignatura.

Prácticas profesionales II	74
Prácticas profesionales I	60
Total	134

Fuente propia en base a datos primarios

Instrumentos

La presente investigación se trabajará a partir de fuentes de primarias y secundarias. Según Domingo Buonocore (1980) las fuentes o instrumentos de primera mano son aquellas cuyos datos no tienen abreviaturas ni traducciones, es decir es la información original y se da mediante documentos originales, entrevistas, discursos, cartas, entre otras (Carreras Doallo, 2016); teniendo en cuenta esto, en una primera instancia se realizaron entrevistas informales con la población de estudio, orientadora de psicología Universidad Popular del Cesar, coordinadora de prácticas del programa de psicología, con el fin de obtener información relevante durante el proceso de la investigación.

Las fuentes secundarias se basan en las primarias, Buonacore afirma que son las que contienen los datos o la información reelaborada y sintetizada; de acuerdo a esto en la presente investigación se utilizaron como técnica para la recolección de datos el cuestionario sociodemográfico y el inventario SISCO de estrés académico. (Barraza et., 2011).

1) Cuestionario sociodemográfico: compuesto por 7 ítems, que indagaran acerca de las características de los estudiantes, a saber: género, estado civil, edad, ubicación semestral. Dichas preguntas permitirán la construcción del perfil sociodemográfico de los participantes que coinciden con los criterios de inclusión y exclusión mencionados anteriormente.

2) Inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007): Este inventario tiene como fundamento el modelo Sistémico Cognitivista que define al estrés desde una perspectiva procesual y que establece tres dimensiones de carácter secuencial: estresores, síntomas y afrontamiento. Se configura por 37 Ítems.

Las escalas para cada uno de los ítems que integran los cuestionamientos anteriores se establecieron en un continuo de con valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) ante las cuales se solicita al encuestado que elija una de los cinco puntos de la escala.

Criterios de confiabilidad

Se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad indicaron una alta fiabilidad del instrumento y de acuerdo con la escala alfa de Cronbach son muy buenos, razón por la cual es coeficiente el cuestionario para futuras aplicaciones (Barraza, 2007)

Tabla 11. Escala de Alfa de Cronbach.



Fuente: Recuperado de <https://psicologiyamente.com/>

Criterios de validez

Para la validez se confirmó la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y la direccionalidad única de los ítems con una validez de 0.801. Este resultado centrado en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario, permiten afirmar que, todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en

este caso, el estrés académico. Es decir, el inventario corresponde a la medición del constructo que se quiere medir.

La recolección de estos resultados para su validez se basa en la estructura interna que alude al análisis de la relación de los ítems entre sí y de éstos con el constructo evaluado. Esto se realiza a través de dos procedimientos: análisis factorial y análisis de consistencia interna. (Barraza, 2007)

Consideraciones éticas

Dentro de las competencias que debe tener todo psicólogo, se encuentra la competencia ética que busca promover el bien de sus usuarios, evitando toda forma de discriminación, todo mal posible y asegurando el uso de su autonomía para elegir. Es decir, el proceder ético del psicólogo está directamente relacionado al respeto por la libre decisión de sus usuarios de tomar o no una determinada participación investigativa. (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2018)

Por lo tanto, para garantizar el cumplimiento de los principios éticos de esta investigación, se brindará el consentimiento informado. Este descansa en el principio ético de la autonomía del usuario para participar en la investigación bajo el principio de confidencialidad de los datos suministrados por los participantes, donde solo serán manejados como datos estadísticos para la investigación.

La presente investigación no causará daños físicos, psicológicos, ni morales a las personas participantes, puesto que, los datos se obtenidos por medio del consentimiento informado serán absolutamente confidenciales.

CAPÍTULO IV

Resultados

Procedimiento

Los inventarios fueron aplicados de manera individual y virtual en cada uno de los participantes pertenecientes a la muestra, luego explicarse su objetivo y las características de la investigación a realizar: para esto se contó con la autorización de la directora del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Su aplicación tuvo una duración de aproximadamente 25 minutos en cada uno de los participantes. Con el objetivo de asegurar la protección de los datos suministrados por los participantes se realizaron las siguientes acciones:

- Se les informó verbalmente sobre el carácter anónimo, confidencial y voluntario de su participación.
- Las indicaciones sobre el carácter voluntario, anónimo y confidencial de la respuesta de este cuestionario, estaban escritas en la presentación del inventario.
- En el cuestionario no se les solicitó el nombre a los participantes
- Se firmó el consentimiento informado como evidencia del carácter anónimo y confidencial de las respuestas suministradas por el participante
- En el cuestionario sociodemográfico solamente se solicitaron datos referentes a las variables sociodemográficas que eran de interés para caracterizar la muestra, evitando aquellas preguntas que condujeran a otro tipo de información que pudiera comprometer su anonimato

Con estas acciones se asegura la confidencialidad de los resultados y se obtuvo el consentimiento informado.

Resultados

La información recolectada se procesó mediante una la base de datos en el programa Excel, que permitieron la tabulación de los datos y la precisión de los resultados.

El procedimiento seguido para análisis de los resultados del inventario SISCO consistió en tres etapas: 1) Filtro del ítem, 2) Interpretación de los indicadores a valore numéricos 3) Análisis de los valores numérico a Baremos.

1) Filtro del ítem: El primer análisis realizado consistió en el ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. Los cuestionarios que evidenciaban una respuesta negativa en este ítem (has tenido momentos de preocupación o nerviosismo) eran excluidos para no ser incluidos en el análisis de los resultados.

2) Interpretación de los indicadores a valores numéricos: La interpretación de los indicadores se realizó de acuerdo a al escalamiento tipo Likert compuesto por seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Estos se codifican a una valoración numérica de acuerdo a cada categoría correspondiente, es decir, a cada indicador de la escala de Likert se le asignaran los siguientes valores

Tabla 12. Escala de indicadores

Indicador	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Valor	0 puntos	1 puntos	2 puntos	3 puntos	4 puntos

3) Análisis de los valores numérico a Baremos:

Para interpretación de los valores numéricos a baremos, se realizó la sumatoria de los valores numéricos perteneciente a cada dimensión individualmente (intensidad del estrés académico,

estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) arrojando una puntuación general de 0 a 100 puntos. Posteriormente para interpretar estos resultados, tanto de cada uno de los componentes sistémico procesuales del estrés como del nivel de estrés general, se establecieron tres puntos de corte en los percentiles 33, 66 y 100 de la puntuación general. El primer nivel quedaría comprendido del 0 a 33, el segundo nivel sería de 34 a 66, y el tercer nivel sería de 67 a 100.

Estas medias, transformadas en percentiles permiten establecer el siguiente baremo:

Tabla 13. Baremos para interpretar nivel de estrés.

Nivel leve del estrés	De 0 a 33%
Nivel moderado del estrés	De 34% a 66%
Nivel Profundo de estrés	Del 67% al 100%

Fuente. Ficha técnica del inventario SISCO del estrés académico (2007)

Perfil Sociodemográfico

El conjunto de características que conforman el perfil de los participantes (tabla 8) se evidencia una población joven de grupo etario entre 23 a 27 años respectivamente, con una prevalece de 25 años en un 32%. Predomina el sexo femenino con un 81 %, esto es característico de la carrera debido a la postulación mayor de mujeres que hombres. En relación a la ubicación semestral, el mayor número de participantes se ubicaron en decimo semestre, cursando las prácticas profesionales II con un 55 % de población. Por otro lado, un 95 % de los encuestados refirió no tener pareja sentimental al momento de la entrevista, solo el 5% se encontraba en estado civil casado. Este apartado da respuesta al primer objetivo específico de investigación.

Tabla 14. Distribución de estudiantes por género.

	Fa	Fr
	22	1
	23	16
Edad	24	24
	25	32
	26	19
	27	8
	Femenino	81
Genero	Masculino	19
	Soltero	95
Estado Civil	Casado	5
	9°	45
Ubicación semestral	10°	55

Fuente propia con base a datos primarios

Autopercepción del estrés académico

Tabla 15. Ítem de filtro.

Autopercepción del estrés académico		
Respuestas	Fa	Fr

Sí	120	90 %
No	14	10 %
Total	134	100 %

Fuente propia con base a datos primarios

El 10% respondió “no” a la pregunta de filtro indicando no tener situaciones de nerviosismo o preocupación durante el desarrollo de sus prácticas profesionales. Por lo tanto, sus repuestas no serán considerados para el posterior análisis. De esta manera, solo se tendrá en cuenta los resultados del 90% de los sujetos que indicaron padecer estrés académico, dando respuesta al segundo objetivo específico de investigación y en base a lo descrito anteriormente, a continuación, se evidencian los resultados correspondientes a cada una de las dimensiones.

Nivel de intensidad del estrés

Tabla 16. Nivel del estrés autopercebido por estudiantes.

Nivel	Fa	Fr
Profundo	54	45 %
Leve	39	33 %
Moderado	27	23 %
Total	120	100 %

Fuente propia con base a datos primarios (2019).

De acuerdo a los datos obtenidos de la aplicación de instrumento en relación a nivel de estrés autopercebido por los estudiantes del programa de psicología durante sus prácticas profesionales, correspondiente al ítem dos del instrumento administrado. Se evidencia que la mayor cantidad de

estudiantes se auto perciben con niveles de intensidad del estrés profundo en un 45% de los estudiantes, un nivel de intensidad leve en 33%, y un 23% en un nivel de intensidad moderado.

Estímulos Estresores

Tabla 17. Estímulos estresores en estudiantes durante sus prácticas profesionales.

Nivel	Fa	Fr
Moderado	88	73 %
Profundo	21	18 %
Leve	11	9 %
Total	120	100 %

Fuente propia con base a datos primarios (2019).

Así mismo, se observa que el 73% de los estudiantes presentan un nivel moderado relacionado a las demandas académicas valoradas como estresores, el 18% consideran estas mismas situaciones estresores como profundas y el 9% como leve.

De la interpretación de estos datos se desprende que, la demanda del entorno como la “exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares” es valorada como un estímulo estresor que, genera mayor índice de estrés durante las prácticas profesionales, debido a su mayor puntuación, seguido de “sobrecarga de tareas y trabajos escolares” y el “tiempo limitado para hacer el trabajo”. Por otro lado, los estudiantes durante prácticas profesionales evidencia “la competencia con los compañeros de grupo” como un indicador de menor de estrés, pues obtuvo el menor puntaje. Este apartado da respuesta al objetivo específico de investigación planteado anteriormente.

Tabla 18. Estresores académicos de los estudiantes.

Estresores académicos	Puntajes medios
- La competencia de los compañeros.	20 %
- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	60 %
- Sobrecarga de tareas.	59 %
- La personalidad y el carácter del profesor.	38 %
- Las evaluaciones de los profesores.	57 %
-El tipo de trabajo que piden los profesores.	46 %
- No comprender los temas.	45 %
- Participación en clases.	35 %
- El tiempo limitado para hacer los trabajos.	58 %

Síntomas y reacciones

Tabla 19. Síntomas del estrés en estudiantes durante sus prácticas profesionales.

Nivel	Fa	Fr
Profundo	42	35 %
Moderado	41	34 %
Leve	37	31 %
Total	120	100 %

Fuente propia con base a datos primarios (2019).

Por otro lado, los datos obtenidos en relación a los síntomas físicas, psicológicas y comportamentales relacionados al estrés, se observa que el 35% presentan un nivel profundo de síntomas, el 34% un nivel moderado y el 31% un nivel leve en relación a los síntomas frente al estrés.

De acuerdo a esto, se interpreta que las reacciones más prevalentes frente al estrés durante sus prácticas profesionales son físicas; “dolores de cabezas o migrañas”, “fatiga crónica (cansancio permanente)”, “somnolencia o mayor necesidad de dormir” de acuerdo a su puntuación más alta. Sin embargo, la reacción que presenta menor prevalencia es el “absentismo a clases” durante las prácticas profesionales al ser el de menor puntuación, dando respuesta al objetivo específico de investigación.

Tabla 20. Síntomas físicos, psicológicos y comportamentales frente al estrés.

Síntomas					
Físicas	Puntuación media	Psicológicas	Puntuación media	Comportamental	Puntuación media
Trastorno del sueño.	41 %	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	49 %	Conflictos tendencia discutir.	32 %
Fatiga crónica.	60 %	Sentimientos de depresión y tristeza.	39 %	Aislamiento de los demás.	28 %
Dolores de cabeza.	63 %	Ansiedad, angustia o desesperación	46 %	Desgano para realizar labores académicas.	38 %

Problemas de digestión.	38 %	Problemas de concentración	39 %	Absentismo de las clases	24 %
Rascarse o morderse las uñas.	37 %	Sensación de tener mente vacía	35 %	Aumento reducción consumo alimentos.	37 %
Somnolencia	55 %	Problemas de memoria	37 %		
		Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	46 %		

Fuente propia con base a datos primarios (2019).

Estrategias de afrontamiento.

Tabla 21. Estrategias de afrontamiento por estudiantes.

Nivel	Fa	Fr
Moderado	102	85 %
Profundo	12	10 %
Leve	6	5 %
Total	120	100 %

Fuente propia con base a datos primarios (2019).

De acuerdo a los datos obtenidos frente a la dimensión de estrategias de afrontamiento se observó que el 85% de los estudiantes durante sus prácticas establecen una estrategia de afrontamiento moderado, el 10% profunda frente a las situaciones estresantes, el 5% lo hace de forma leve.

La interpretación de los resultados permite observar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes durante sus prácticas profesionales es “Habilidad asertiva (defender preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)”, “elaboración de un plan y ejecución de tareas” y “Elogios a uno mismo” con un mayor índice de puntuación. Sin embargo, la estrategia menos utilizada por los practicantes es la “Distracción evasiva” según el menor índice de puntuación.

Tabla 22. Estrategias de afrontamiento de los estudiantes frente al estrés.

Estrategias	Puntuación media
- Habilidad asertiva.	66 %
- Elaboración de un plan y ejecución de tareas.	58 %
- Tomar la situación con sentido del humor.	50 %
- Elogios a uno mismo.	53 %
- Distracción evasiva.	36 %
- La religiosidad.	52 %
- Búsquedas de información sobre la situación.	49 %
- Verbalización de la situación.	44 %

Fuente propia con base a datos primarios.

Conclusiones

Con base a lo anterior se perfilan las conclusiones sobre la base de los objetivos planteados y los resultados encontrados:

La participación femenina es mayor dentro del programa de psicología, predominando las edades entre 22 y 24 años, en su mayoría solteras y pertenecientes a estratos socioeconómicos uno y cuadro. Los estudiantes durante sus prácticas profesionales presentan un nivel profundo de estreses académicos atribuidos a la sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares y las evaluaciones de los profesores principalmente. En cuanto a los síntomas se pudo establecer que los que se presentaron con mayor intensidad fueron físicos como dolores de cabezas o migrañas, fatiga crónica (cansancio permanente), y somnolencia o mayor necesidad de dormir.

En lo que refiere las estrategias de afrontamiento utilizados por los estudiantes durante sus prácticas profesionales, de orden decreciente son: habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de tareas, religiosidad, elogios a uno mismo, tomar la situación con sentido del humor, búsquedas de información sobre la situación, verbalización de la situación y la distracción evasiva. Se ha de destacar que las correlaciones positivas existentes entre las tres variables (estímulos estresores, síntomas asociados, y estrategias de afrontamiento) en los estudiantes varían conjuntamente.

Los resultados a los que se arribó con esta investigación arrojan una descripción inicial sobre el estrés académico y sus componentes en estudiantes del programa psicología durante sus prácticas profesionales en la Universidad Popular del Cesar en el periodo académico 2019- 2, se puede afirmar que estas tres variables de estudio (nivel de intensidad, estímulos, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento) no varían juntas, es decir, a mayor percepción del nivel de

intensidad del estrés por los estudiantes, menor es la identificación de los estímulos estresores presentes en el estudiante, incrementando de esta manera los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, así mismo, menor son las estrategias de afrontamiento utilizadas para la disminución del estrés al no poder identificar los estímulos posibilitan el aumento de síntomas negativos para la salud del estudiante.

Teniendo en cuenta que el estrés académico genera cambios en la conducta del estudiante de forma negativa, este estudio aporta a la psicología la posibilidad de que la persona realice una introspección ante sucesos estresores, conozca los síntomas que se le presentan ya sea a nivel físico, psicológico y/o comportamental y sepa manejar técnicas de afrontamiento para que las actividades que está realizando sean culminadas de manera exitosa.

Discusiones

La presente investigación tiene como objetivo determinar el nivel estrés en estudiantes del programa psicología durante sus prácticas profesionales en la Universidad Popular del Cesar en el periodo académico 2019-2. A continuación, se discutirán los principales hallazgos de este estudio.

De acuerdo a los datos obtenidos de nivel de intensidad del estrés autopercebido, el 40% de los estudiantes del programa de psicología durante sus prácticas profesionales de 9° y 10° semestre presentan un nivel profundo del estrés académico. Estos resultados concuerdan con la investigación elaborada por Muñoz (2010) en la Universidad de Sevilla con 264 estudiantes voluntarios de la facultad de psicología que confirma esta condición, al demostrar la existencia de índices notables de estrés en la población universitaria, alcanzando mayores niveles en el curso de las prácticas profesionales y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes.

(Muñoz, 2010)

Por otro lado, el puntaje mayor prevalencia se encuentra en el área de estresores físicos caracterizado por la sobre carga de trabajos, seguido del exceso de responsabilidad personal por el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares, sobrecarga de tareas y participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) y en menor puntaje la competencia con los compañeros del grupo como un indicador de menor de estrés.

Estos resultados concuerdan con la investigación realizada por Jácome (2017) quien afirma que, los estudiantes de psicología de la Universidad de las Américas durante sus prácticas profesionales presentan estímulos estresores como el exceso de trabajo y las tareas académicas como indicadores altos de estrés, mientras que, el factor competitividad grupal de compañeros es el estresor más bajo de estrés en intensidad y presencia.

En cuanto al área de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, de acuerdo a los datos obtenidos de esta investigación, el área de síntomas más prevalente es la física con puntuación más alta, caracterizado por dolores de cabezas o migrañas, fatigas crónicas (cansancio permanente) y somnolencia o mayor necesidad de dormir. Estos resultados divergen con los encontrados por Martínez (2015) quien en una muestra constituida de 40 estudiantes de IV semestre de psicología, establece la prevalencia del área de síntomas psicológicos caracterizado por síntomas del estrés como la ansiedad, angustia o desesperación, en el área físicas el trastorno del sueño, y el área comportamental el aumento del consumo de alimentos y fármacos.

El análisis de los resultados frente a las estrategias de afrontamiento se observó que el 76% de los estudiantes durante sus prácticas establecen un nivel moderado de estrategia de afrontamiento caracterizado el uso de estrategias como la habilidad asertiva (defender preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otro) la elaboración de un plan y ejecución de tareas y elogios a uno

mismo. Por otro lado, la estrategia utilizada por los estudiantes es la distracción evasiva con un puntaje menor.

Este resultado refuerza la idea de que el apoyo social es un moderador o protector frente al estrés académico, se puede establecer que los estudiantes participantes no suelen aislarse de sus compañeros en momentos de preocupación o nerviosismo, por el contrario, el síntoma que presenta menor prevalencia es distracción evasiva durante las prácticas profesionales al ser el de menor puntuación. Estos resultados difieren de los Muñoz (2010), quien establece las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los universitarios como mantener el control sobre mis emociones, pensar en lo positivo de la situación y recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo se solucionaron.

Recomendaciones

Con base a lo anterior, se recomienda la orientación psicológica para el manejo del estrés académicos en estudiantes que se encuentren desarrollando sus prácticas profesionales, esto permitirá la disminución de síntomas físico, psicológicos o comportamental que afectan su desempeño y comprometan su salud física y mental. Así mismo, se recomienda la implementación de espacios que permitan la detección de síntomas del estrés académico y la aplicación de estrategias de afrontamiento asertivas a través de talleres pedagógicos.

Referencias Bibliográficas

- Abarca, P. y Espinosa, C. (2014), La práctica profesional como escenario de construcción del conocimiento y quehacer profesional del psicólogo educacional. Sistematización de una experiencia. (Tesis de grado). Universidad de Chile, Santiago.
- Agudelo, C. (2016). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/>.
- Alfonso, B. Castillo, M. Monteagudelo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. Revista psicológica. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>.
- Barraza, A. Martínez, J. Silva, J. Camargo, E. y Antuna, R. (2011), Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/>.
- Castejo, J. (2016). Estrés académico y factores psicológicos. Asociación Científica de Psicología y Educación - ACIPE. Recuperado de de <https://dialnet.unirioja.es/>.
- Colegio Colombiano de Psicólogos (Colpsip). (2018). Consentimiento informado en el ejercicio de la psicología en Colombia. Recuperado de <http://colpsic.org.co/>.
- García, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. Revista de psicología. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>.
- González, R. Fernández, R. y González L. (2010). El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud, Salud y administración Vol. (36), pp 101-102.
- Gudin, O. y Vizoso, C. (2010). Causas del estrés académico en estudiantes universitarios, Psicología científica, Vol. (33), p, 2832-2839.
- Gutiérrez, Y. Londoño, F. y Mazo, R. (2019). Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. (Tesis de grado). Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín.
- Hernández, Fernández y Baptista (2014). Metodología de investigación. Santa Fe, México: McGraw-Hill Education.
- Jácome, S. (2017). Nivel de ansiedad que representan los estudiantes de 8vo., 9no. y 10mo. semestre de Psicología de la Universidad de las Américas frente a sus expectativas profesionales durante el último trimestre del año 2016 (Tesis de pregrado). Universidad de las Américas, Quito.

- Martínez, E. (2015). Manejo del estrés académico; revisión crítica. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/>.
- Mazo, R. Martínez, K. y Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, *Psicología científica*, Vol. (3), p, 121-134.
- Ministerio de Salud Nacional. (2017) Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública* ISSN 0124-0064. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/>
- Monzón, I. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>.
- Muñoz, F. (2010). El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. 1ª Edición. España: Publicaciones Universidad de Huelva; 2003.
- Palacios, D. (2013) Estrés académico. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/>.
- Pérez, M. Martín, R. y Borda, M. (2013). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Medical medias*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>.
- Román, C. Ortiz, F. y Hernández. (2018). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>.
- Ruiz, M. (2018). Alfa de Cronbach [jpg]. Recuperado de <https://psicologiymente.com/miscelanea/alfa-de-cronbach>
- Soto, M. Gonzalez, Y. Latoron, E. y Pazos, J. (2014). Respuestas de estrés académico ¿una cuestión de género? En D. Sanchiz (Presidencia). *Estrés académico*. Simposio llevado a cabo en el Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa. Innovagogía 2014. Sevilla. España.
- Toribio, C. Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración* Vol. (3), pp 7.

Anexos

Anexo 1. Inventario sistémico cognitivo de Bazarra

INVENTARIO SISTÉMICO COGNITIVO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (BAZARRA)

Nombre:

Edad: Fecha:

La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejará resultados globales.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o

No

nerviosismo?

Si

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

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

1	2	3	4	5

3- Dimensión estresores

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Estímulos Estresores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo.					
3.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.					
3.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3.4.- La personalidad y el carácter del profesor.					
3.5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase.					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra__ (Especifique)					

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sensación de tener la mente vacía					
4.12.- Problemas de memoria					
4.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.15.- Aislamiento de los demás					
4.16.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.17.- Absentismo de las clases					
4.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra (Especifique)					

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Estrategias de afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					

5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Tomar la situación con sentido del humor					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- Distracción evasiva					
5.6.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.7.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra __ (Especifique)					

Anexo 2. Cuestionario sociodemográfico

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

Edad: _____

Sexo: M_____F_____

Estado Civil: Soltero:_____ Casado:_____ Divorciado: __ Viudo(a): _____ Unión libre: __

Ubicación semestral: 9º:_____10º: __

¿Qué asignatura cursa?

Prácticas profesionales I: _____ **Prácticas profesionales II:** _____

Campo de aplicación: _____.

En qué escenario desarrolla sus prácticas:

Anexo 3. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: ____/____/____

Yo _____ con documento de identidad CC. ____ T.I. ____ N°. ____, certifico que he sido informado con claridad y la veracidad debida respecto al ejercicio académico al que la(s) practicantes de psicología en formación de la Universidad Popular del Cesar me han invitado a participar, que actuó consecuente, libre y voluntariamente como participante de la investigación, contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) del ejercicio académico y de la autonomía que poseo para retirarme u oponerme a este cuando lo estime y sin necesidad de justificación alguna. Que se respetará la buena fe, la confidencialidad e intimidad de la información suministrada por mí.

Firma CC.