

**Malestar Emocional En Estudiantes Del 5to Al 7mo Semestre De Ingeniería
Agroindustrial**

Trabajo presentado como requisito para optar al grado de Psicología

Lizeth Katherine López Jiménez

Antonieta Quevedo Alonso

Universidad Popular del Cesar

Valledupar – Cesar

2024

**Malestar Emocional En Estudiantes Del 5to Al 7mo Semestre De Ingeniería
Agroindustrial**

Trabajo presentado como requisito para optar al grado de Psicología

Lizeth Katerine López Jiménez

Antonieta Quevedo Alonso

Tutor: Martha Luz Gómez Campuzano

Universidad Popular del Cesar

Valledupar – Cesar

2024

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido	3
Resumen	4
Abstract	4
Introducción	6
Planteamiento del Problema	7
Pregunta de Investigación	9
Objetivos	10
Justificación	10
Marco de Antecedentes	12
Marco Teórico	18
Marco Legal	21
Marco Metodológico	23
Instrumento	28
Funcionamiento Social y Afrontamiento	29
Resultados	32
Interpretación de resultados según los objetivos.	32
interpretación de la variable malestar emocional	40
Discusión	41
Conclusiones	44
Recomendaciones	45
Referencias Bibliográficas	47

Resumen

El presente estudio evalúa el malestar emocional en estudiantes de los semestres 5° al 7° de Ingeniería Agroindustrial en la Universidad Popular del Cesar, utilizando el Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12) de Goldberg, un instrumento reconocido para medir el bienestar emocional y el funcionamiento social y afrontamiento. La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo y un diseño transversal, aplicando un muestreo probabilístico en una muestra de 98 estudiantes. Los resultados revelan que un 47,96% de estos estudiantes presenta síntomas leves de malestar emocional, un 40,82% síntomas moderados, y un 11,22% síntomas severos, lo cual indica que una proporción significativa de esta población requiere atención y apoyo psicosocial.

A partir de estos hallazgos, se destaca la importancia de implementar estrategias de intervención en salud mental en el ámbito universitario, con el fin de mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de estos estudiantes. Las recomendaciones incluyen el desarrollo de programas de apoyo psicológico, talleres de afrontamiento y prácticas de bienestar emocional que fortalezcan los recursos internos de estos estudiantes para enfrentar los desafíos académicos y personales.

Palabras claves: Malestar emocional, Universidad, Ingeniería Agroindustrial, , Estudiantes.

Abstract

The present study assesses emotional distress in students in the 5th to 7th semesters of Agroindustrial Engineering at the Universidad Popular del Cesar, using the Goldberg 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12), a recognised instrument for measuring emotional well-being and social functioning and coping. The research was conducted under a

quantitative approach and a cross-sectional design, applying a probability sampling in a sample of 98 students. The results reveal that 47.96% of the students present mild symptoms of emotional distress, 40.82% moderate symptoms, and 11.22% severe symptoms, indicating that a significant proportion of this population requires psychosocial attention and support.

These findings highlight the importance of implementing mental health intervention strategies in the university setting in order to improve the quality of life and academic performance of students. Recommendations include the development of psychological support programmes, coping workshops and emotional well-being practices that strengthen students' internal resources to deal with academic and personal challenges.

Keywords: *Emotional distress, University, Agroindustrial Engineering, , Students.*

Introducción

El malestar emocional en estudiantes universitarios ha sido identificado como un fenómeno recurrente y de gran impacto en el ámbito educativo, principalmente debido a los desafíos académicos, personales y sociales que enfrentan durante su formación, diversos estudios indican que los estudiantes universitarios presentan una alta prevalencia de síntomas de estrés, ansiedad y depresión, lo cual puede comprometer su bienestar emocional y afectar su rendimiento académico. En el caso de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Popular del Cesar, estos factores se combinan con las exigencias propias de la carrera, que requiere una adaptación constante y una alta capacidad de afrontamiento.

La presente investigación utiliza el Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12) de David Goldberg, una herramienta ampliamente validada que permite evaluar dos dimensiones clave del estado emocional: el bienestar emocional y el funcionamiento social y afrontamiento. Estas dimensiones proporcionan un panorama integral de la salud mental de los estudiantes, facilitando la identificación de niveles de malestar emocional y la propuesta de intervenciones específicas. A través de un enfoque cuantitativo, esta investigación busca analizar cómo el malestar emocional se manifiesta en los estudiantes de los semestres 5° al 7°, identificando los niveles de afectación y sus posibles causas. El objetivo es ofrecer un diagnóstico que permita mejorar la salud mental de esta población y promover estrategias de apoyo psicosocial en el contexto universitario.

Planteamiento del Problema

Son diversas las situaciones de la vida cotidiana donde las personas nos vemos afectadas de distintas formas debido a las fluctuaciones emocionales que son parte esencial del desarrollo ser humano, así mismo, es posible que estas situaciones altamente emocionales puedan tener repercusión en algunos aspectos como el personal, social, familiar, académico, entre otras.

Para Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). El malestar emocional se define como un estado de discomfort psicológico que puede incluir síntomas como ansiedad, depresión y estrés, afectando el bienestar general de una persona.

Del mismo modo, Gómez & Gundín (2016) manifiestan que:

Los requerimientos a los que están expuestos los estudiantes, les genera desgaste mental y físico, relacionado con la sobrecarga de tareas, falta de tiempo para realizar los trabajos académicos y preparar las evaluaciones, por consiguiente, los sujetos se enfrentan a situaciones posiblemente amenazadoras, que pueden llegar a sobrepasar sus propias posibilidades, empezar a sentir niveles de estrés, aumentar la predisposición a estados de depresión y ansiedad afectando su rendimiento académico. (Barreto, 2021, p. 30- 39).

Con el paso del tiempo diferentes investigaciones se han centrado en el estudio del malestar emocional en el entorno de la educación, entre ellos tenemos a Patiño y Rocano (2023) quienes en su trabajo “Rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios” buscaron establecer la posible relación que podría existir entre sus dos variables de estudio en los estudiantes universitarios de la Universidad del Azuay en Ecuador.

Así mismo, en Argentina, Luna & Quiroga (2020) llevaron a cabo su proyecto académico denominado “Malestar psicológico en estudiantes universitarios” tenía por objetivo

el poder indagar los posibles niveles de malestar psicológico que pudiesen presentar los estudiantes de primer semestre de la carrera de licenciatura en enfermería de la Universidad Nacional de San Luis en el año 2018.

Ambas investigaciones dieron como resultado la necesidad de plantear estrategias que vayan direccionadas a poder disminuir un poco la presencia de malestar emocional en aras que se puedan alcanzar niveles óptimos en cuanto a su salud mental durante su periodo de formación académica.

Otro estudio realizado por Maldonado & Muñoz (2019) denominado “Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima Este” se centró en estudiar la correlación entre la variable de estrés académico y los modos de afrontamiento de los estudiantes, esto evidencio la tendencia de estos a utilizar mecanismo de evitación como forma de afrontar el estrés.

Ahora bien, en el estudio “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca” realizado por Casahuaman & Núñez (2022) planteó como objetivo general, determinar la relación entre resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la universidad privada en Cajamarca, Perú, del cual los resultados evidencian que los niveles de resiliencia que manejan los estudiantes son menores en relación con los niveles de estrés.

Por otro lado, el trabajo realizado por Barreto & Salazar (2019) denominado “Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud” en Colombia, Bucaramanga pudo determinar la presencia de agotamiento emocional en los estudiantes, hecho que de alguna u otra, repercutía considerablemente en la salud tanto física como mental en cada uno de ellos; así como también, en su rendimiento académico y en su

atmósfera familiar y social.

En Colombia Rodríguez (2022) realizó una investigación que tituló “Acompañamiento psicológico en estudiantes de música desde una postura constructora” los resultados obtenidos dieron paso a sugerir una propuesta desde una mirada apreciativa para el acompañamiento de los estudiantes de música en aras de poder generar relatos de resiliencia que encaminen a establecer soluciones eficaces y eficientes para estos universitarios.

La investigación sobre el malestar emocional en estudiantes universitarios es fundamental debido a la creciente prevalencia de problemas de salud mental en esta población. La carga académica, el ajuste a la vida universitaria y la presión por el desempeño crean un ambiente que puede desencadenar altos niveles de estrés, ansiedad y otros síntomas emocionales. En el caso de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial, las exigencias académicas específicas de la carrera pueden ser altas. Por lo que, surge la necesidad de investigar cómo afecta el malestar emocional a estos estudiantes en particular, para entender mejor las características de este fenómeno y desarrollar intervenciones que promuevan una adaptación saludable y una mejora en su calidad de vida durante su formación académica.

Pregunta de Investigación

¿Cómo afecta el malestar emocional en estudiantes del 5to al 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del Cesar?

Objetivos

Objetivo General

Describir cómo afecta el malestar emocional a estudiantes del 5to al 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del cesar.

Objetivo Especifico

Caracterizar sociodemográfica mente en sexo, estado civil y semestre académico a los estudiantes del 5to al 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del cesar.

Identificar cómo se encuentra el bienestar psicológico de los estudiantes 5to, 6to y 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del Cesar.

Explorar como se encuentra el funcionamiento social y afrontamiento en los estudiantes 5to, 6to y 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del Cesar.

Justificación

La presente investigación, busca poder determinar el malestar emocional que pueden llegar a presentar los estudiantes universitarios; partiendo del hecho, de que estos en la mayoría de los casos pueden presentar alteraciones a nivel físico y mental por toda aquella carga y total responsabilidad que implica estudiar una carrera universitaria sino se cuenta con buenos mecanismos de defensa para afrontar esta etapa de sus vidas.

Es por ello que, este trabajo será de vital importancia desde nuestro proceso de formación académica como psicólogas debido a que en la mayoría de los casos, el papel o rol de estudiante ha sido dejada un poco en el olvido frente a la atención de su salud tanto

física como mental, sin llegar a tener en cuenta que, se han venido presentando alteraciones a nivel emocional en la vida de estos alumnos en diferentes ámbitos como lo llega a ser la salud mental a largo plazo aumentando así, el riesgo de llegar a padecer o desarrollar patologías como lo puede ser la ansiedad e incluso la depresión en un futuro lo cual, limitaría el buen bienestar o calidad de vida de los mismos.

Es por tanto que, lo que conlleva a llevar a cabo este trabajo investigativo es poder determinar si existe presencia de malestar emocional asociado a la salud de los estudiantes universitarios; teniendo en cuenta el gran impacto que genera el no poseer factores protectores para sobrellevar la experiencia universitaria que el estudiante desarrolla basándose en su contexto académico, social y personal; puesto que, el presentar cierto tipo de malestar emocional interferiría en la buena realización y desempeño de sus actividades académicas.

De tal manera, este trabajo tiene como objetivo poder determinar el malestar psicológico en estudiantes del 5to al 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la Universidad Popular del Cesar; en aras de poder profundizar más en el tema y llegar a realizar una posible analogía de la prevalencia del malestar emocional con la afectación a nivel físico y mental que pueden llegar a presentar.

Por tanto, se busca por medio de esta investigación dar un aporte desde nuestra profesión como psicólogas a estos estudiantes de ingeniería agroindustrial de la Universidad Popular del Cesar, mediante un acompañamiento que vayan enfatizados a la creación de estrategias psicoeducativas en pro de reforzar o adquirir factores protectores que ayuden a garantizar un buen rendimiento académico y una excelente calidad de vida a estos estudiantes, partiendo de recomendaciones que vayan enfatizadas en disminuir el malestar

emocional que se puede presentar y por ende a reforzar la promoción y prevención de su salud mental como física garantizando de tal manera, su estabilidad emocional.

De este modo, se ve necesaria este trabajo debido a que, sirve de gran ayuda para esta población universitaria como una medida importante para que puedan identificar la importancia de prestar atención a su bienestar emocional para suplir y rendir de una buena manera en sus actividades académicas y en las actividades diarias de su vida cotidiana que en su contexto personal y social se presenten; y así, finalmente se busca alcanzar mediante esta investigación visibilizar la importancia de detectar o identificar la presencia de aquellos factores que inciden en el malestar emocional de estos estudiantes para plantear estrategias que ayuden a mitigar la aparición de este y ayuden a mejorar el desempeño académico y la calidad de vida de los mismos.

Marco de Antecedentes

A lo largo de los años, se han llevado a cabo numerosas investigaciones con el fin de identificar las diversas situaciones y contextos que enfrentan los estudiantes universitarios durante su formación académica. Estas investigaciones buscan comprender las implicaciones y efectos que pueden surgir en sus áreas de adaptación si no se abordan adecuadamente, siendo el malestar emocional uno de los fenómenos más comunes en esta población. Este tipo de malestar puede acarrear consecuencias significativas tanto para la salud mental como física de los estudiantes, así como afectar su rendimiento académico.

El número de estudios que abordan esta problemática desde diferentes enfoques teórico ha incrementado en los últimos años, lo que ha permitido una comprensión más profunda de las dinámicas involucradas. Por tanto, en esta sección del trabajo, se presentan

investigaciones relacionadas con la variable de estudio que se propone, específicamente el malestar emocional, con el objetivo de fortalecer el marco teórico de nuestra investigación.

En el estudio realizado por Patiño & Roncando (2023), titulado “Rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios”, se investigó la relación entre los niveles de rumiación mental y la presencia de malestar emocional en estudiantes de la Universidad del Azuay, en Ecuador. La investigación contó con una población muestral de 248 estudiantes universitarios de diversos ciclos académicos: primero, tercero, quinto, séptimo y noveno. Para la recolección de datos, se utilizaron dos instrumentos clínicos: la Escala de Respuestas Rumiativas (Ruminative Responses Scale) y el DASS-21 (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés).

Los datos obtenidos durante el estudio mostraron la correlación entre el género y las variables psicológicas, revelando que, en cuanto a la depresión, las mujeres presentan un promedio del 15.1%, mientras que los hombres alcanzan un 12.56%. De manera similar, en la variable de ansiedad, las mujeres presentan un promedio del 16.67%, superando al 11.39% registrado en los hombres. En cuanto al estrés, las mujeres registran un promedio del 19.7%, en comparación con el 13.64% observado en los hombres.

Además, la rumiación mental se manifiesta de manera más prominente en las mujeres, con un promedio del 50.21%, frente al 43.1% en los hombres.

En resumen, las mujeres presentan niveles más altos de depresión, ansiedad, estrés y rumiación mental en comparación con los hombres, con diferencias significativas en estas cuatro áreas.

En Argentina, Luna y Quiroga (2020) realizaron un estudio titulado “Malestar

psicológico en estudiantes universitarios”, centrado en 128 estudiantes de primer semestre de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de San Luis en 2018. El objetivo fue investigar los niveles de malestar psicológico que estos estudiantes podrían experimentar al comenzar su vida universitaria, considerando que esta etapa puede afectar su salud mental si no logran adaptarse adecuadamente.

Para evaluar el malestar psicológico, se utilizó la escala de Kessler (K-10), adaptada a la realidad argentina, que mide el riesgo de síntomas de ansiedad y depresión. Los resultados mostraron que el 57.8% (n=74) de los estudiantes presentaba niveles bajos de malestar psicológico, mientras que el 42.2% (n=54) exhibía niveles moderados y altos, sugiriendo una tendencia a síntomas como cansancio, nerviosismo, inquietud, tristeza y desesperación.

Los autores recomendaron implementar estrategias para reducir estos síntomas y mejorar la salud mental durante la formación académica, destacando que una buena salud mental permite a los estudiantes desarrollar sus habilidades y enfrentar las tensiones diarias, promoviendo su resiliencia y capacidad para manejar las dificultades en todos los ámbitos de su vida.

El estudio de Barreto y Salazar (2019), titulado “Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud”, se llevó a cabo en Bucaramanga, Colombia, el objetivo principal de la investigación fue describir el agotamiento emocional (AE) en estudiantes de este campo académico, un fenómeno caracterizado por la disminución de energía, el desgaste emocional y físico, y una sensación de frustración y fracaso.

Para llevar a cabo el estudio, se realizó un enfoque cualitativo con un diseño descriptivo e interpretativo, que incluyó 175 entrevistas abiertas con los participantes. Los resultados revelaron tres categorías clave: agotamiento emocional, dificultades asociadas y

estrategias de afrontamiento, luego del análisis de los datos recolectados, se encontraron los siguientes resultados: Un 40% de los estudiantes reportaron niveles altos de agotamiento emocional, del mismo modo, un 75% manifestaron síntomas físicos relacionados con el agotamiento y el 60% emplearon estrategias de afrontamiento activas, mientras que un 40% utilizaron enfoques pasivos y negativos.

Los hallazgos indican que el agotamiento emocional tiene un impacto significativo en la salud física y mental de los estudiantes, así como en su desempeño académico y su vida familiar y social. Algunas estrategias de afrontamiento resultaron efectivas, mientras que otras fueron contraproducentes. Se concluye que el agotamiento emocional puede ser mitigado mediante intervenciones preventivas y apoyo psicosocial

Por otro lado, el artículo de Mosqueda et al. (s.f.) titulado “Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud”, se señala que más del 40% de los estudiantes universitarios manifiestan sintomatología asociada al malestar psicológico. Este hallazgo subraya la magnitud del problema y la necesidad de abordarlo desde una perspectiva de promoción de la salud, especialmente considerando que los estudiantes enfrentan múltiples factores estresores relacionados con su experiencia académica, también se destaca que los estudiantes universitarios son un grupo particularmente vulnerable por lo que pueden desarrollar malestar psicológico debido a factores estresantes asociados a su experiencia académica y a características personales y contextuales.

Del mismo modo, El estudio realizado por Maldonado y Muñoz (2019), titulado “Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este”, se enfocó en analizar la

relación entre el estrés académico y las estrategias utilizadas por los estudiantes para afrontarlo. La investigación se llevó a cabo con una muestra de 292 estudiantes y utilizó herramientas como el Inventario del Estrés Académico SISCO y el Cuestionario Modos de afrontamiento del Estrés COPE.

Los resultados revelaron que no había una relación significativa entre el estrés académico y los modos de afrontamiento centrados en el problema o en la emoción. Sin embargo, se logró encontrar una relación significativa con la estrategia de afrontamiento orientada a la evitación, donde el coeficiente fue $\rho = .189$ con un valor $p < .001$. Esto nos indica que los estudiantes que perciben el estrés académico como más intenso tienden a optar por evitar las situaciones estresantes en lugar de enfrentarlas. Además, se destacó que la intensidad y la cronicidad del estrés son factores determinantes que influyen en la elección de esta estrategia

El estudio “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Cajamarca” de Casahuaman & Núñez (2022) tuvo como objetivo determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en 100 estudiantes. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo correlacional, se aplicaron la escala de resiliencia ERA y el inventario de estrés académico SISCO. Los resultados mostraron una conexión inversa significativa entre resiliencia y estrés académico ($\rho = -0.881$), indicando que el 54% de los estudiantes tenía un nivel bajo de resiliencia, mientras que el 50% experimentaba altos niveles de estrés académico. Además, se observó que el 65% de los estudiantes masculinos presentaba bajos niveles de resiliencia, en contraste con el 48% de las mujeres que mostraban un alto estrés académico.

Siguiendo la línea anterior, el estudio de Rodríguez (2022), titulado “Acompañamiento psicológico en estudiantes de música desde una postura construccionista”, se centró en analizar cómo las conversaciones apreciativas pueden influir en la resiliencia de estudiantes y consejeros académicos en la Pontificia Universidad Javeriana. A través de entrevistas grupales con 14 participantes (8 estudiantes y 6 consejeros), se exploraron relatos sobre el malestar emocional y alternativas de resiliencia en el contexto universitario.

Los resultados enfatizan la importancia de un enfoque apreciativo en el acompañamiento psicológico, sugiriendo que estas interacciones pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar relatos de resiliencia que faciliten la identificación de soluciones eficaces a sus desafíos emocionales. Este enfoque se basa en la idea de que la forma en que se presentan y discuten las experiencias puede impactar positivamente en la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

En el estudio realizado por Canales (2021), titulado “Relación entre autoestima, estilo de vida y espiritualidad-religiosidad de los estudiantes de maestría en educación en una universidad privada”, se evaluaron a un total de 96 estudiantes. Los resultados revelaron que el 58% de los participantes presentaron niveles de autoestima moderados, mientras que un 20% mostró niveles altos y un 22% niveles bajos.

En cuanto al estilo de vida, se observó que el 70% de los estudiantes con alta autoestima reportaron un estilo de vida saludable, lo que sugiere una conexión positiva entre ambas variables. Por otro lado, la espiritualidad-religiosidad fue un aspecto significativo en el estudio, con el 65% de los participantes indicando niveles altos de esta dimensión. De este

grupo, el 80% también reportó un estilo de vida positivo, lo que resalta la influencia de la espiritualidad en el bienestar general de los estudiantes.

Además, se encontró una correlación significativa entre la autoestima y la espiritualidad-religiosidad. En este sentido, el 75% de los estudiantes que mostraron alta espiritualidad también tenían una autoestima elevada, lo que sugiere que estos factores están estrechamente interrelacionados. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar aspectos espirituales en el desarrollo de programas educativos orientados al bienestar de los estudiantes.

En síntesis, el malestar emocional entre los estudiantes universitarios se presenta como un fenómeno complejo que demanda un enfoque integral. Es fundamental implementar estrategias de apoyo psicosocial que tengan en cuenta tanto los factores individuales como los contextuales. Estas estrategias son esenciales para ayudar a los estudiantes a afrontar los desafíos inherentes a su formación académica y, al mismo tiempo, fomentar su bienestar emocional. Tal enfoque contribuirá no solo a la salud mental de los estudiantes, sino también a su rendimiento académico y desarrollo personal a largo plazo.

Marco Teórico

El malestar emocional es un fenómeno complejo que ha sido abordado por diversos campos de estudio, como la psicología, la psiquiatría y la neurociencia. Desde una perspectiva psicológica, el malestar emocional se define como una experiencia subjetiva que incluye emociones negativas como la ansiedad, la tristeza y la ira, y que puede afectar el funcionamiento y bienestar general de una persona (Scherer et al., 2019).

Por su parte, Cacioppo y Tassinary (2020) amplían esta definición al referirse al malestar emocional como una vivencia psicológica que puede desencadenarse por eventos estresantes, dificultades en las relaciones interpersonales o problemas de salud, manifestándose en emociones como el estrés, la ansiedad, la tristeza y la depresión. En el ámbito de la psiquiatría, Davidson et al. (2018) consideran el malestar emocional como un síntoma característico de trastornos mentales, entre ellos la depresión y la ansiedad, los cuales pueden afectar de manera profunda la vida de quienes los padecen. Desde la neurociencia, Kujawa et al. (2020) sostienen que el malestar emocional está vinculado a cambios en la actividad y conectividad de las regiones cerebrales encargadas de la regulación emocional.

Diversos estudios destacan que el malestar emocional no solo afecta el ámbito psicológico, sino también la salud física. Liu et al. (2021) argumentan que las personas con altos niveles de malestar emocional presentan un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, lo que evidencia la relación estrecha entre el estado emocional y el bienestar físico general.

La ansiedad y el estrés, como manifestaciones del malestar emocional, han sido objeto de múltiples investigaciones. Bermejo-Toro et al. (2021) caracterizan la ansiedad como una emoción negativa, manifestada mediante síntomas físicos, emocionales y conductuales, en respuesta a situaciones percibidas como amenazantes. Asimismo, McEwen y Karatsoreos (2021), en su estudio sobre los efectos del estrés en la función cognitiva, definen el estrés como una respuesta de activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y del sistema nervioso autónomo ante estímulos agudos o crónicos. Los autores destacan el ejercicio físico como una estrategia eficaz para mitigar los efectos negativos del estrés.

La depresión, otra manifestación relevante del malestar emocional, ha sido definida

exhaustivamente en la literatura médica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la depresión es un trastorno mental caracterizado por una serie de síntomas debilitantes, como la tristeza persistente, pérdida de interés, alteraciones en el sueño y el apetito, fatiga y pensamientos recurrentes de muerte o suicidio. Estos síntomas impactan significativamente en la calidad de vida y el funcionamiento diario de los individuos.

En el ámbito educativo, el malestar emocional también ha sido objeto de estudio, especialmente en estudiantes universitarios. Hysenbegasi, Hass y Rowland (2021) encontraron que los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés y ansiedad enfrentan mayores dificultades en el aprendizaje, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Además, Suldo, Shaunessy y Hardesty (2018) indican que el malestar emocional afecta la motivación y la persistencia académica, reduciendo la probabilidad de que los estudiantes busquen apoyo o participen activamente en sus estudios. En este contexto, Bockorny y Baliko (2020) sugieren que las intervenciones de bienestar emocional son efectivas para reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo así el bienestar general de los estudiantes universitarios.

David Goldberg (1970), psicólogo británico, desarrolló el Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12), un instrumento autoadministrado ampliamente utilizado para evaluar la salud mental y el bienestar psicológico. El GHQ-12 se centra en la detección de síntomas de malestar psicológico, tales como ansiedad, depresión y dificultades en el afrontamiento, y ha sido validado en distintos contextos, incluyendo poblaciones universitarias y clínicas.

En síntesis, el malestar emocional es un fenómeno complejo que afecta tanto la salud mental como la salud física de las personas, con un impacto especialmente notorio en estudiantes universitarios. La aplicación del GHQ-12 permite una evaluación precisa de este

fenómeno, facilitando la identificación de necesidades de intervención para mejorar el bienestar emocional de esta población.

En la dimensión de bienestar emocional, Goldberg (1978), la define como la autopercepción del individuo sobre su estado de ánimo y su estabilidad emocional. Esta dimensión mide aspectos relacionados con la experiencia subjetiva de angustia, ansiedad, tristeza y satisfacción con la vida. Los ítems correspondientes buscan evaluar cambios en el estado de ánimo y en el sentido de bienestar general, lo cual es esencial para identificar síntomas tempranos de depresión o ansiedad en situaciones de estrés.

Goldberg (1978), Establece que el funcionamiento social y afrontamiento, explora la habilidad de la persona para enfrentar los desafíos cotidianos y las relaciones interpersonales. Esta dimensión está diseñada para evaluar la capacidad de concentración, toma de decisiones, manejo de problemas y sentido de utilidad. Para Goldberg, una disminución en esta capacidad indica problemas en el afrontamiento de situaciones estresantes y dificultades en la interacción social, lo cual puede ser un indicador de sobrecarga emocional o mental.

Marco Legal

En términos generales, el malestar emocional no está específicamente regulado por una ley en particular, ya que se trata de una cuestión de salud mental que puede tener distintas causas y manifestaciones. Sin embargo, existen leyes y normativas que pueden estar relacionadas con el tratamiento y prevención del malestar emocional, a continuación, se mencionan algunas de ellas.

De este modo, comenzaremos mencionando la ley 1616 de 2013 la cual también es conocida como la Ley de la Salud mental que rige en el territorio colombiano y tiene por

objetivo establecer el sistema de salud mental y regular su atención en el país. Así, esta ley pretende garantizarles a los colombianos un buen acceso a los servicios de salud a nivel mental además de promover una cultura de la oportuna atención y prevención de los trastornos mentales y emocionales del individuo; además de buscar proteger los derechos humanos para mantener la integridad de los ciudadanos.

De tal manera, entre sus principales medidas se destacan el poder brindar la promoción de la salud como uno de los derechos fundamentales a los que puede acceder el ser humano y la prevención de la presencia de trastornos mentales y emocionales mediante la implementación de la información y la educación; asimismo, el poder velar por brindar accesibilidad y calidad a los servicios de salud mental para todas las personas sin distinción alguna, el crear estrategias como redes de servicios de salud mental en todo el territorio que incluyan servicios de prevención, atención y rehabilitación.

Asimismo, de manera simultánea también encontramos la Ley 1090 de 2006, la cual resulta importante mencionar ya que es la que regula el ejercicio de la psicología en Colombia y establece las competencias y aquellas responsabilidades de los profesionales inmersos en esta área; y basándonos en la realización de este trabajo desde la profesión que ejercemos, resulta de importancia mencionarla para mirar su posición desde este contexto de la salud mental a abordar.

Así, en cuanto a la atención del malestar emocional esta la ley posee diversos artículos que buscan proteger los derechos de los pacientes y garantizar que los consejeros presten servicios de calidad; por ejemplo, el artículo 5 establece que los psicólogos deben respetar la dignidad y los derechos humanos de las personas y asimismo el artículo 8 determina que, los psicólogos deben mantener la confidencialidad de la información que obtienen en el ejercicio

de su profesión lo que conlleva a mantener la integridad física y mental de sus pacientes. Además, esta ley establece que los psicólogos deben estar capacitados para prevenir, evaluar, diagnosticar, tratar y rehabilitar los trastornos mentales y emocionales lo que, significa que los psicólogos deben tener los conocimientos y habilidades necesarios para atender el malestar emocional de sus pacientes y ofrecer un tratamiento adecuado.

En resumen, la Ley 1090 de 2006 es una ley importante para la atención del malestar emocional en Colombia, ya que establece las competencias y responsabilidades de los psicólogos y garantiza la calidad de los servicios que prestan. Además de promover una cultura de respeto por los derechos humanos y la confidencialidad de la información de los pacientes, lo que contribuye a generar confianza y seguridad en la relación entre el paciente y el psicólogo.

Marco Metodológico

Tipo de Investigación (Cuantitativo)

Para realizar el presente trabajo, resulta de gran importancia y relevancia el conocer qué se quiere llegar a realizar y aquellos resultados que se esperan poder obtener; por lo cual, es importante trabajar sobre un enfoque de investigación que permita dar continuidad con la elaboración de este proyecto.

Este trabajo de investigación se encuentra direccionado bajo un enfoque de tipo cuantitativo ya que se lleva se caracteriza por ser *"Un proceso de recolección y análisis de datos numéricos que permiten describir, explicar o predecir fenómenos sociales. Este tipo de investigación se caracteriza por su enfoque objetivo y sistemático, orientado a la medición y el análisis estadístico de variables."* (Hernández, Sampieri y Baptista, 2018, p. 13), lo que da paso a poder trabajar de una mejor manera la variable que en este trabajo se va a abordar

como lo es, el malestar emocional mediante el empleo de técnicas de tipo estadísticas.

Es por esto que, el paradigma que apoyará este trabajo investigativo será el positivista ya que este, se encuentra enfatizado o va direccionado al arduo interés que tiene por verificar el conocimiento, este paradigma positivista recae en la cuantificación y la medición de una serie de repeticiones que conllevan a plantearse nuevas teorías fundamentado a partir del conocimiento de tipo cuantitativo (Ballina, 2004s.f); por lo que, se establece que este es el paradigma más oportuno para apoyar el enfoque con cual se está trabajando en esta investigación para poder explicar, controlar el tema que aquí se está abordando.

Diseño de la Investigación (de campo)

En toda investigación, se pretende que se tenga establecido un tipo de diseño para que pueda llegarse a desarrollar de una manera adecuada y eficaz las variables que se quieran abordar. Es por esto que, en este trabajo de investigación se desarrolló bajo un diseño de tipo no experimental que, como señala Agudelo, Aigner y Ruiz 2008 (s.f) se trata de una investigación que “se realiza sin manipular deliberadamente las variables” (p.39); en otras palabras, son investigaciones en donde este tipo de diseños se basa en variables en donde el investigador no tiene ningún tipo de relación directa con el objetivo de la investigación lo cual, permite que esta sea observada desde su ámbito natural para así ser analizadas sin la necesidad de intervenir directamente.

Para llevar a cabo esta investigación, se utilizó una metodología de tipo cuantitativo y transversal. Este enfoque permite obtener una visión general de las características del malestar emocional en los estudiantes, basándose en datos numéricos recolectados en un único momento temporal. De tal manera este tipo de investigación, “busca describir los elementos y la interrelación que caracterizan el objeto de estudio a partir de realizar registros, análisis

estadísticos e interpretaciones de textos” (Villanueva, 2022, p.22) por lo que se busca a partir de ella poder identificar en las variables a trabajar aquellos fenómenos u objetos para darle su debido proceso de análisis descriptivo.

La investigación realizada es de índole transversal ya que recolecta datos de un solo punto de tiempo específico, así mismo, tiene como objetivo describir la prevalencia de ciertas características, condiciones, por último, realiza correlaciones y asociaciones entre variables en lugar de cambios a lo largo del tiempo.

Población, Muestra, Muestreo

“La población es la totalidad de elementos del estudio, es delimitado por el investigador según la definición que se formule en el estudio” (Mejía, 2005 como se citó en Arias, 2021, p.113). Dicho esto, la población con la cual se decidió elaborar este trabajo investigativo, son los estudiantes de ingeniería agroindustrial que actualmente se encuentren cursando los semestres comprendidos del quinto al séptimo en la Universidad Popular del Cesar, en la sede de Valledupar.

Muestra

La muestra es conocida como una parte representativa de un conjunto catalogado universo o población la cual, puede se puede dar mediante la selección aleatoria que pasa a ser sometida mediante la observación científica, cuyo fin es poder obtener resultados que sean válidos para la población total a la cual se ha decidido investigar (López y Fachelli, 2017, p.6) por lo que, en el presente trabajo se llevará a cabo, la aplicación de un instrumento el cual será desarrollado en un subgrupo de la población; razón que conlleva a aplicar la fórmula del muestreo aleatorio simple para así, poder obtener la muestra con la cual se va a trabajar la presente investigación.

Para la obtención de esta muestra, se debe tuvo en cuenta el siguiente criterio:

Criterios de inclusión

- Estudiantes que se encuentren cursando la carrera de ingeniería agroindustrial.
- Estudiantes del quinto al séptimo semestre.
- Mayores de edad.
- Estudiantes de la Universidad Popular del Cesar.

Criterios de exclusión:

- Menores de edad.
- Estudiantes que luego de leer el objetivo de investigación no acepten participar.
- Estudiantes que no pertenezcan a la carrera de ingeniería agroindustrial.

Muestreo

El muestreo es una técnica esencial para estudiar una población de manera representativa, permitiendo obtener un estadígrafo que refleje los elementos clave de dicha población. Según Mejía (2005, citado en Arias, 2021), el muestreo se define como una técnica que, mediante cálculos estadísticos, proporciona una cifra representativa de los elementos que caracterizan a la población de interés.

Para esta investigación, se utilizó un muestreo probabilístico, en el cual todos los miembros de la población estudiada tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados, garantizando así una muestra representativa. Este método se considera apropiado ya que permite obtener datos precisos y validos sobre el malestar emocional en los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Popular del Cesar. Tal como lo explican Hernández y Carpio (2019), el muestreo probabilístico de tipo censal, para asegurar que todos

los sujetos de la población tengan igual oportunidad de formar parte de la muestra, aumentando la validez de los resultados.

Se realizó un acercamiento al programa académico de Ingeniería Agroindustrial para determinar que la población total estaba compuesta por 121 estudiantes de los semestres 5° al 7°. De esta población, se aplicó la fórmula de muestreo aleatorio simple para seleccionar una muestra adecuada; finalmente, 98 estudiantes participaron en la investigación, asegurando representatividad y fiabilidad en los datos obtenidos

Instrumento

El GHQ-12 (Cuestionario de Salud General de 12 ítems) es un instrumento de autoinforme utilizado para evaluar la salud mental y el bienestar psicológico de las personas. Fue desarrollado por el asesor británico David Goldberg en la década de 1970 y ha sido utilizado en numerosos estudios de investigación y en la práctica clínica.

El objetivo principal de la GHQ-12 es medir el nivel de angustia psicológica experimentada por una persona durante un período específico de tiempo, generalmente en las últimas semanas.

El GHQ-12 consta de 12 preguntas que abordan diferentes aspectos de la salud mental, como la ansiedad, la depresión, la autoestima y los problemas de sueño. Cada una de las 12 proposiciones deben ser respondidas escogiendo una de las posibles respuestas planteadas al participante en una escala tipo Likert donde las respuestas se puntúan 1-2-3-4 o 0-1-2-3, así mismo, el puntaje o calificación total se calcula sumando las puntuaciones obtenidas en todos los enunciados de la escala (a medida que aumentan las puntuaciones disminuye el nivel de salud mental).

Respecto a la confiabilidad y la validez del GHQ-12 en Colombia, ha sido evaluada en varios estudios de investigación. En general, los resultados indican que el GHQ-12 es un instrumento válido y fiable para evaluar la salud mental en la población colombiana.

Uno de estos estudios fue realizado por Ramírez-Vélez, R., & Correa-Bautista, JE (2010) en la ciudad de Medellín, Colombia, se evaluó la confiabilidad del estudio del GHQ-12 en una muestra de 819 personas. Los resultados mostraron que el GHQ-12 tenía una buena fiabilidad, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,83, lo que indica una alta consistencia interna del instrumento, así mismo, presentó una validez convergente y discriminante satisfactoria.

Otro estudio realizado por Rodríguez-Ávila, N., Agudelo-Martínez, Y., & Ochoa-Velasco, J. (2016) en la ciudad de Cali, Colombia, donde se evaluó la confiabilidad del GHQ-12 en una muestra de 1,037 personas. Los resultados también mostraron una buena fiabilidad del instrumento, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,83, de igual modo, presentó una buena validez concurrente, especialmente con el instrumento el Self-Reporting Questionnaire.

Funcionamiento Social y Afrontamiento

Modo de uso: Para administrar el cuestionario GHQ12, se pide a los participantes que respondan a 12 preguntas, cada una con cuatro opciones de respuesta. Se les pide que elijan la respuesta que mejor refleje cómo se han sentido en las últimas semanas. Las opciones de respuesta varían según la pregunta, pero a menudo incluyen respuestas como "más de lo normal", "lo mismo de lo normal", "menos de lo normal" y "mucho menos de lo normal". Los participantes deben elegir la opción que mejor se adapte a su situación actual.

Modo de interpretación: Para interpretar los resultados del cuestionario GHQ12, se suman los puntajes de las respuestas seleccionadas por el participante para cada una de las 12 preguntas. El rango de puntuación total oscila entre 0 y 36 puntos. La puntuación final refleja la presencia y severidad de los síntomas de salud mental. Los puntajes más altos indican una mayor presencia de síntomas psicológicos, mientras que los puntajes más bajos indican una mejor salud mental.

Modo de medición: El cuestionario GHQ12 es un instrumento autoadministrado y autoinformado. Se utiliza para medir la salud mental general en diversos contextos, como la atención primaria de salud, la investigación epidemiológica y la evaluación de la salud laboral.

Es importante destacar que la interpretación de los resultados del cuestionario GHQ12 debe ser realizada por un profesional de la salud mental capacitado y entrenado en el uso de este instrumento.

Consideraciones éticas

Cuando se utiliza un instrumento psicológico como el GHQ-12 (General Health Questionnaire-12), es importante tener en cuenta una serie de consideraciones éticas y legales para proteger los derechos y el bienestar de las personas afectadas. A continuación, se exponen algunas de las consideraciones más relevantes:

- **Confidencialidad y anonimato:** la información recopilada durante la aplicación del GHQ-12 debe tratarse de forma confidencial y debe respetarse el anonimato de los participantes. En particular, debe garantizarse que los datos recogidos no puedan asociarse con la identidad de las personas y que sólo el investigador principal o el equipo autorizado tengan acceso a los datos.
- **Protección de datos:** es esencial cumplir la legislación sobre protección de datos y su aplicación. Esto significa garantizar que los datos recopilados se almacenan y procesan de acuerdo con las leyes de privacidad y protección de datos de la jurisdicción pertinente. Además, es importante informar a los participantes de cómo se utilizarán y protegerán sus datos.
- **Utilidad y no utilidad:** Los investigadores deben tener en cuenta el principio ético de utilidad, que implica maximizar los beneficios y minimizar los daños potenciales para los participantes. Esto implica garantizar que el instrumento de medición se administra correctamente, que los resultados se interpretan correctamente y que se toman medidas para garantizar la seguridad y el bienestar de los participantes.

- **Competencia profesional:** las personas que administran el GHQ-12 deben tener la formación y las habilidades necesarias para hacerlo. El uso de medidas psicológicas requiere conocimientos y habilidades técnicas específicas para garantizar la validez y fiabilidad de los resultados.

Es importante señalar que estas consideraciones éticas y legales son generales y se aplican a la mayoría de las medidas psicológicas. Sin embargo, cada país y contexto puede tener normas específicas adicionales que deben tenerse en cuenta. Por lo tanto, es aconsejable consultar las leyes y directrices éticas específicas de la región o institución donde se vaya a realizar el estudio.

Tabla 1 Operacionalización de la Variable

Operacionalización de la Variable		
Variable	Subdimensiones	Ítems
Males tar emoci onal	Bienestar emocional	¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño? ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día? ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a? ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a? ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada? ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?
	Funcionamie nto Social y Afrontamient o	¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace? ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades? ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión? ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones? ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas? ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Resultados

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos a partir de la implementación del instrumento GHQ-12 en la población muestral de la presente investigación sobre el malestar emocional. Este análisis se llevó a cabo con el objetivo de describir los factores que contribuyen a la vivencia de malestar emocional en los estudiantes de la carrera de Ingeniería Agroindustrial teniendo como base una población de 98 estudiantes, para esto se realizó el debido análisis de datos utilizando herramientas como Excel para la operacionalización de estos mismos.

Los resultados se proporcionarán con la finalidad de darle respuesta a cada uno de los objetivos planteados en la investigación, por lo que iniciaremos con una clasificación sociodemográfica.

Interpretación de resultados según los objetivos.

Objetivo Específico: *Caracterizar sociodemográfica mente en sexo, estado civil y semestre académico a los estudiantes del 5to al 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del cesar.*

Tomando en cuenta los resultados obtenidos mediante el instrumento, se pudo Categorizar a los participantes teniendo en cuenta su género, estado civil, y semestre académico, obteniendo como resultado lo expresado en la siguiente tabla.

Tabla 2 Caracterización Sociodemográfica

Caracterización Sociodemográfica						
	Total	Solteros	Relación	5to semestre	6to semestre	7mo semestre
Hombres	44	24	20	25	10	9
Mujeres	54	22	32	15	19	20

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Tal y como se evidencia en la información de la tabla, se puede concluir que, la mayoría de la población es del género femenino siendo estas el 55,1% de la totalidad, así mismo, la mayoría de los participantes se encuentran en una relación siendo el 53,06%, también se logró ubicar a la mayoría de la muestra en el 5to semestres de la carrera, con un 43,88% en relación a los otros dos semestres.

Objetivo Especifico: *Identificar cómo se encuentra el bienestar psicológico de los estudiantes 5to, 6to y 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del cesar.*

Tabla 3 Resultados Bienestar emocional 5to semestre

Resultados Bienestar emocional 5to semestre				
	0	1	2	3
Ítem 2	12	14	13	4
Ítem 7	11	19	11	2
Ítem 9	14	16	7	6
Ítem 10	25	6	2	4
Ítem 11	32	6	2	3
Ítem 12	10	20	11	2

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Tomando como base los datos mostrados en la tabla de datos, la población muestral que se clasifica como cursante del quinto semestre, se puede evidenciar que los niveles de bienestar emocional tienen un mayor porcentaje de votos en las opciones 0 y 1, en comparación con el sexto y séptimo semestre, teniendo un mínimo de 10 y máximo de 32 puntos en la casilla 0 de los ítems que indican alteración en su bienestar emocional. Por otro lado, los puntos obtenidos en la casilla 3 tiene como máximo 6 y mínimo 2, lo que indica que muy pocos miembros de la

población evidencian alteraciones en su bienestar emocional.

Del mismo modo, en el 6to semestre se puede evidenciar lo siguiente:

Tabla 4 Resultados Bienestar emocional 6to semestre

Resultados Bienestar emocional 6to semestre				
	0	1	2	3
Ítem 2	7	12	8	5
Ítem 7	12	8	12	6
Ítem 9	13	14	3	2
Ítem 10	16	10	2	2
Ítem 11	24	4	3	1
Ítem 12	13	13	3	3

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Así mismo, los datos mostrados en la tabla anterior, evidencia que la población cursante del sexto semestre de ingeniería agroindustrial tienen una menor cantidad de votos en comparación con el quinto semestre, pero, aun así, son mayores que los votos obtenidos en el séptimo semestre, obteniendo un mínimo de 7 y máximo de 24 puntos en la casilla 0 de los ítems que indican alteración en su bienestar emocional. Por otro lado, los puntos obtenidos en la casilla 3 tiene como máximo 6 y mínimo 1, lo que indica que muy pocos miembros de la población evidencian alteraciones en esta área.

A continuación, se evidencian los datos obtenidos en la dimensión de bienestar emocional de los estudiantes del séptimo semestre de ingeniería agroindustrial mediante la ayuda de una tabla informativa.

Tabla 5 Resultados Bienestar emocional 7mo semestre

Resultados Bienestar emocional 7mo semestre				
	0	1	2	3
Ítem 2	6	5	10	2
Ítem 7	4	12	6	1
Ítem 9	8	11	1	3
Ítem 10	10	6	4	3
Ítem 11	17	3	2	1
Ítem 12	4	16	2	1

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Por último, se puede evidenciar en los datos mostrados en la tabla y la gráfica anterior, que la población cursante del séptimo semestre tienen un menor porcentaje de votos en comparación con el quinto semestre y sexto semestre, teniendo un mínimo de 4 y máximo de 17 puntos en la casilla 0 de los ítems que indican alteración en su bienestar emocional. Por otro lado, los puntos obtenidos en la casilla 3 tiene como máximo 3 y mínimo 1, lo que indica que muy pocos miembros de la población evidencian alteraciones en esta área.

Ahora bien, se puede observar que hay una notable reducción en las respuestas de 0 desde el quinto semestre donde se obtuvo 104 puntos con respecto al séptimo semestre donde solo se obtuvieron 49. Esto sugiere que la población muestral del séptimo semestre se está viendo afectados en mayor medida en sus áreas de bienestar emocional con respecto a los dos semestres anteriores, esta disminución se puede atribuir a diferentes factores tanto académicos como personales.

Objetivo Especifico: *Explorar como se encuentra el funcionamiento social y afrontamiento en los estudiantes 5to, 6to y 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del cesar.*

A continuación, se presenta un análisis de los datos sobre el funcionamiento social y el afrontamiento de los estudiantes de quinto, sexto y séptimo semestre. Los resultados se obtuvieron de 98 participantes que votaron en una escala de 0 a 3, donde una puntuación más alta indica un menor funcionamiento social y capacidad de afrontamiento.

Tabla 6 Resultados dimensión Funcionamiento y Afrontamiento social 5to semestre

Resultados dimensión Funcionamiento y Afrontamiento 5to semestre				
	0	1	2	3
Ítem 1	9	14	17	13
Ítem 3	12	21	6	4
Ítem 4	16	15	11	1
Ítem 5	9	16	12	6
Ítem 6	17	16	3	7
Ítem 8	16	16	10	2

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Como se muestra en la tabla de datos, la población muestral que se clasifica como cursante del quinto semestre de la carrera de ingeniería agroindustrial, evidencia niveles de funcionamiento social y afrontamiento con dificultades leves ya que un 36.4% de los estudiantes reporta una puntuación de 1. Así mismo, solo el 29.3% de los participantes dieron puntuaciones en la casilla 0, evidenciando el buen funcionamiento social y su capacidad de afrontamiento, por último, las puntuaciones de las casillas 2 y 3 (34.2%) indica que una parte significativa de los

estudiantes presenta un funcionamiento social y habilidades de afrontamiento insuficientes.

Los datos obtenidos en el 6to semestre se muestran a continuación:

Tabla 7 Resultados dimensión Funcionamiento y Afrontamiento social 6to semestre

Resultados dimensión Funcionamiento y Afrontamiento 6to semestre				
	0	1	2	3
Ítem 1	9	9	9	5
Ítem 3	17	9	2	4
Ítem 4	16	12	2	2
Ítem 5	11	7	6	8
Ítem 6	12	9	6	5
Ítem 8	11	16	2	2

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Los datos mostrados en la tabla anterior, evidencia que la población cursante del sexto semestre de la carrera de ingeniería agroindustrial, obtuvo puntuaciones significativas en la casilla 0 equivalente al buen funcionamiento social y afrontarían es de 39.8%, lo que sugiere un progreso en comparación con el quinto semestre. Sin embargo, el 32.5% de la población que puntuó 1 sigue siendo significativo, indicando que muchos estudiantes todavía enfrentan desafíos en su funcionamiento social y en su capacidad de afrontamiento. Para finalizar, las puntuaciones combinadas de 2 y 3 (27.7%) reflejan que una porción considerable de los estudiantes de sexto semestre sigue enfrentando dificultades, aunque se ha visto una leve disminución en comparación con el quinto semestre.

Tabla 8 Resultados dimensión Funcionamiento y Afrontamiento social 7mo semestre

Resultados dimensión Funcionamiento y Afrontamiento 7mo semestre				
	0	1	2	3
Ítem 1	4	12	5	2
Ítem 3	5	14	3	1
Ítem 4	9	10	3	1
Ítem 5	6	6	9	2
Ítem 6	7	7	7	2
Ítem 8	9	9	3	1

Nota. Fuente: Elaboración Propia

Por último, se puede evidenciar en los datos mostrados en la tabla y la gráfica anterior, que la proporción de estudiantes que puntuaron en la casilla 0 ha disminuido al 29.0%, lo que puede ser indicativo de nuevas dificultades en el séptimo semestre. Así mismo, se puede observar que el 42.8% de la población muestral puntuó en la casilla 1 representando un aumento notable en comparación con semestres anteriores, lo que sugiere que más estudiantes están experimentando leves problemas con su funcionamiento social y afrontamiento. Por último, aunque las puntuaciones 2 y 3 suman un 28.2%, la disminución en la puntuación 3 (6.5%) es positiva, aunque sigue siendo un indicador de que algunos estudiantes están teniendo dificultad en este aspecto.

Objetivo General: Describir cómo afecta el malestar emocional a estudiantes del 5to al 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del cesar.

Luego de la realización de un análisis y la clasificación en graficas de los datos obtenidos en la aplicación del instrumento, se pudo evidenciar que, la población muestral se vio afectada en

mayor medida en su dimensión emocional, dicha dimensión se caracteriza principalmente por ítem relacionados a la capacidad de toma de decisiones, a sentimientos de agobio y tensión, a sentirse inútil o sin un papel en la vida, dificultad para disfrutar de las actividades diarias, sentimientos de tristeza, entres otro. Así mismo, también obtuvieron puntuaciones considerablemente altas en ítems relacionados con la concentración, dificultad para conciliar el sueño, pérdida de confianza, dificultada para llevar a cabo actividades que antes se disfrutaban.

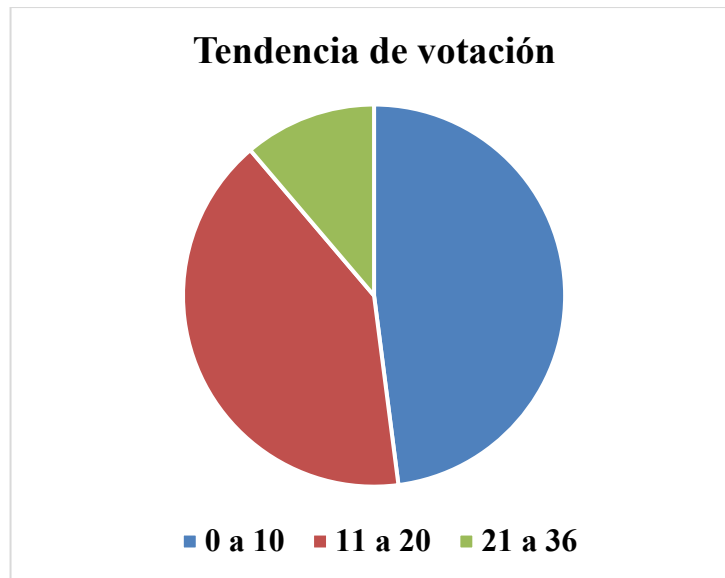
Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se puede concluir que los estudiantes del 5to al 7mo semestre de ingeniería agroindustrial de la universidad popular del cesar, se ven afectados por el malestar emocional en diferentes aspectos tales como tanto emocionales como conductuales que dificultan el desarrollo normal de su día a día, así como también, su desempeño académico, social y persona, por consiguiente, es posible afirmar que los resultados obtenidos apuntan a la necesidad de abordar de manera integral la salud emocional de esta población utilizando estrategias que promuevan el bienestar emocional y mental.

Del mismo modo es importante brindar apoyo psicológico y recursos para ayudar a mejorar las habilidades de afrontamiento, la confianza en uno mismo y la calidad de vida en general, además, se debe prestar especial atención a identificar y aliviar las tensiones y preocupaciones que afectan a la población, así como promover hábitos de sueño saludable y fomentar actividades que promuevan el disfrute y la relajación.

En definitiva, estos resultados enfatizan la consideración del bienestar emocional como un aspecto central en todas las medidas para mejorar la calidad de vida de la población.

Interpretación de la variable Malestar emocional.

Tabla 9 - Tendencia de votación



Nota. Fuente: Elaboración Propia

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede deducir que la mayoría de la población muestral se encuentra con síntomas no alarmantes de malestar emocional que pueden ser contrarrestadas mediante métodos de relajación, modificación de rutina e higiene del sueño entre otros métodos de fácil acceso, por otro lado, el 11, 22% de la población muestral se ve afectada en mayor medida por el malestar emocional, a los cuales se les brinda como recomendación las medidas anteriormente recomendadas, así como la búsqueda de ayuda por parte de un profesional de la salud especializado.

Discusión

Al comparar los resultados de nuestro estudio con los hallazgos de Rocano Muñoz y Estefanía (2023) en su investigación sobre rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios, se observan tanto similitudes como diferencias relevantes.

En primer lugar, Rocano Muñoz y Estefanía (2023) identificaron que el malestar emocional afecta en mayor medida a los estudiantes de género femenino. De manera similar, en nuestra investigación se encontró que, de las 54 mujeres participantes, un 44.4% (24 mujeres) obtuvo puntuaciones iguales o superiores a 12 en el Cuestionario GHQ-12, con una puntuación máxima de 36. Esto sugiere un mayor grado de malestar emocional en mujeres, en comparación con los hombres, de los cuales, de 44 participantes, solo un 43.2% (19 hombres) mostró puntuaciones iguales o superiores a 12, con una puntuación máxima de 33. Estos datos refuerzan la tendencia observada por Rocano Muñoz y Estefanía, subrayando una mayor vulnerabilidad emocional en estudiantes de género femenino.

Ambos estudios coinciden en la presencia de malestar emocional en el estudiantado universitario; sin embargo, nuestros resultados se enfocan específicamente en estudiantes de ingeniería agroindustrial, mientras que Rocano Muñoz y Estefanía (2023) abarcan a estudiantes de manera general, sin discriminar una carrera específica. Esta diferencia puede influir en los factores de malestar emocional que afectan a cada grupo, dado que las exigencias académicas varían entre disciplinas.

Además, en la presente investigación no se trabajaron relaciones entre el malestar emocional y el nivel académico, específicamente en estudiantes de 5º a 7º semestre, mientras que Rocano Muñoz y Estefanía (2023) no profundizaron en esta variable, centrándose en aspectos generales de malestar emocional. Esta diferencia metodológica podría explicar variaciones en los

factores específicos que contribuyen al malestar emocional en nuestra muestra, como las demandas académicas específicas de ingeniería agroindustrial en estos semestres avanzados.

Por otro lado, los hallazgos de Basantes Proaño y Torres Herrera (2021), quienes realizaron un estudio en Ecuador sobre la relación entre el malestar emocional y el rendimiento académico, mostraron que el malestar emocional influye negativamente en el desempeño académico. Este hallazgo concuerda con los resultados de nuestra investigación, en los cuales se observó que los estudiantes con mayor malestar emocional reportaron un rendimiento académico afectado. Esto refuerza la importancia de implementar estrategias de apoyo emocional y académico para mitigar los efectos negativos del malestar emocional en el rendimiento de los estudiantes universitarios.

Implicaciones para el bienestar y el desempeño académico: Impacto del estado emocional: Ambos estudios sugieren que el estado emocional de los estudiantes puede afectar significativamente su rendimiento académico. Esto resalta la importancia de abordar el malestar emocional para mejorar el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Necesidad de intervenciones: Los hallazgos subrayan la necesidad de implementar intervenciones dirigidas a mejorar el control emocional, la autoestima, la ansiedad y otras variables emocionales que pueden influir en el rendimiento académico. Estrategias como la terapia cognitivo-conductual, el entrenamiento en habilidades emocionales y la promoción del bienestar pueden ser útiles para mejorar el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes.

Por otro lado, **Rodríguez Rojas (2022)**, realizó una investigación sobre el acompañamiento psicológico en estudiantes de música en Colombia al contrastar su información con los hallazgos sobre malestar emocional en estudiantes universitarios de ingeniería

agroindustrial se pueden beneficiar de las estrategias de apoyo psicológico necesarias para ambos grupos con el objetivo de fortalecer sus necesidades emocionales y más estabilidad en su rendimiento académico. Así mismo, el uso de las herramientas como el fortalecimiento de vínculos institucionales entre estudiantes y docentes, otra de las herramientas es la exploración de alternativas de resiliencia.

Conclusiones.

El análisis de los resultados obtenidos mediante el GHQ-12 sugiere que el malestar emocional es un problema significativo en los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial, afectando tanto su bienestar emocional como su capacidad de afrontamiento en el ámbito social y académico. La alta prevalencia de síntomas moderados (40.82%) y severos (11.22%) de malestar emocional destaca la necesidad urgente de atender las necesidades de salud mental de esta población.

Se logró identificar los niveles de malestar emocional en los estudiantes mediante la aplicación del GHQ-12, lo que permitió clasificar a los participantes en niveles de síntomas leves, moderados y severos. Este objetivo aportó una visión detallada sobre la magnitud y características del malestar emocional en esta población específica.

Del mismo modo, al comparar los niveles de malestar emocional entre hombres y mujeres, se observó una mayor afectación en las estudiantes de género femenino, lo cual coincide con estudios previos. Este hallazgo contribuye a una comprensión más profunda de cómo el malestar emocional se manifiesta diferencialmente según el género.

Por último, los resultados sugieren que aquellos con mayores niveles de malestar emocional experimentan dificultades académicas, lo cual es consistente con investigaciones anteriores que relacionan la salud mental con el desempeño estudiantil.

Este estudio no solo aporta una base de datos importante para futuras investigaciones, sino que también subraya la importancia de implementar políticas y programas de apoyo emocional en el ámbito universitario. Los hallazgos respaldan la necesidad de estrategias de intervención, tales como asesoría psicológica, talleres de afrontamiento y prácticas de bienestar emocional, para ayudar a los estudiantes a manejar su salud mental y mejorar su rendimiento

académico.

En conclusión, este estudio pone de relieve el impacto del malestar emocional en la vida de los estudiantes universitarios y sugiere que abordar esta problemática es fundamental para fomentar un entorno educativo saludable y sostenible.

Recomendaciones

Recomendaciones a los futuros psicólogos investigar sobre el malestar emocional:

Es crucial seleccionar una muestra que sea representativa del grupo o población que se quiere estudiar, considerando variables como edad, género, nivel socioeconómico, contexto cultural y estado de salud mental. Además, se debe garantizar que la muestra sea suficientemente grande para que los resultados sean generalizables y dado que el malestar emocional puede ser transitorio o crónico, se recomienda realizar investigaciones a largo plazo o estudios longitudinales para comprender cómo se desarrolla el malestar a lo largo del tiempo y cómo las intervenciones o cambios en el entorno (como el estrés laboral o los apoyos sociales) pueden influir en su evolución.

Recomendaciones a los estudiantes de ingeniería y comunidad en general:

Algo importante a tener en cuenta como estudiante para evitar el malestar emocional es la gestión del tiempo y organización ya que la carga académica en las carreras universitarias suele ser alta y demandante, por lo cual, es esencial aprender a organizar el tiempo de manera efectiva para evitar el estrés de última hora, así mismo, usar herramientas de autocuidado tanto físico como emocional, el ejercicio y la meditación son actividades básicas y que requieren poco tiempo que se pueden utilizar para mantener saludable el cuerpo y la mente.

Recomendaciones a la universidad en cuanto a bienestar emocional:

Es necesario que la Universidad Popular del Cesar tome en cuenta estos resultados para implementar programas de apoyo psicológico y psicoeducativo que promuevan el bienestar emocional de los estudiantes. Intervenciones como el asesoramiento psicológico, la orientación en habilidades de afrontamiento y la promoción de una cultura de salud mental en el campus pueden ser medidas efectivas para mejorar la calidad de vida y el éxito académico de los

estudiantes. En conclusión, este trabajo pone de manifiesto la importancia de considerar el malestar emocional como un aspecto clave en la vida universitaria y la necesidad de desarrollar estrategias integrales de apoyo en salud mental.

Recomendaciones a la comunidad científica respecto a la investigación realizada:

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se recomienda a los colegas investigadores y a la comunidad científica en general realizar una revisión exhaustiva de los hallazgos, con el fin de identificar y desarrollar estrategias y programas que contribuyan a reducir los niveles de malestar emocional. Aunque el foco inicial de este estudio ha sido el impacto en los estudiantes, es crucial extender estos esfuerzos a la población en general, ya que el malestar emocional afecta a individuos de todas las edades y contextos sociales.

Referencias Bibliográficas

Acosta, R. y Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. *Revista límite*, 1(11), 82-95.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>

Agudelo, G., Aignerren, M & Ruiz, J. (s.f). Diseños de investigación experimental y no experimental.

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DiseñosInvestigaciónExperimental.pdf

Alcántara, J. (1993). Como educar la autoestima. España: CEAC S.A.

Aldás-Villacís, A., & Poveda-Ríos, M. (2021). Creencias irracionales y síndrome de burnout en el personal de salud del hospital José María Velasco Ibarra de la ciudad del tema en tiempo de covid-19. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 5(9), 108-117.

<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp108-117p>

Alecoy, T. J. (2018). Compendio sobre las interrelaciones entre tipología humana, liderazgo y cambio social. Tirso Jose Alecoy

Arias, J.(2021). Diseño y metodología de la investigación.

http://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Diseño_y_metodologia_de_la_investigacion.pdf

Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN), Ministerio de Educación Nacional de Colombia, & KALI. (2021). Informe de resultados: Encuesta Nacional de Salud Mental en Estudiantes Universitarios. Recuperado de <https://www.ascun.org.co/documentos/informe-de-resultados-encuesta-nacional-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios.pdf>

Ballina, F. (s.f). Paradigmas y perspectivas teórico-metodológicas en el estudio de la

- administración. <https://www.uv.mx/iiesca/files/2013/01/paradigmas2004-2.pdf>
- Barreto, O. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23 (1), p30-39. Epub 01 de enero de 2021.
<https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Bernales et. al (2019). Malestar emocional en pacientes de cuidados paliativos: desafíos y oportunidades. *Revista médica de Chile*, 147(6), 813-814.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000600813>
- Bockorny, KM y Baliko, B. (2020). Intervenciones de bienestar emocional para estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista de Salud del Colegio Americano*, 1-9.
- BRABETE, AC, (2014). El Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12): estudio de traducción y adaptación de la versión rumana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - y Avaliação Psicológica* , 1 (37), 11-29.
- Cacioppo, JT, & Tassinary, LG (2020). *Manual de psicofisiología*. Prensa de la Universidad de Cambridge.
- Davidson, JR y Fava, M. (2018). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, quinta edición (DSM-5). En *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. 148, pp. 27-37). Elsevier.
- Eysenck, H. (1981). *La máquina de la mente*. Anaya.
- Francica, P. (2016). *Creencias: Una mirada desde las diferentes corrientes psicológicas*. EUCASA. <https://elibro.net/es/ereader/uta/66624>
- García, C. (2019). *El proyecto de vida y teorías de personalidad*. Grupo Editorial
- Goldberg, D. P. (1978). *General Health Questionnaire (GHQ-12)*. In *Psychological Medicine*, 8(1), 1-12.

- González, at. al (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. Scielo Preprints. Doi: 10.1590/scielopreprints. p756
- Guerri, M. (2016). Vivir con optimismo. Mestas Ediciones.
- Hernández, C y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. Revista alerta. 2(1). 76-79. <https://lamjol.info/index.php/alerta/article/view/7535/7746>
- Hernández, R., Sampieri, R. H., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Hysenbegasi, A., Hass, SL y Rowland, CR (2021). El impacto de la ansiedad y la depresión en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista de Desarrollo de Estudiantes Universitarios, 62(2), 198-207.
- Kujawa, A., Proudfit, GH, Kessel, EM, Dyson, MW, Olino, TM, Klein, DN y Brotman, MA (2020). La reactividad neuronal a los estímulos emocionales predice prospectivamente el impacto de un factor estresante de la vida naturalista sobre la ansiedad y los síntomas depresivos en las adolescentes. Revista de Psicología Anormal, 129(5), 460–471.
- Liu, RT, Whipple, MO, Beach, SR, Brody, GH y Philibert, RA (2021). La interacción entre la adversidad y la resiliencia en el riesgo cardiovascular en adultos afroamericanos. Revista de Medicina del Comportamiento, 44(2), 268–277.
- López, P. & Fachelli, S. (2017). El diseño de la muestra. Metodología de la investigación social cuantitativa. Bellaterra. (Cerdanyola del Vallès): Diposit digital de documents, Universidad Autónoma de Barcelona. Capitulo II.4. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsoccua_cap2-4a2017.pdf
- Luna, C. et al. (2020). Malestar psicológico en estudiantes universitarios.

- Ramírez-Vélez, R., & Correa-Bautista, J. E. (2010). Propiedades psicométricas de la versión en español del Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12) en población colombiana. *Biomedica*, 30(4), 528-535. Disponible en: <https://www.scielo.org/article/bm/2010.v30n4/528-535/>
- Ramos, C. (2021). ¿Inteligencia de la pasión? En búsqueda de una educación contemporánea integral e inteligentemente apasionada. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.950>
- Ramos, C. y Roque, R. (2021). La influencia docente y el rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Pública Mexicana. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 8(7), 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2755>
- Rodríguez-Ávila, N., Agudelo-Martínez, Y., & Ochoa-Velasco, J. (2016). Fiabilidad y validez del cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ-12) en población de Cali, Colombia. *CES Psicología*, 9(2), 132-141. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5863011>
- SANUS. (Sd.f). Vista de Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud.*
- Scherer, KR, Mehu, M., Schutzwahl, A. y Sobolowski, S. (2019). El impacto de las inferencias emocionales en el bienestar subjetivo. *Emoción*, 19(4), 580–590.
- Suldo, SM, Shaunessy, E. y Hardesty, R. (2018). Relaciones entre el estrés, el afrontamiento y la salud mental en estudiantes de secundaria de alto rendimiento. *Psicología en las Escuelas*, 55(10), 1152-1163.
- Uribe-Alvarado, J. I., Zacarías-Salinas, X. y Silva-Rodríguez, M.F. (2021). Malestar emocional, dificultades familiares y experiencias sobre suicidio en jóvenes estudiantes de nivel

superior. p330. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/218/133>.