

**Estrategias de Afrontamiento al Estrés Académico Empleadas por Estudiantes
de Psicología de la Universidad Popular del Cesar**

García Peñaloza Nelson Enrique

Sanjuán Morales Adriana Marcela

Universidad Popular Del Cesar

Facultad de Derecho Ciencias Políticas y Sociales

Programa De Psicología

Valledupar

2019

**Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés Académico Empleadas por
Estudiantes de Psicología de la Universidad Popular del Cesar**

García Peñaloza Nelson Enrique

Sanjuán Morales Adriana Marcela

Proyecto de Investigación

Asesora Metodológica: Doris Colina De Andrade

Asesora Temática: Rosaura Guerra Oñate

Universidad Popular Del Cesar

Facultad de Derecho Ciencias Políticas y Sociales

Programa De Psicología

Valledupar

2019

Nota de Aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Valledupar, _____

Agradecimientos

A Dios por la gracia de bendecirnos con una carrera profesional y brindarnos la sabiduría para desarrollar este proyecto, a nuestros queridos padres Ali, Angélica, Yenis y Jose por alentarnos y apoyarnos en este proceso de crecimiento como profesionales y seres humanos.

Gracias a nuestras asesoras Doris Colina de Andrade y Rosaura Guerra Oñate, quienes con su experticia incondicionalmente nos apoyaron, guiaron y ayudaron en la realización de este proyecto. Su orientación fue la base de nuestro proceso de aprendizaje.

Agradecerle a la población de estudiantes de primer semestre de Psicología por brindarnos el espacio y ser parte de este proyecto, sin ustedes no hubiese sido posible. A nuestras amigas Andrea y Lina por su colaboración, apoyo y aprecio que hemos sembrado juntos a lo largo de este proceso de formación.

Dedicatoria

A Dios, por darnos la oportunidad de alcanzar este peldaño
con el que culminamos nuestro proceso de formación profesional,
permitiéndonos conocer y entregar nuestra disposición
y conocimientos para llegar a este momento
tan importante para nuestras vidas.

Tabla de Contenido

	Pág.
Tabla de Contenido.....	1
Lista de Tablas.....	9
Resumen	11
Abstract.....	12
Introducción.....	13
CAPITULO I.....	15
1. Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés Académico Empleadas por Estudiantes de Psicología de la Universidad Popular del Cesar	15
1.1. Planteamiento del Problema.....	15
1.2. Formulación del Problema.....	16
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo General.....	17
1.3.2. Objetivos Específicos.	17
1.4. Justificación.....	17
1.5. Delimitación del problema.....	19
CAPITULO II.....	20
2. Marco Teórico	20
2.1. Antecedentes.....	20

2.2.	Bases Teóricas.....	26
2.2.1.	Estrés.....	26
2.2.1.1.	Reacciones del Estrés.....	26
2.2.1.2.	Tipos de Estrés.....	28
2.2.1.2.1.	Estrés Académico.....	28
2.2.2.	Afrontamiento.....	30
2.2.2.1.	Clasificación del Afrontamiento.....	31
2.3.	Sistema de Hipótesis y Variables.....	32
2.3.1.	Hipótesis de Trabajo.....	32
2.3.2.	Hipótesis Nula.....	32
2.3.3.	Definición Nominal.....	33
	Estrés académico.....	33
2.3.4.	Definición Conceptual.....	33
2.3.5.	Definición Nominal.....	33
	Estrategias de Afrontamiento.....	33
2.3.6.	Definición Conceptual.....	33
	Definición Operacional.....	33
2.4	Marco Contextual.....	35
CAPITULO III.....		37
3.	Marco Metodológico.....	37

3.1. Tipo de Investigación	37
3.2. Diseño de la Investigación.....	37
3.3. Población y Muestra	38
3.3.1. Criterios de Inclusión.	38
3.3.2. Criterios de Exclusión.....	38
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	38
3.5. Consideraciones Éticas	39
CAPITULO IV	41
4. Resultados de la investigación.....	41
4.1. Análisis y Discusión de los Resultados	41
4.2. Conclusiones	55
4.3. Recomendaciones.....	58
5. Referencias	60
6. Anexos	65
A. Consentimiento Informado	65
B. Encuesta Sociodemográfica	65
C. El Inventario SISCO del Estrés Académico	67

Lista de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de las Variables	34
Tabla 2 Cronograma de Actividades	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 3 Presupuesto.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 4 Encuesta Sociodemográfica	42
Tabla 5 Momentos de Preocupación o Nerviosismo	45
Tabla 6 Media por Sub-dimensión	45
Tabla 7 Nivel de preocupación o Nerviosismo	46
Tabla 8 Situaciones Inquietantes (Causantes del Estrés)	46
Tabla 9 Situaciones Inquietantes (causantes del estrés) en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.	47
Tabla 10 Media por Ítem de las situaciones Inquietantes (causantes del estrés) en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.	48
Tabla 11 Reacciones físicas.....	49
Tabla 12 Manifestaciones físicas en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.....	49
Tabla 13 Media por Ítem de las Reacciones físicas en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.	50
Tabla 14 Reacciones Psicológicas.....	50
Tabla 15 Manifestaciones Psicológicas en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.	51
Tabla 16 Media por Ítem de las Reacciones Psicológicas en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.	51

Tabla 17 Reacciones Comportamentales.....	52
Tabla 18 Manifestaciones Comportamentales en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.	52
Tabla 19 Media por Ítem de las Reacciones Comportamentales en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.	53
Tabla 20 Estrategias de Afrontamiento	53
Tabla 21 Manifestaciones Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.	54
Tabla 22 Media por Ítem de las Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.	55

Resumen

Este proyecto de investigación tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que emplean los estudiantes de primer semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar. Apoyado en autores como Lazarus y Folkman (1984), Barraza (2006), Frydenberg & Lewis (1996), entre otros. La investigación fue de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transeccional. La población está constituida por los estudiantes de primer semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar matriculados al periodo académico 2018-2, la cual se obtuvo a través de la selección estadística Censo. Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos como: encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO del estrés académico. Los resultados obtenidos permiten determinar que la población emplea las estrategias de afrontamiento en presencia de estresores académicos como lo son: elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, búsqueda de la información de la situación, el uso de la religiosidad, desarrollo de la asertividad y los elogios a sí mismo, lo que es visto como un factor protector de la salud mental, debido a que a partir de estas los estudiantes pueden hallar equilibrio ante las situaciones inquietantes producidas en el contexto académico, sin embargo; se halló que los estudiantes poco implementan la estrategia de verbalización de lo que le preocupa, para lo cual se establecieron una serie de recomendaciones.

PALABRAS CLAVE: estrés académico, afrontamiento, estudiantes

Abstract

The purpose of this research project was to determine the coping strategies faced with the academic stress that the first semester students of the psychology program of the Popular University of Cesar use. Supported by authors such as Lazarus y Folkman (1984), Barraza (2006), Frydenberg & Lewis (1996), as among others. The research was of quantitative type, with a non-experimental design of transectional cut. The population is constituted by the students of first semester of the psychology program of the Popular University of Cesar enrolled to the academic period 2018-2, which was obtained through the statistical selection Census. For the collection of data, instruments were used such as: sociodemographic survey and the SISCO inventory of academic stress. The results obtained allow us to determine that the population uses coping strategies in the presence of academic stressors such as: elaboration of a plan and execution of their tasks, search of the information of the situation, the use of religiosity, development of assertiveness and the praises to itself, which is seen as a protective factor of mental health, because from these students can find balance before the disturbing situations produced in the academic context, however; It was found that the students do not implement the verbalization strategy of what they are worried about, for which a series of recommendations were established.

KEY WORDS: academic stress, coping, students

Introducción

El presente estudio abarca dos temáticas encontradas en el paso a la vida universitaria y durante esta, por un lado, el estrés académico, entendido como el conjunto de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales a consecuencia de las demandas académicas percibidas como una amenaza para los recursos del estudiante; seguidamente, las estrategias de afrontamiento utilizadas para hacerle frente a las situaciones de estrés académico.

Una de las características principales del estrés es la tensión, la cual puede manifestarse a nivel muscular o emocionalmente, generando a largo plazo secuelas en la salud del individuo e interviniendo en su proceso de aprendizaje. Por este motivo cobra gran importancia en el desarrollo de las investigaciones educativas para visibilizar esta problemática y de este modo tomar medidas que procuren por la calidad del aprendizaje y de la salud del estudiante.

Las actividades evaluativas, definidas como aquellas acciones exigidas por parte del docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, encaminadas a evaluar las competencias del estudiante; son fundamentales para el logro de los objetivos de cada materia; ejemplo de estas son las exposiciones en clase, trabajos de investigación, exámenes parciales, etc. En estos casos, la sobrecarga de estas actividades, contar con poco tiempo para su realización y la escasa comprensión de la temática se convierten en la mayor causa del estrés en los estudiantes.

El interés por desarrollar este trabajo de investigación nace de la observación realizada a la comunidad estudiantil, donde se perciben algunas conductas típicas del estrés académico, como lo son irritabilidad, cansancio, baja motivación, etc. Al igual se interesa en trabajar sobre la teoría existente del estrés académico desde la aproximación del modelo sistémico cognoscitivista. El objetivo de la investigación consiste en determinar las estrategias de

afrontamiento ante el estrés académico que emplean los estudiantes de primer semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar

La metodología del trabajo está basada en la investigación científica. En el primer capítulo, se encuentra el planteamiento y la formulación del problema, los objetivos, general y específicos, la justificación del estudio y delimitación del problema de estudio; el segundo capítulo denominado marco teórico contiene la argumentación teórica de las variables de estudio, bases teóricas y el sistema de variables; para el tercer capítulo se encuentra lo referente al marco metodológico, desde el tipo de investigación, la población establecida por medio del censo estadístico, hasta las consideraciones éticas de la investigación; finalmente, el cuarto capítulo llamado resultados de la investigación contempla el análisis y discusión de los resultados, las conclusiones en donde se da respuesta a la formulación del problema y los objetivos, por último las recomendaciones, generadas a partir de los resultados obtenidos con el fin de favorecer a la comunidad estudiantil .

CAPITULO I

1. Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés Académico Empleadas por Estudiantes de Psicología de la Universidad Popular del Cesar

1.1.Planteamiento del Problema

El estrés en los estudiantes se considera un factor predisponente del bajo rendimiento académico, a su vez, conlleva un proceso de adaptación, obligando a la persona a dar manejo de las demandas del contexto académico universitario debido a que en ocasiones estas demandas se presentan como amenazantes para el estudiante. Sin embargo, existen estrategias de afrontamiento las cuales brindan recursos a los individuos, para afrontar las exigencias del medio.

En la actualidad existen diversas investigaciones a nivel mundial que han estudiado esta problemática, en las cuales se habla de aspectos importantes para el abordaje de esta temática, ayudando a tener una visión más amplia desde diversos contextos sobre el problema de investigación de este estudio.

Dentro de estos estudios se encuentra el realizado por Martínez (2010) en la universidad de Málaga en España, demuestran una correlación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico de manera positiva y negativa, mostrando como resultado un mejor rendimiento académico en los alumnos con mayor esfuerzo en el afrontamiento de las situaciones de estrés, en cambio quienes no afrontan estas situaciones tienden a obtener un bajo rendimiento. Es decir, el esfuerzo de los estudiantes como estrategia de afrontamiento puede ser visto como un factor predisponente en la obtención de un alto rendimiento académico.

Por otra parte, algunas investigaciones realizadas en la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara en Cuba concluyen en la necesidad de adoptar estrategias de afrontamiento frente

el estrés académico causado por las demandas de tareas académicas y la falta de tiempo para su realización (Águila, Castillo, Monteagudo y Nieves, 2014). Debido a esto se enfatiza en la necesidad que tienen las instituciones de tomar parte en la promoción del desarrollo de estrategias que proporcionen a los estudiantes herramientas para hacer frente a las situaciones de estrés académico.

De igual manera, la universidad Boyacá en Colombia encontró mediante un estudio de revisión empírica que los jóvenes al utilizar estrategias enfocadas a la solución acertada de la situación estresante y contar con apoyo social tienen mayor probabilidad de obtener un buen rendimiento académico (Avila, Montaña, Jimenez y Burgos, 2014). Por lo tanto, dentro de estas estrategias se debe promover el asertividad como una característica para la solución ante el contexto generador de estrés.

Lo antes mencionado prepara el terreno de esta investigación sobre estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés en la población de estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar dado que en los salones de clases se observa tensión, bajo desempeño académico, incumplimiento de las tareas, inseguridades, estas posiblemente debidas a la sobrecarga académica, dificultades personales, falta de administración del tiempo y problemas económicos. De continuar esta problemática se puede presentar en los estudiantes bajo rendimiento académico y/o deserción académica, además, de graves problemas de salud física y/o mental.

1.2. Formulación del Problema.

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que emplean los estudiantes de primer semestre de psicología en la Universidad Popular del Cesar?

1.3.Objetivos

1.3.1. Objetivo General.

Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico empleadas por los estudiantes de primer semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

1.3.2. Objetivos Específicos.

- Establecer el perfil sociodemográfico de los estudiantes de primer semestre de psicología de la Universidad Popular de Cesar.
- Conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes de primer semestre de psicología de la Universidad Popular de Cesar.
- Identificar las reacciones ante las situaciones de estrés académico de los estudiantes de primer semestre del programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.
- Señalar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que emplean los estudiantes de primer semestre del programa psicología de la Universidad Popular del Cesar.

1.4.Justificación

El estrés según Lazarus y Folkman (1984) citado por (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003) “es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas” (pág. 37). Dicho de otra manera, se estima el estrés como una reacción del ser humano ante las exigencias del entorno, las cuales pueden en cierta medida, exceder o igualar los recursos que ha adquirido a través de su interacción con el medio.

La importancia de esta investigación reside en la identificación de las estrategias de afrontamiento que los estudiantes universitarios emplean ante el estrés generado a partir de las demandas académicas. No obstante, la razón que motivó a la realización de este estudio parte de la observación de la conducta de los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar, en donde se encuentra la presencia de síntomas propios del estrés académico como lo es el cansancio, ansiedad, irritabilidad, baja motivación académica, entre otras.

La utilidad de esta investigación se enmarca desde los resultados que arrojará este estudio, debido a que, a partir de ellos, se obtendrá información de relevancia para los directivos del programa de psicología, al igual que al cuerpo docente, la cual ayudará a tomar iniciativas para promover el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento empleadas por los individuos para dar manejo a las situaciones de estrés académico. Por otra parte, estos datos han de utilizarse como componente de atención a la oficina de Permanencia y Bienestar Institucional (PEBI), para el desarrollo de estrategias de intervención. Además, servirá como punto de partida para el desarrollo de otros proyectos que favorezcan la calidad del aprendizaje de los estudiantes.

La finalidad de este estudio es determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que emplean los estudiantes de primer semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, por medio de la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico, construido por Barraza en el año 2006 en la universidad de Durango, México, el cual evalúa las características del estrés académico consideradas como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales manifestadas por los estudiante, además cuenta con una dimensión que permite conocer las estrategias para afrontar las situaciones de estrés en el contexto académico.

La justificación teórica de esta investigación viene dada porque se espera que los resultados complementen la teoría existente sobre estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés académico al mismo tiempo, pretende ayudar a sentar las bases del punto de partida en el que se haga visible esta problemática para la institución y además, sea tomada en cuenta por las demás instituciones de educación superior en el país para el análisis de esta problemática.

1.5.Delimitación del problema

La línea de investigación se direcciona hacia el campo de la Psicología Educativa con respecto a las variables tal como lo son las estrategias de afrontamiento y estrés académico expuestas por, Lazarus y Folkman (1984), Barraza (2006), Frydenberg & Lewis(1996), entre otros; dirigido a los estudiantes del primer semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar, durante el periodo dos (02) correspondiente al año lectivo 2018.

CAPITULO II

2. Marco Teórico

2.1. Antecedentes

En relación a la variable estrés académico dentro de sus antecedentes inicialmente se encontró el trabajo de investigación realizado por Águila, Castillo, Monteagudo y Nieves, (2014) titulado *Estrés Académico*, cuyo objetivo fue caracterizar el estrés académico y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos, el tipo de investigación es explicativo cuantitativo, conformada por una población de estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, dentro de sus resultados se encuentra la necesidad de “encaminar las acciones docentes al establecimiento de aptitudes de afrontamiento al estrés académico y profesional” (pág. 174).

En este orden de ideas, se encontró que coincide con ésta investigación la variable estrés académico, sin embargo, difiere en el contexto y la población que se está tratando, estudiantes de ciencias médicas en Cuba. Finalmente, su utilidad radica en la necesidad de promover la salud y la educación para la salud como alternativas a la praxis habitual, evitar y combatir problemas de salud brindando herramientas y pautas para frenar la instauración de estados emocionales negativos que interfieran en la salud mental.

Otras investigaciones apuntan a demostrar la importancia de tener presente el estrés académico en los procesos de enseñanza aprendizaje, así se hace mención de Cano, Medina, y Ramos (2016), en la realización de su trabajo de investigación titulado *Análisis del Estrés Académico en Estudiantes de Ingeniería como Estrategia para el Aprendizaje Significativo*, con el propósito de explorar el estrés, mediante los componentes estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento y proponer estrategias didácticas y de gestión docente en el proceso enseñanza – aprendizaje para mejorar el aprendizaje significativo de los estudiantes.

Esta investigación tiene finalidad aplicada, de tipo cuantitativo, de alcance descriptivo - exploratorio y comparativo y de tipo transversal, dentro de sus resultados se muestra, entre otras cosas, que efectivamente, los estudiantes utilizan las estrategias de afrontamiento en mayor medida al experimentar las demandas del entorno como estresores. Así mismo, converge con esta investigación en la variable estrés académico que se busca medir, además, se diferencia en la población a estudiar y conviene en la identificación de los estresores predominantes en el contexto educativo del presente proyecto.

Por otro lado, Barraza en un estudio realizado para el año 2008, titulado *El Estrés Académico en Alumnos de Maestría y sus Variables Moduladoras: un Diseño de Diferencia de Grupos*, con el objetivo de establecer el perfil descriptivo del estrés académico, identificar las variables sociodemográficas y las variables situacionales que establecen diferencias significativas en el estrés académico. Su metodología cuantitativa, de tipo correlacional comprende el diseño no experimental, transeccional, de interrogación y de campo además; concretado en un diseño de diferencia de grupo sin atribución causal.

Barraza (2008) afirma mediante sus resultados que las variables género, estado civil, la maestría que cursaban y el sostenimiento institucional ejercen un efecto modulador del estrés académico. Se debe señalar como coincidencias entre la investigación de Barraza (2008) y el presente estudio múltiples aspectos, como lo son: la variable a investigar, el estrés académico; la fundamentación teórica, que viene dada por el Programa Persona-Entorno y el modelo sistémico cognoscitivista expuesta por el mismo Barraza (2006) sobre la variable de investigación estrés académico; también concurre con el instrumento de medición, el inventario SISCO del estrés académico.

La población de esta investigación, a diferencia de la mayoría de otros estudios y del presente estudio acerca del estrés académico, está conformada por estudiantes de maestría en educación de la ciudad de Durango en México por lo que; nuevamente se difiere en el contexto y la población de estudio. Como beneficio para el presente trabajo se debe destacar la oportunidad de contrastar los resultados gracias a que se cuenta con el mismo instrumento de medición del estudio, esto brinda la posibilidad de comparar cada resultado por ítem.

A nivel del mesocontexto se cita el estudio realizado por Cáceres y Peña (2008) titulado Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico y Análisis Comparativo en Adultos Jóvenes de la Universidad Industrial de Santander UIS y la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga, su metodología cuantitativa bajo el diseño de corte instrumental, con una muestra de 300 estudiantes de pregrado, como resultado obtuvieron que los valores estadísticos demuestran una buena fiabilidad del instrumento lo cual lo convierte en aplicable a futuras investigaciones. Concorre con el instrumento de medición, el cual busca validar, se diferencia en la población y el contexto de este estudio. Es de utilidad dado que facilita el acceso al instrumento de medición, el cual reposa en los anexos de este estudio.

En cuanto a la variable estrés académico Ramón, Souto - Gestal, Cabanach y Victoria (2016) por medio de una investigación titulada Escala de Estresores Académicos para la Evaluación de los Estresores Académicos en Estudiantes Universitarios, con un tipo de investigación exploratorio, su población se conforma de 1196 estudiantes universitarios de diferentes titulaciones, sus resultados identifican como factores dimensionales las deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica, creencias sobre el rendimiento, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes, carencias de valor de los contenidos y dificultades de participación. Coincide con la variable de estudio, estrés académico, sin

embargo, difiere en su población y metodología, su aporte a esta investigación se centra en medir los estresores académicos percibidos por los estudiantes universitarios.

Por último, en Valledupar Redondo, Saurith y Restrepo (2013) realizaron una investigación cuantitativa de tipo descriptiva, retrospectiva, titulada Nivel de estrés académico generado por la asignatura medicina interna y cuidado crítico en 1 de 11 de la universidad popular del Cesar en el segundo semestre de 2012, en una población de 73 estudiantes, evidenciando en los resultados estresores individuales predominando sentimientos de inseguridad con respecto a la formación cognitiva y errados conceptos de la función de la unidad, como estresores grupales predominó la supervisión y evaluación del docente; de igual manera afirman estado de vulnerabilidad en toda la población. De igual manera establecen que los estudiantes presentaron en término medio estrategias de afrontamiento.

El estudio coincide con la variable estrés académico, metodología y tipo de investigación. Difiere en el contexto de la población e instrumentos de medición. Su utilidad se enmarca en la ampliación de antecedentes en el contexto de la ciudad de Valledupar con el fin de fortalecer los estudios realizados en el marco de la Universidad Popular del Cesar.

Diversas investigaciones se han realizado sobre las estrategias de afrontamiento, en primer lugar Avila, Montaña, Jimenez, y Burgos (2014) realizaron un estudio descriptivo de análisis de documentos de corte empírico, desde un enfoque interpretativo y diseño metodológico cualitativo titulado Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica; consistió en una recopilación de investigaciones realizadas entre el 2001 y 2013, con el fin de reconocer la relación de la variable estilos y estrategias de afrontamiento en contextos de educación superior. Tomaron 24 artículos en la categoría de estrategias de afrontamiento con

metodología correlacional. Los estudios señalan una relación positiva entre estilos activos y estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de educación superior.

Coincide con esta investigación en la variable de estudio estrategias de afrontamiento, difiere en el diseño y la población. Sirve de utilidad dado que permite conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de educación superior que se relacionan con un adecuado desempeño académico.

Por otro lado, Viñas, Gonzales, Garcia, Malo, y Casas (2015) desarrollaron un estudio de análisis exploratorio en alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria (E.S.O.), 320 varones y 336 hembras, con una muestra total de 656 adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y 17 años, titulado *Los Estilos y Estrategias de Afrontamiento y su Relación con el Bienestar Personal en una Muestra de Adolescentes*, su objetivo fue conocer y analizar la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento y el bienestar personal, cuyos resultados dan a conocer, “las estrategias de afrontamiento de fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito están asociadas a un mayor bienestar personal, mientras que auto-inculparse y reservarlo para sí mismo lo están a un peor bienestar personal”. (p.226).

Coincide en la variable estrategias de afrontamiento, pero se diferencia de esta investigación en su diseño y población, sin embargo, nos permite diferenciar algunas interacciones, especialmente del sexo con algunas estrategias de afrontamiento. En las mujeres una mayor preocupación está asociada a un mayor bienestar personal mientras que los varones que se preocupan por término medio, ni en exceso ni por defecto, son los que alcanzan mayores niveles de bienestar.

Estudios realizados por Martin, Anglada, y Daher (2014) en la Universidad del Aconcagua de la provincia de Mendoza sobre *Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad ante exámenes* en

estudiantes universitarios con un diseño correlacional cuyo objetivo fue analizar las estrategias de afrontamiento y ansiedad en una muestra de 140 estudiantes que cursaban de 1° a 5° año del pregrado en psicología, cuya edad se encontraba en un rango entre 18 y 40 años. Entre los resultados se encontraron relaciones significativas entre ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento, como también entre estas variables en relación al género y el año de cursado.

Cabe resaltar que el estudio de (Martin et al., 2014) coincide con este proyecto de investigación en la variable estrategias de afrontamiento, al igual que en la población universitaria de la carrera de psicología, en cambio difiere en el tipo de estudio debido a su diseño correlacional; la utilidad reside en las Estrategias de Afrontamiento que utilizan los estudiantes con mayor frecuencia ante un examen, son evitativas y conductuales, tales como la búsqueda de gratificaciones alternativas y descarga emocional.

A nivel local exactamente en la ciudad de Valledupar, se sitúa el trabajo desarrollado por Rojas, Montalvo y Díaz (2018) (Rojas Picón, Montalvo Prieto, & Díaz Gómez, 2018) titulado *Afrontamiento y Adaptación de Cuidadores Familiares de Pacientes Sometidos a Procedimientos Cardioinvasivos*, cuyo objetivo se centra en determinar la capacidad de afrontamiento y adaptación de los cuidadores Principales Familiares de pacientes sometidos a procedimientos cardioinvasivos, con una muestra de 230 cuidadores, los resultados demuestran que el mayor porcentaje de los participantes presenta una baja y mediana capacidad de afrontamiento y adaptación, la cual imposibilita la comprensión del estrés sometido, respuesta a estímulos focales y rehabilitación de la enfermedad. Con relación al presente estudio converge en la variable estrategias de afrontamiento y el contexto local en el que se realiza el trabajo de investigación, más difiere en la población abarcada y sirve de gran utilidad para el entendimiento de modo más contextual de la variable.

2.2.Bases Teóricas.

2.2.1. Estrés.

En la actualidad, el estrés, ha tomado fuerza en toda la sociedad debido en gran parte a los estudios realizados al respecto y la propagación de estos a través de los medios de comunicación. Martínez y Díaz, (2007) refieren el estrés como una de las consecuencias sobre la calidad de vida de las personas a raíz de las exigencias de la modernidad en busca de sus fines. Por su parte, la Real Academia Española (2014) define el estrés como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

Desde los primeros estudios del estrés, este fue visto únicamente como una respuesta del cuerpo, en estos se encuentra Hans Selye (1973) citado en Blanco, Cantillo, Castro, Downs, y Romero, 2015)

El estrés como una serie de reacciones fisiológicas manifestada por el individuo, dice que cuando una situación o estímulo produce estrés, las pupilas se dilatan para mejorar la visión, el oído se agudiza, los músculos se tensan, preparados para actuar, y la frecuencia cardiaca y respiratoria aumenta, entre otros cambios fisiológicos que conforman la fase de preparación o primera fase a la respuesta de estrés. En una segunda fase, estos cambios fisiológicos se mantienen para afrontar las demandas emocionales que provoca la situación (fase de mantenimiento) y en una tercera fase de agotamiento, el nivel de activación fisiológica disminuye de forma brusca, ya que de otro modo el organismo llegaría al colapso. (p.13-14)

2.2.1.1.Reacciones del Estrés.

Las reacciones del estrés se presentan agrupadas de tres formas (Sandín, 1995) citado en (Cassaretto, Chau, Oblitas, y Valdez, 2003):

Fisiológicas, que comprenden respuestas neuroendocrinas y asociadas al sistema nervioso autónomo como lo son el aumento de la presión sanguínea, incremento de la tasa cardiaca, activación estomacal e intestinal, dilatación de las pupilas, dolor de cabeza, incremento de la respiración, manos frías, entre otros; emocionales, abarcan las sensaciones subjetivas de malestar emocional como el temor, el miedo y la ira principalmente; cognitivas, que se dividen en la preocupación, la pérdida del control y la negación las cuales se encuentran acompañadas de bloqueos mentales, pérdida de la memoria, sensación de irrealidad, procesos disociativos de la mente, entre otros. (p.367)

Sin embargo, para el caso del presente trabajo se decide tomar postura para la definición de estas reacciones junto con Rossi (2001) citado en Barraza (2008), el cual establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales.

Entre físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo (...). Los psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona (...). Entre los comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona. (p.274)

Estas reacciones se observan cotidianamente en las aulas de clase al momento de enfrentarse a situaciones estresantes. Generalmente, cuando el estudiante se encuentra expuesto a evaluaciones ya sean de tipo cualitativo o cuantitativo, suelen presentar la amplia gama de reacciones ya sean fisiológicas, emocionales y cognitivas. Como ejemplo de estas situaciones se encuentran las sustentaciones de proyectos semestrales, exposiciones de clase, y la presentación de exámenes orales o escritos.

2.2.1.2. Tipos de Estrés.

Dentro de los tipos de estrés según sus efectos se ha definido recientemente el buen estrés o mal estrés, en este sentido Naranjo (2009) afirma:

El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación (...) el mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación (p.174).

Además, Naranjo (2009) refiere que el eustrés es sinónimo del buen estrés antes mencionado, y el distres como se relaciona al mal estrés, también añade que el tipo de estrés depende de cómo la persona interprete el acontecimiento.

2.2.1.2.1. Estrés Académico.

Las siguientes investigaciones abarcan el estrés en el ámbito académico, siendo que el paso por las instituciones educativas en muchos momentos genera este fenómeno. Autores como Berrío y Mazo (2011) definen el estrés académico como: “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (p.65).

Es importante resaltar que para el presente estudio al hablar de estrés académico se dirige la atención a las poblaciones de estudiantes del contexto académico. “El Estrés Académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar” (Barraza, 2005, p. 16). En este sentido se denota la importancia de esta variable y los factores que pueden incidir en el rendimiento académico estudiantil, especialmente en los estudiantes al iniciar su carrera universitaria.

En varias investigaciones sobre el estrés académico, los estudiantes han hecho evidente que la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica, la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase y la realización de trabajos y tareas obligatorias, son eventos generadores de altos niveles de estrés. Los estudiantes de primer año son los que mayores índices de estrés reportan ante la falta de tiempo para cumplir con las actividades y la sobrecarga académica; factores que, si bien continúan siendo percibidos como estresantes entre los estudiantes de niveles superiores, se ven en algún grado atenuados con el paso del tiempo. (Gutiérrez, y otros, 2010, p.10)

Por ejemplo, se ha estudiado la relación del estrés académico y la salud mental de los estudiantes, como el caso del estudio de Cova, et al.(2007) en una población de 632 estudiantes de la Universidad de Concepción en Chile, se observa la presencia de la sintomatología ansiosa y depresiva ligada más frecuentemente al estrés académico.

Cabe destacar que en la actualidad no existen teorías establecidas sobre estrés académico, sin embargo, en la revisión teórica se encontró un modelo conceptual sistémico cognoscitivista para el estudio de esta variable, con el cual fijó postura este estudio propuesto por Barraza (2006), quien parte de dos supuestos:

1. Supuesto Sistémico: el ser humano es un sistema abierto que se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada (input) y salida (output) y así llegar a un equilibrio sistémico. (p.112)
2. Supuesto Cognoscitivista: la relación de la persona con su entorno está influenciada por un proceso cognoscitivo que permite dar valor a las demandas del entorno (input), y los recursos que dicha persona tiene para darle respuesta (output). (p.114)

Barraza (2006) establece un constructo teórico en donde afirma que:

el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (entrada), Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (p.126)

Se considera entonces el estrés académico como el conjunto de respuestas de malestar fisiológico, emocional, cognitivas y comportamentales las cuales requieren de un proceso de adaptación (utilización de estrategias de afrontamiento) a las exigencias o demandas en la relación con el medio, en este caso el contexto de enseñanza educativo, que son percibidas como demandantes para el estudiante.

2.2.2. Afrontamiento.

Lazarus & Folkman (1984) definen afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

(p.141). Por otro lado, Everly (1989) define el afrontamiento “como un esfuerzo para reducir o mitigar los esfuerzos agresivos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o

conductuales” (p.44). No obstante, Fernández y Palmero (1999), especifican: “el afrontamiento es la preparación para la acción, que se moviliza para evitar los daños del estresor” (p.334).

González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) citando a Frydenberg, afirman que el afrontamiento está determinado por la persona, el ambiente y por su interacción.

Por tanto, el afrontamiento se conceptúa como el conjunto de recursos que utiliza el ser humano para adaptarse y responder a las exigencias del medio, para así disminuir el malestar que podría ocasionar la situación ya sea estresante o de dolor, que conlleve a padecer una crisis al individuo, de igual manera, el afrontamiento varía de acuerdo a cada persona.

2.2.2.1. Clasificación del Afrontamiento.

Otros autores diferencian los estilos de afrontamiento de las estrategias de afrontamiento, en este sentido Fernandez (citado en Martín, Jiménez, y Fernandez, 2000) afirma:

Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Mientras que las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Así mismo Lazarus y Folkman (citado en Di-Colloredo, Aparicio Cruz, y Moreno, 2007) establecen dos estilos de afrontamiento

- *Focalizado en el problema:* Está dirigido a su resolución, consiste en modificar la situación problemática para hacerla menos estresante. A su vez se divide en Afrontamiento Activo y Afrontamiento Demorado. El afrontamiento se refiere a todos los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos. Por otro lado, el Afrontamiento Demorado es considerado como una respuesta necesaria y funcional, dirigida a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma no prematura (...). (p. 132)

- *Focalizado en las emociones:* Tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos para modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el evento estresante. (p.133)

De esta manera Frydenberg y Lewis (Citado en Solís y Vidal, 2006) siguiendo el modelo de Lazarus y Folkman proponen un tercer estilo de afrontamiento al que denominan improductivo, el cual es disfuncional debido a que no permite encontrar una solución a los problemas y se encuentra orientado a la evitación.

En definitiva, el afrontamiento permite el uso de los recursos con los cuales el individuo cuenta para hacer frente a las situaciones estresantes del día a día. En este orden de ideas este estudio se centra en la teoría de Lazarus y Folkman (1984) para el desarrollo de esta investigación.

2.3. Sistema de Hipótesis y Variables

2.3.1. Hipótesis de Trabajo.

Los estudiantes de primer semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar emplean estrategias de afrontamiento ante el estrés académico.

2.3.2. Hipótesis Nula.

Los estudiantes de primer semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar no emplean estrategias de afrontamiento ante el estrés académico.

2.3.3. Definición Nominal.

Estrés académico

2.3.4. Definición Conceptual.

Según Barraza (2006) afirma que:

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos primero, el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input) segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico”. (p.126)

2.3.5. Definición Nominal.

Estrategias de Afrontamiento

2.3.6. Definición Conceptual.

Lazarus & Folkman (1986) definen el afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. (p.141)

Definición Operacional.

El inventario SISCO del Estrés Académico, fue construido y validado por Barraza (2007), en la ciudad de Durango, en México para reconocer las características del estrés que suelen

acompañar a los estudiantes y permite definir cuáles son los mecanismos de afrontamiento del estrés más comunes dentro de la población escogida. Se compone por 5 apartados divididos en 31 ítems incluyendo los otros no especificados, que se dan como alternativa de respuesta. Las dimensiones que mide este inventario son las reacciones del estrés, abordado desde los indicadores físicos, psicológicos y comportamentales. Por otro lado, mide las estrategias de afrontamiento focalizadas en las emociones y focalizadas en el problema. (Ver Tabla 1)

Tabla 1 Operacionalización de las Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	SUB INDICADORES
Estrés académico	Reacciones del estrés	Físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas). -Fatiga crónica (cansancio permanente). -Dolores de cabeza o migrañas. -Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. -Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. - Somnolencia o mayor necesidad de dormir.
		Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> - Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo). - Sentimientos de depresión o tristeza (decaído) Ansiedad, angustia o desesperación. - Problemas de concentración. - Sentimientos de agresividad o aumento e irritabilidad.
		Comportamentales	<ul style="list-style-type: none"> - Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. - Aislamiento de los demás. - Desgano para realizar las labores escolares. - Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Afrontamiento	Estrategias de afrontamiento	Focalizado en las emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias o ideas sin dañar a otros). - Elogios a sí mismo. - Ventilación o confidencias (verbalización de la situación que preocupa).
		Focalizado en el problema	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. - Religiosidad (oraciones o asistencia a misa). - Búsqueda de información sobre la situación.

Fuente: Elaboración Propia (2018) 1

2.4 Marco Contextual

El fenómeno problema de investigación se enmarca en la población de primer semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, ubicada en la ciudad de Valledupar, conformada por 96 estudiantes, quienes en su mayoría se encuentran en etapa de adaptación, debido a la transición de la etapa escolar a la universitaria la cual exige al estudiante una serie de capacidades que permitan su estabilidad y crecimiento personal. El programa de psicología en su misión señala la formación de profesionales de la salud mental con sentido crítico y participativo desde un modelo constructivista, desarrollando habilidades como la empatía, que favorecerá el desarrollo y bienestar del individuo en diferentes contextos.

Por lo anterior, se evidencia que la formación de la población exige compromiso, responsabilidad y entrega por parte de los estudiantes para así formar profesionales íntegros con habilidades sociales, sin embargo, teniendo en cuenta el proceso de transición al que se enfrentan los estudiantes del semestre mencionado se puede presentar que dichas exigencias sean consideradas como amenazas causantes de estrés académico a causa de escasos recursos psicológicos que faciliten el proceso de afrontamiento. Por lo anteriormente planteado nace el

interés de realizar la investigación para determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico empleada por los mismos

CAPITULO III

3. Marco Metodológico

3.1. Tipo de Investigación

Esta investigación se encuentra dentro de los estudios cuantitativos, en este sentido, Hernandez, Fernandez, y Baptista (2010) afirman que: “El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p.4). El estudio se enmarca en el tipo de investigación descriptivo, siendo que busca identificar elementos de las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento, pretende caracterizar estos elementos en el análisis de los resultados, además de abarcar las actitudes de afrontamiento del grupo a estudiar; “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernandez et al., 2010, p.80)

3.2. Diseño de la Investigación

El diseño de esta investigación es no experimental definido por Hernandez et al., (2010) como: “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”. (p.149). El estudio es de corte transeccional o transversal debido a que la recolección de los datos se llevará a cabo a través del inventario SISCO el cual se aplica de forma homogénea; en este sentido Hernandez et al., (2010) afirma: “los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado”. (p.151)

3.3. Población y Muestra

La población está constituida por todos los estudiantes de primer semestre periodo dos (2) en el año lectivo 2018 del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, pertenecientes a la facultad de Derecho Ciencias Políticas y Sociales. A criterio de los estándares de la universidad el cupo máximo de estudiantes que ingresan semestralmente al programa de psicología es de aproximadamente 100 estudiantes.

Por su parte Selltiz (como se citó en Hernandez et al., 2010) ante la definición de la población afirma: “conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p.174). En cuanto a la conformación de la población, al igual estos autores señalan, “solo cuando se quiere realizar un censo se debe incluir en el estudio a todos los casos del universo o la población” (p.172). Por otro lado, a diferencia de la encuesta por muestreo, el censo busca recabar información acerca de la totalidad de una población (Arias, 2012).

3.3.1. Criterios de Inclusión.

Estudiantes matriculados académica y financieramente en el primer semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

3.3.2. Criterios de Exclusión.

Estudiantes que no pertenecen al primer semestre del programa de psicología.

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

Para el desarrollo del planteamiento del problema se emplea la técnica de observación, la cual Sierra y Bravo (citado en Diaz, 2010), la definen como: “la inspección y estudio realizado por el investigador, mediante el empleo de sus propios sentidos, con o sin ayuda de aparatos

técnicos, de las cosas o hechos de interés social, tal como son o tienen lugar espontáneamente”.

(p.7)

Para llevar a cabo la recolección de datos se utiliza los siguientes instrumentos: Encuesta sociodemografica, la cual esta validada en el país en un trabajo de investigación realizado por Blanco et al., (2015), consta de 14 ítems con respuestas heterogeneas, que evalúan aspectos socioeconomicos, el sexo, la edad, enfermedades, entres otros para tener una mejor identificación de la población; por otro lado, el inventario SISCO del estrés académico, diseñado y validado por Barraza, muestra una confiabilidad de 0.87 y un Alfa de Cronbach de 0.90. En Colombia, más exactamente en Bucaramanga fue validado por Caceres y Peña (2008) y obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.861, mostrando una alta confiabilidad y validez.

Consta de 31 ítems, el primero funciona como un ítem filtro y permite identificar si el estudiante ha tenido algún momento de preocupación o nerviosismo, el siguiente ítem evalúa este nivel de preocupación en el ambiente académico, del ítem 3 al 10 se identifica con qué frecuencia las demandas del entorno son percibidas como causantes de estrés, los ítem del 11 al 25 permiten identificar la frecuencia en que se manifiestan las reacciones físicas, psicológicas, comportamentales por último, del ítem 26 a 31 se identifica la frecuencia en que se utiliza las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés. A la matriz de los datos obtenidos mediante estos instrumentos se le realiza el análisis estadístico descriptivo a través del programa de computación EXCEL

3.5. Consideraciones Éticas

De acuerdo con los principios establecidos en la Resolución 008430 de octubre 4 de 1993 y debido a que esta investigación se consideró como sin riesgo y en cumplimiento con los aspectos

mencionados con el Artículo 6 de la presente Resolución. En base al instrumento de recolección de datos este fue tomado de la publicación del trabajo de investigación de Blanco *et al.*, (2015) en Cartagena, teniendo en cuenta su naturaleza validada en el contexto regional colombiano. Para la aplicación de este instrumento primeramente se explicó la justificación, objetivos de investigación y un resumen del inventario, se suministró a los estudiantes el respectivo consentimiento informado, en el que se contempla la participación voluntaria, el principio de no maleficencia y la confidencialidad de la información del participante.

Cabe resaltar que esta aplicación fue autorizada por el comité de investigación de la institución mediante la aprobación del anteproyecto y consiguientemente por el programa de psicología quien autorizó con la ayuda de los profesores de las asignaturas de primer semestre desarrolla la fase de recolección de datos.

CAPITULO IV

4. Resultados de la investigación

4.1. Análisis y Discusión de los Resultados

De acuerdo a la encuesta aplicada para establecer el perfil sociodemográfico de los estudiantes de primer semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar, se encontró que el 88,5% de la población objeto de estudio son mujeres y un 11,5% hombres, comprendido entre el rango edades de 16 a 29 años, sin embargo, el 84,3% se encuentra entre los 17 y 20 años, no obstante, el 95,8% son solteros (ver tabla 4).

El 84,4% es de procedencia Urbana, es decir, provenientes de ciudades, cabe resaltar, que el 44,8% de sujetos proceden de un estrato socioeconómico 1 (nivel bajo). Seguidamente se encontró que el 35,4% pertenece al estrato 2 (medio bajo) y el 18,7% al estrato 3 y 4. No obstante, el 83,3% vive con su familia, en cambio, el 11,5% se encuentra viviendo en pensionado, los cuales concuerdan con los de procedencia rural. Además, el 55,2% manifestó convivir con menos de cinco personas, en cambio, el 44,8% cohabita con más de cinco personas (ver tabla 4).

Teniendo en cuenta el medio de transporte que utilizan la población estudiada se encontró que el más frecuentado con un porcentaje del 44,8 es el servicio moto-taxi el cual es un medio de transporte ilegal, seguido de caminata el cual obtuvo un 22,9%, en cambio el 20,8% de los estudiantes se transportan en buseta, porcentaje inferior al de caminata. Por otra parte, el 81,3% de los encuestados declara no practicar ningún deporte, restante a este porcentaje el 18,8% si lo practica (ver tabla 4).

Es necesario resaltar que el 66,6% cuenta diariamente con menos de diez mil pesos para suplir las necesidades académicas incluyendo medio de transporte, y en su defecto alimentación,

debido a las extensas jornadas universitarias, manifestando que es una cantidad insuficiente para su manutención diaria. Cabe resaltar que el 87,5% de la población no labora, solo el 12,5% cuenta con empleo (ver tabla 4).

Por último, en el nivel de salud para la encuesta sociodemográfica en respuesta a las enfermedades sufridas los últimos meses, la gripe presenta una frecuencia relativa del 84,4% en los estudiantes encuestados, seguido de la bronco-neumonía con 7,3%, este mismo porcentaje de estudiantes (7,3%) manifiesta haber sufrido otro tipo de enfermedades como lo son migraña, gastritis y convulsiones. Respecto a las enfermedades padecidas, el 8,3% de los encuestados padece problemas hormonales, mientras que el 6,3% sufre otras enfermedades o afecciones como la sinusitis (ver tabla 4).

Tabla 2 Encuesta Sociodemográfica

CARACTERÍSTICA	N	%
EDADES		
16	4	4,17
17	20	20,83
18	32	33,33
19	16	16,67
20	13	13,54
21	6	6,25
22	1	1,04
25	2	2,08
26	1	1,04
29	1	1,04
SEXO		
M	11	11,5
F	85	88,5
PROCEDENCIA		
RURAL	15	15,6
URBANO	81	84,4
ESTRATO SOCIOECONÓMICO		

1	44	45,8
2	34	35,4
3	15	15,6
4	3	3,1
ESTADO CIVIL		
SOLTERO	92	95,8
CASADO	1	1,0
SEPARADO	1	1,0
VIUDO	0	0,0
UNIÓN LIBRE	2	2,1
POSICIÓN SEMESTRAL		
1	96	100
CON QUIEN VIVE		
FAMILIA	80	83,3
PENSIONADO	11	11,5
OTROS	5	5,2
CON CUANTAS PERSONAS VIVEN		
<5	53	55,2
>5	39	40,6
<10	4	4,2
MEDIO DE TRANSPORTE		
BICICLETA	6	6,3
BUSETA	20	20,8
MOTO	43	44,8
CAMINATA	22	22,9
VEHÍCULO PARTICULAR	5	5,2
PRACTICA ALGÚN DEPORTE		
SI	18	18,8
NO	78	81,3
MONTO ECONÓMICO DIARIO		
<10.000	64	66,6
10.000 - 11.000	8	8,3
11.100 - 20.000	15	15,6
21.000 -30.000	6	6,2
>40.000	3	3,1

TRABAJA		
SI	12	12,5
NO	84	87,5
MORBILIDAD SENTIDA		
EN LOS ULTIMOS SEIS MESES HA SUFRIDO EPISODIOS DE		
GRIPE	81	84,4
EDA (Enfermedades Diarreicas Agudas)	4	4,2
IRA (Infecciones Respiratorias Aguda)	6	6,3
ASMA	3	3,1
BRONCO-NEUMONIA	7	7,3
NEUMONIA	3	3,1
TRAUMA	2	2,1
OTRAS	7	7,3
NINGUNA	17	17,7
PADECE DE		
DIABETES	0	0
HTA (Hipertensión Arterial)	0	0
PROBLEMAS HORMONALES	8	8,3
OTRAS	6	6,3
NINGUNA	82	85,4

Fuente: Elaboración propia (2019)

El inventario SISCO del estrés académico, es un instrumento que evalúa las características del estrés que por lo general acompañan a los estudiantes en el ámbito académico. Teniendo en cuenta la población total de 96 estudiantes encuestados, se encontró que el 96% manifestó haber tenido durante el transcurso del semestre momentos de preocupación o nerviosismo, entendida esta “como una actividad predominantemente verbal relacionada con la evitación de imágenes mentales asociadas a efectos negativos” (Borkovec, Alcaine & Behar) citado en (Vetere, Azilevich, Colombo, y Rodriguez, 2011), la cual es considerada como un aspecto propio del estrés. En cambio, el 4% niega la presencia de estresores, esto quiere decir en contraste con el otro porcentaje, que una muestra significativa de la población se ha encontrado estresada en

algún momento del semestre académico (ver tabla 5); cabe resaltar, este porcentaje se excluye en el análisis estadístico debido a que como afirma el instrumento no son candidatos de estudio.

Tabla 3 Momentos de Preocupación o Nerviosismo

ALTERNATIVAS	N	%
SI	92	96
NO	4	4

Fuente: Elaboración propia (2019)

Por un lado, se obtienen los valores de las medias de cada sub-dimensión sacando el promedio de las medias por ítem dentro del rango de su respectiva sub-dimensión, además de esto ya sean calculado los promedios de cada ítem, los cuales se presentan en las siguientes discusiones y están representados en tablas. Esto con el fin de permitir ampliar las posibles confrontaciones de los resultados con otros estudios. Cabe resaltar, las alternativas de respuestas dependen del escalamiento tipo Likert que va de 1 a 5.

Tabla 4 Media por Sub-dimensión

Sub-Dimensión	Media
Preocupación o Nerviosismo	3,6
Situaciones Inquietantes	3,1
Reacciones Físicas	2,8
Reacciones Psicológicas	2,7
Reacciones Comportamentales	2,4
Estrategias De Afrontamiento	3,6

Fuente: Elaboración propia (2019)

Por otra parte, en el estudio para evaluar el nivel de preocupación o nerviosismo de los estudiantes se lleva a cabo por medio de una escala tipo Likert, en donde 1 es el nivel más bajo y 5 el más alto, se obtuvo que el 38,0% de la población analizada presenta un nivel alto de estrés, seguido de medio con un porcentaje de 35,9%; sin embargo, el más bajo no obtuvo respuesta, lo cual fue constatado por el 0% de los encuestados, esto resalta que la población de estudio durante su semestre académico se encuentra sometida a altos niveles de estrés tal como se evidencia en la

Tabla 7. Es de anotar, la media para el nivel preocupación o nerviosismo es de 3,6 teniendo presente el escalamiento tipo Likert definido (ver tabla 6).

Tabla 5 Nivel de preocupación o Nerviosismo

NIVELES	N	%
1	0	0,0
2	9	9,8
3	33	35,9
4	35	38,0
5	15	16,3

Fuente: Elaboración propia (2019)

En los siguientes ocho ítems a través de un escalamiento tipo Likert (nunca, rara vez, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), se evaluaron las situaciones inquietantes como aquellas causantes del estrés académico, se destaca a nivel general, al 41,2% de la población, quienes manifiestan que algunas veces se encontraron en situaciones de estrés académico, seguidamente, el 23,4% declaró casi siempre encontrarse en estas mismas situaciones. Esto sustenta que aproximadamente el 64,6% de los estudiantes de primer semestre de psicología algunas veces o casi siempre se encuentran en situaciones causante del estrés.

Tabla 6 Situaciones Inquietantes (Causantes del Estrés)

ALTERNATIVAS	N	%
NUNCA	4,9	5,3
RARA VEZ	20,8	22,6
ALGUNAS VECES	37,9	41,2
CASI SIEMPRE	21,5	23,4
SIEMPRE	7,0	7,6

Fuente: Elaboración propia (2019)

Según los datos específicos de las situaciones inquietantes se obtuvo en mayor medida que el 53,3% manifiesta que las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), la sobrecarga de tareas con un 45,7% y el tiempo limitado para hacer los trabajos con un 42,4% son los causantes de altos niveles de estrés académico (Ver tabla 9). Esto

concuera con el estudio realizado por (Blanco et al., 2015) en donde encontraron mayor prevalencia durante las etapas de evaluación (59,8%), sobrecarga de tareas y trabajos académicos (57,2%), relacionados éstos, con el tiempo limitado para el desarrollo de las actividades académicas (45,8%).

Tabla 7 Situaciones Inquietantes (causantes del estrés) en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Características	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
La competencia con los compañeros del grupo.	12	13,0	35	38,0	44	47,8	1	1,1	0	0,0
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	0	0,0	4	4,3	46	50,0	33	35,9	9	9,8
La personalidad y el carácter del profesor.	6	6,5	32	34,8	41	44,6	11	12,0	2	2,2
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	1,1	6	6,5	36	39,1	42	45,7	7	7,6
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	3	3,3	20	21,7	31	33,7	27	29,3	11	12,0
No entender los temas que se abordan en la clase.	2	2,2	30	32,6	41	44,6	14	15,2	5	5,4
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	11	12,0	28	30,4	26	28,3	18	19,6	9	9,8
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	4	4,3	11	12,0	38	41,3	26	28,3	13	14,1

Fuente: Elaboración propia (2019)

De igual manera, el estudio desarrollado por (Aguila et al., 2014) arrojó resultados similares en los determinantes del estrés académico, destacando la falta de tiempo, la sobrecarga académica y los procesos de evaluación como altos estresores académicos; en resumen, los altos

niveles de estrés académico se refieren a las actividades evaluativas a las que se enfrentan los estudiantes durante el periodo académico. Los valores de la media para esta sub-dimensión (situaciones inquietantes) se representan a continuación (ver tabla 10).

Tabla 8 Media por Ítem de las situaciones Inquietantes (causantes del estrés) en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Situaciones Inquietantes	Media
La competencia con los compañeros del grupo.	2,4
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	3,5
La personalidad y el carácter del profesor.	2,7
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3,5
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	3,3
No entender los temas que se abordan en la clase.	2,9
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	2,9
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	3,4

Fuente: Elaboración propia (2019)

De igual manera, siguiendo con el escalamiento Likert anteriormente mencionado (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) y teniendo en cuenta el alto nivel de estrés encontrado en los resultados anteriores sobre las situaciones inquietantes causantes del estrés, se encontró relación entre los resultados debido a que los estudiantes manifestaron reacciones físicas asociadas al estrés académico, evidenciando un mayor porcentaje correspondiente al 31,5% quienes exponen que algunas veces presentaron reacciones físicas durante el semestre en cursado, es de suma importancia resaltar, si se agrupan los porcentajes obtenidos entre casi siempre y siempre se evidencia que un 23,5% de la población la mayoría del tiempo presenta reacciones físicas a causa del estrés manifestado durante el semestre académico. (Ver tabla 11)

Tabla 9 Reacciones físicas

ALTERNATIVAS	N	%
NUNCA	19,8	21,6
RARA VEZ	21,5	23,4
ALGUNAS VECES	29,0	31,5
CASI SIEMPRE	15,5	16,8
SIEMPRE	6,2	6,7

Fuente: Elaboración propia (2019)

Con base a las reacciones físicas propias del estrés académico se encontró como las más predominantes con un nivel alto son: dolores de cabeza o migrañas con un 42,4%, trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas) y rascarse morderse las uñas, frotarse, etc., ambas con un 22,8% (ver tabla 12). Cabe resaltar que para esta sub-dimensión los valores corresponden a una media de 2,8 (ver tabla 6), en este sentido, los resultados de la investigación realizada por Cano et al. (2016) presentan similitud en donde se evidencia que los alumnos presentan alteraciones en el estado del sueño como lo son la somnolencia o insomnio con una media para las reacciones físicas de 2,27.

Tabla 10 Manifestaciones físicas en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Características	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	20	21,7	20	21,7	31	33,7	15	16,3	6	6,5
Fatiga crónica (cansancio permanente).	14	15,2	24	26,1	35	38,0	14	15,2	5	5,4
Dolores de cabeza o migrañas.	8	8,7	14	15,2	31	33,7	30	32,6	9	9,8
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	36	39,1	28	30,4	22	23,9	6	6,5	0	0,0
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	24	26,1	21	22,8	26	28,3	12	13,0	9	9,8
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	17	18,5	22	23,9	29	31,5	16	17,4	8	8,7

Fuente: Elaboración propia (2019)

Tabla 11 Media por Ítem de las Reacciones físicas en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Reacciones Físicas	Media
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	2,7
Fatiga crónica (cansancio permanente).	2,8
Dolores de cabeza o migrañas.	3,3
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	2,1
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	2,7
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	2,9

Fuente: Elaboración propia (2019)

En relación con las reacciones psicológicas en la tabla 14 se observa que el 33,3% de la población declaró presentar algunas veces este tipo de reacciones; el 32,1% manifiesta en la alternativa rara vez, presentar reacciones psicológicas del estrés académico. De lo anterior, se evidencia baja afección psicológica a causa del estrés académico presentada en la población.

Tabla 12 Reacciones Psicológicas

ALTERNATIVAS	N	%
NUNCA	18,4	19,2
RARA VEZ	30,8	32,1
ALGUNAS VECES	32	33,3
CASI SIEMPRE	13,2	13,8
SIEMPRE	1,6	1,6

Fuente: Elaboración propia (2019)

De lo anterior, teniendo en cuenta los resultados específicos sobre las manifestaciones psicológicas, las cuales se evidencian con una incidencia media en los estudiantes, debido a que los niveles con mayor prevalencia se encuentran descritos en la alternativa algunas veces, en donde la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), junto con problemas de concentración se encuentra presentes en el 44,6% de la población; no obstante, se hace evidente que la ansiedad, angustia o desesperación casi siempre está presente, con un porcentaje del 25%

el cual coincide con los resultados obtenidos por Barraza (2008). Es importante resaltar que a el 29,3% de los estudiantes encuestados expresó haber presentado algunas veces sentimientos de depresión y tristeza. La media para esta sub dimensión del estrés académico fue de 2,7 similar a la media del estudio de Cano et al. (2016) la cual obtuvo una media del 2,38.

Tabla 13 Manifestaciones Psicológicas en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Características	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	4	4,3	29	31,5	41	44,6	16	17,4	2	2,2
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	27	29,3	27	29,3	27	29,3	9	9,8	2	2,2
Ansiedad, angustia o desesperación.	11	12,0	19	20,7	39	42,4	19	20,7	4	4,3
Problemas de concentración.	5	5,4	34	37,0	41	44,6	12	13,0	0	0,0
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	33	35,9	37	40,2	12	13,0	10	10,9	0	0,0

Fuente: Elaboración propia (2019)

Tabla 14 Media por Ítem de las Reacciones Psicológicas en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Reacciones Psicológicas	Media
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	3,0
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	2,4
Ansiedad, angustia o desesperación.	3,0
Problemas de concentración.	2,8
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	2,2

Fuente: Elaboración propia (2019)

Por otra parte, se encontró en cuanto a reacciones comportamentales al 33,3% de los encuestados quienes calificaron en la variable nunca, haber presentado reacciones de tipo comportamental a causa del estrés académico, seguido de las variables rara vez con un 29,7% y

algunas veces con un 25,5%. Es necesario resaltar que el 11,3% experimenta casi siempre o siempre reacciones comportamentales originadas por estresores académicos.

Tabla 15 Reacciones Comportamentales

ALTERNATIVAS	N	%
NUNCA	32	33,3
RARA VEZ	28,5	29,7
ALGUNAS VECES	24,5	25,5
CASI SIEMPRE	8,25	8,5
SIEMPRE	2,75	2,8

Fuente: Elaboración propia (2019)

Como se mencionó anteriormente tanto las reacciones psicológicas como las comportamentales no presentan mayores índices según los resultados obtenidos, cabe resaltar; lo menos presentado es el aislamiento de los demás con un 48,9% y conflictos o tendencia a polemizar o discutir con un 42,4%, por otra parte, el 29,3% de los estudiantes encuestados considera presentar aumento o reducción del consumo de alimentos, contrario a esto Barraza (2008) en su estudio indica para este mismo ítem al 43% de los alumnos de maestría encuestados, como también alto porcentaje para el ítem desgano para realizar las actividades escolares con un 47%. La media para las reacciones comportamentales es del 2,4 análoga a la obtenida por Cano et al. (2016) siendo esta de 2,17.

Tabla 16 Manifestaciones Comportamentales en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Características	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	39	42,4	41	44,6	11	12,0	1	1,1	0	0,0
Aislamiento de los demás	45	48,9	18	19,6	21	22,8	6	6,5	2	2,2
Desgano para realizar las labores escolares	16	17,4	38	41,3	30	32,6	7	7,6	1	1,1
Aumentos o reducción del	15	16,3	16	17,4	34	37,0	19	20,7	8	8,7

consumo de alimentos

Fuente: Elaboración propia (2019)**Tabla 17 Media por Item de las Reacciones Comportamentales en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.**

Reacciones Comportamentales	Media
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1,9
Aislamiento de los demás	2,2
Desgano para realizar las labores escolares	2,6
Aumentos o reducción del consumo de alimentos	3,1

Fuente: Elaboración propia (2019)

Por último, los resultados de las estrategias de afrontamiento reflejan que el 44,3% de los encuestados manifestó que casi siempre o siempre emplea estrategias de afrontamiento antes estresores académicos, seguidamente el 33,5% algunas veces ha utilizado estas estrategias, finalmente agrupando los ítems nunca y rara vez se obtiene al 22,23% situado en estas opciones. Los resultados obtenidos evidencian la implementación de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular de Cesar ante situaciones de estrés académico.

Tabla 18 Estrategias de Afrontamiento

ALTERNATIVAS	N	%
NUNCA	8,67	9,03
RARA VEZ	12,7	13,2
ALGUNAS VECES	32,2	33,5
CASI SIEMPRE	27,2	28,3
SIEMPRE	15,3	16

Fuente: Elaboración propia (2019)

Con relación a los resultados obtenidos anteriormente, en las causas y reacciones del estrés académico, encuentran equivalencia con los resultados de las estrategias de afrontamiento siendo que estas resultaron presentar mayor frecuencia en la utilización de los estudiantes. En mayor

medida el 54,3% señala el uso de la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas como estrategia de afrontamiento, seguido del 53,3% para la búsqueda de información sobre la situación, 48,9% usa como emplea la religiosidad, en este punto concuerda con Aguila et al., (2014), 47,8% desarrolla la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), 42,4% utiliza elogios a sí mismo, en menor medida solo el 23,9% de los estudiantes verbaliza la situación que preocupa. Esto es muestra de que la población implementa las estrategias de afrontamiento expuestas por Lazarus & Folkman (1984) lo que permite que el estudiante modifique la situación problema para hacerla menos estresante. (ver tabla 21)

Tabla 19 Manifestaciones Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Características	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	6	6,5	10	10,9	32	34,8	36	39,1	8	8,7
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	0	0,0	10	10,9	32	34,8	39	42,4	11	12,0
Elogios a si mismo	11	12,0	11	12,0	31	33,7	18	19,6	21	22,8
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	10	10,9	13	14,1	24	26,1	18	19,6	27	29,3
Búsqueda de información sobre la situación	6	6,5	7	7,6	30	32,6	38	41,3	11	12,0
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	13	14,1	20	21,7	37	40,2	11	12,0	11	12,0

Fuente: Elaboración propia (2019)

Tabla 20 Media por Ítem de las Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	3,6
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	3,8
Elogios a si mismo	3,6
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	3,7
Búsqueda de información sobre la situación	3,7
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	3,2

Fuente: Elaboración propia (2019)

4.2. Conclusiones

En primer lugar, se establece el perfil sociodemográfico de los estudiantes de psicología de primer semestre a partir de los resultados obtenidos por la encuesta sociodemográfica, entre los cuales predomina el género femenino; La población se encuentra inmersa entre un rango de edades correspondientes de los 16 a 29 años, con un estado civil soltero enfocados en sus estudios profesionales, además, cuentan con mayor tiempo para manejar las situaciones que generen estrés, debido a la ausencia de responsabilidad familiar y/o marital.. Prevalece la procedencia urbana, el estrato socioeconómico 1 y 2 (nivel bajo y medio-bajo), quienes en su mayor parte viven con su núcleo familiar con aproximadamente menos de cinco habitantes en el hogar, lo cual puede afectar el tiempo y espacio dedicado a las actividades académicas debido a que las condiciones medioambientales son deficientes para la creación de hábitos de estudio.

En cuanto al medio de transporte, el más utilizado por los estudiantes es el servicio de moto-taxi el cual es ilegal y ha nacido gracias a la alta tasa de desempleo y a la deficiente prestación de servicio de transporte público, debido a que las rutas de buseta son insuficientes y no suplen todas las necesidades de los estudiantes los cuales, por su condición económica se ven obligados a tomar medios de transporte poco seguros para trasladarse de su hogar a las

instalaciones universitarias, esto se ve reflejado en los porcentajes obtenidos a partir de la encuesta sociodemográfica.

Por otra parte, la asignación económica diaria de menos de diez mil pesos con la que cuentan gran parte de los estudiantes, es considerada como insuficiente para suplir las necesidades académicas del estudiante incluido transporte y alimentación, teniendo en cuenta este apartado se justifica el programa de almuerzos brindado por PEBI, siendo de gran utilidad para suplir esta necesidad del estudiante; cabe resaltar que un alto porcentaje de la población no labora. En cuanto a las enfermedades se percibe mayor presencia de la gripe y en algunos padecimientos de problemas hormonales.

Seguidamente, teniendo en cuenta el Inventario SISCO utilizado para conocer el nivel de estrés académico en la población se debe tener presente el nivel de preocupación o nerviosismo, considerados como características pertenecientes al estrés que se pueden manifestar en el estudiante durante el transcurso del semestre. Para ello, durante la aplicación del instrumento evaluativo se explicó y direccionó la respuesta ubicando a la población en el rango de tiempo cursado. Para la obtención de los resultados por medio de una escala tipo Likert se obtuvo que una muestra significativa de la población presenta un alto nivel de estrés, traducido en preocupación o nerviosismo, lo cual constata, la presencia activa de estresores académicos.

Lo anterior, demuestra el cumplimiento del segundo objetivo específico; cabe destacar, que de acuerdo a los resultados obtenidos se logró identificar los principales causantes del nivel de estrés académico, las cuales se encuentran con mayor frecuencia durante las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para la realizar los trabajos, es decir, los estudiantes suelen presentar mayor estrés cuando se someten a procesos evaluativos debido a

que agotan con los recursos adquiridos a través de la experiencia generando en ellos un desequilibrio traducido en estrés académico.

Posteriormente, con el objeto de identificar las reacciones asociadas al estrés académico es necesario resaltar en primera instancia las manifestaciones físicas o fisiológicas, las cuales según los resultados obtenidos por medio del instrumento de medición se identificó que gran parte de la población presenta este tipo de reacciones, evidenciándose: dolores de cabeza o migraña, trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) y rascarse, morderse las uñas, frotarse etc.

Seguidamente se encuentran las reacciones o manifestaciones psicológicas, de las cuales conviene resaltar la poca incidencia evidenciada en los resultados, sin embargo, se obtuvo que la inquietud y los problemas de concentración son las reacciones con mayor alcance, acompañado de ansiedad, angustia o desesperación de sentimientos de depresión y tristeza en un menor porcentaje. De igual manera, las anteriores a pesar de su baja frecuencia son características que se encuentran presentes en la población estudio, a las cuales se hace necesario brindar por medio de la institución de educación superior recursos que disminuyan la presencia de este tipo de reacciones para así evitar repercusiones en la salud mental de los individuos.

En lo que compete a las reacciones comportamentales, se hace evidente la baja incidencia y/o afectación de tipo conductual en la población estudiada, de igual manera lo que suele manifestarse en los estudiantes es el aumento o reducción del consumo de alimentos, es necesario destacar que lo menos frecuentado es el aislamiento de los demás y la ausencia de conflictos o tendencia a polemizar o discutir, lo que se traduce en control emocional, debido a que a pesar de la presencia de estresores la población encuentra un equilibrio emocional o control de las emociones factor positivo ante las situaciones de estrés.

De lo descrito anteriormente, se establece que las reacciones del estrés académico tanto físicas, psicológicas y comportamentales se hacen notables debido a que a través de ella se logra reconocer o identificar las reacciones con mayor incidencia en cada individuo, teniendo en cuenta que cada persona reacciona de manera diferente ante la misma situación; de esta manera se da cumplimiento al tercer objetivo específico.

Teniendo en cuenta la existencia de estresores en el contexto universitario se encontró que aproximadamente la mitad de la población emplea las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. De esta manera, en orden decreciente se obtiene que las estrategias de afrontamiento mayormente empleadas son: elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, búsqueda de la información de la situación, el uso de la religiosidad, desarrollo de la asertividad y los elogios a sí mismo, en cambio la estrategia menos utilizada es la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

Lo anterior permite determinar que los estudiantes adoptan en gran medida las estrategias de afrontamiento ante el estrés, tanto las focalizadas en el problema como las focalizadas en la regulación emocional, visto de esta manera como un factor protector de la salud mental debido a que poseen la capacidad de darle un manejo apropiado al estrés académico, sin embargo; es de anotar que se identifica un menor uso en la estrategia denominada verbalización de la situación, la cual adquiere un valor significativo en la vida de todo ser humano en lo que refiere a sus áreas de ajuste. De este modo, se da respuesta al objetivo general.

4.3. Recomendaciones

- Con la intención de darle manejo a la baja implementación de la estrategia de afrontamiento verbalización de la situación que le preocupa al estudiante, se sugiere a la

Universidad Popular del Cesar, la creación de un centro de escucha activa con la intervención del programa de Psicología en conjunto con PEBI, el cual brinde al estudiante recursos y herramientas que faciliten la implementación de las estrategias de afrontamiento y así disminuir el nivel de estrés académico, para ello es necesario que se desarrolle a corto plazo y favorezca a toda la comunidad estudiantil.

- El programa de Psicología debe tener en cuenta junto con los docentes de primer semestre encargados de la formación de los estudiantes el proceso de adaptación al cual se están enfrentando, de acuerdo a la transición de la secundaria al contexto universitario, buscando estrategias de enseñanza que contemplen los tipos de aprendizaje de cada estudiante, identificándolas por medio de instrumentos de medición los cuales se pueden desarrollar haciendo uso de la plataforma universitaria desde la materia cátedra upecista.
- Con motivo de mejorar y procurar por la prevención de la salud mental del estudiante se sugiere el desarrollo de programas de habilidades en estrategias de afrontamiento como parte del proceso de inducción universitario, en el que se incluyan el perfeccionamiento de sus hábitos de estudio y las habilidades sociales, con énfasis en el desarrollo de la asertividad y la búsqueda del apoyo social.
- Teniendo en cuenta los resultados globales en la población del programa de psicología, se hace necesario realizar este tipo de investigaciones en los demás programas ofertados por la Universidad Popular del Cesar con el fin de aportar información relevante al programa PEBI para el desarrollo de programas de prevención temprana en pro de la comunidad estudiantil.

5. Referencias

- Águila, B., Castillo, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2014). Estres Académico. *EduMeCentro*, 163-178.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introduccion a la Metodología Científica*. Caracas: Editorial Episteme.
- Avila, A., Montaña, G., Jimenez, D., & Burgos, J. (diciembre de 2014). Estilos y Estrategias de Afrontamiento y rendimiento Académico: una revisión empirica. *Enfoques*, 1, 15-44.
- Balestrini, M. (2006). *Como se Elabora un Proyecto de Investigación*. Caracas, Venezuela: BL Consultores Asociados.
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2).
- Barraza, A. (2005). Características del Estrés Académico de los Alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa*, 15 - 20.
- Barraza, A. (2006). Un Modelo Conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista Electronica de Psicologia de Iztacala*, 9(3), 110 - 129.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicologia Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., & Romero, E. (2015). *Estrés Académico en los Estudiantes del Área de la Salud en una Universidad Pública*. Universidad de Cartagena, Cartagena de Indias - Colombia.
- Caceres, G., & Peña, G. (2008). *Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico y Analisis Comparativo en Adultos Jovenes del Universidad Industria de Santander UIS y*

la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga. Trabajo de Grado, Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga.

Cano Ibarra, S., Medina Torres, M., & Ramos Beltran, J. (2016). Análisis del Estrés Académico en Estudiantes de Ingeniería como Estrategia para el Aprendizaje Significativo. *Revista Electrónica ANFEI DIGITAL*.

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y Afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 363 - 392.

Cova Solar, F., Alivial S., W., Aro D., M., Bonifetti D., A., Hernandez M., M., & Rodriguez C., C. (diciembre de 2007). Problemas de Salud Mental en Estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia Psicológica*, 25(2), 105 - 112.

Diaz San Juan, L. (2010). *La Observación*. Textos de Apoyo Didactico, Universidad Nacional Autonoma De México, Ciudad de México.

Di-Colloredo, C., Aparicio Cruz, D., & Moreno, J. (julio - diciembre de 2007). Descripción de los Estilos de Afrontamiento en Hombres y Mujeres ante la Situación de Desplazamiento. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 1(2), 125 - 156.

Dominguez, R., Guerrero, G., & Dominguez, J. (2015). *Influencia del estres en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios* (Vol. 4). Mexico: Educacion y ciencia.

Everly, G. S. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.

Fernández-Abascal , E. G., & Palmero, F. (1999). *Emociones y Salud*. Barcelona: Ariel Psicología.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1996). *Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adoslescente.*

(J. P. Seisdedos, Trad.) Madrid: TEA.

González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M., & Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes.

Psicothema, 14(2), 363-368.

Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Salazar

Quintero, L. E., & Rosas Restrepo, E. (2010). Depresión en estudiantes y su asociación con el estrés académico. *CES MED*, 24(1), 7 - 17.

Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico

D.F.: McGRAW-HILL.

Labrador, C. Z. (2012). *Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y*

Bioanálisis. Tesis doctoral, Universidad de Los Andes, Departamento de Especialidades Médicas, Merida - Venezuela.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martinez Roca.

Martín Díaz, M., Jiménez Sánchez, M., & Fernandez-Abascal, E. G. (2000). *Estudio sobre la*

Escala de Estilo y Estrategias de Afrontamiento (E3A) (Vol. 3). Madrid: Revista Electronica de Motivación y Emoción. Obtenido de

<http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>

Martin, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad ante

exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(4), 243-269. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337832618003>

- Martínez, E. S., & Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *IP*, 10(2), 11 - 22.
- Martinez, J. A. (2010). Estrategias de Afrontamiento ante el Estres y Rendimiento Académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Naranjo, M. L. (2009). Una Revisión Teórica sobre el Estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el Ambito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171 - 190.
- RAE. (2017). *Diccionario de la Lengua Española* (23a ed.). Madrid: Espasa Libros.
- Ramón, G., Souto - Gestal, A., Cabanach, R., & Victoria, F. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Oficial de la Federación Iberoamericana de Asociaciones de Psicología (FIAP)*, 7, 41 - 50.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la Lengua Española* (23a ed.). Madrid: Espasa.
- Redondo, J., Saurith , B., & Restrepo , M. (2013). Nivel de estrés académico generado por la asignatura medicina interna y cuidado critico en 1 de 11 de la universidad popular en el segundo semestre de 2012.
- Rojas, Y., Montalvo, A., & Díaz, A. (2018). Afrontamiento y adaptación de cuidadores familiares de pacientes sometidos a procedimientos cardioinvasivos. *Universidad y salud*, 20(2), 131-138.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansieda, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar* (Vol. 3). Revista Mal Estar e Subjetividade. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es.

Solís Manrique, C., & Vidal Miranda, A. (2006). Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 7(1).

Vetere, G., Azilevich, P., Colombo, M. C., & Rodriguez, R. B. (2011). La Preocupación como Estrategía de Afrontamiento en Pacientes con Trastornos de Ansiedad Generalizada. *Anuario de Investigaciones*, XVIII, 89 - 94.

Viñas Poch, F., Gonzales Carrasco, M., Garcia Moreno, Y., Malo Cerrato, S., & Casas Aznar, F. (2015). Estilos y Estrategias de Afrontamiento y su Relacion con el Bienestar en una Muestra de Adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233.

6. Anexos

A. Consentimiento Informado

Yo _____ identificado con C.C _____ de _____ una vez informado de la investigación que se llevará a cabo, deseo participar de manera voluntaria y autorizo a los estudiantes **Adriana Marcela Sanjuán Morales** y **Nelson Enrique García Peñaloza** a realizar la aplicación del Instrumento de medición SISCO y la encuesta sociodemográfica, además a hacer uso de la información que estos dos puedan proporcionarles con el propósito de desarrollar su trabajo de grado, teniendo en cuenta que esto no causara daño físico ni psicológico alguno y que toda la información suministrada será confidencial y utilizada para fines académicos.

Firma _____ C.C _____

B. Encuesta Sociodemográfica

EDAD: _____

SEXO: M___ F___

PROCEDENCIA: RURAL___ URBANA _____

ESTRATO: 1___ 2___ 3___ 4___ 5___ 6___

ESTADO CIVIL:

SOLTERO___ CASADO ___ SEPARADO ___ VIUDO (A) ___ UNIÓN LIBRE___

EN QUE SEMESTRE SE ENCUENTRA: 1° ___ 2° ___ 3° ___

CON QUIEN VIVE: FAMILIA___ PENSIONADO___ OTROS_____

CUANTOS VIVEN EN TU CASA: <5___ >5___ <10___

MEDIO DE TRANSPORTE:

BICICLETA___ BUSETA___ MOTO___ CAMINATA___

VEHÍCULO PARTICULAR_____

¿PRÁCTICA ALGÚN DEPORTE CON FRECUENCIA?: SI___ NO___

¿CUAL? _____

TIENES TRABAJO: SI___ NO___

¿CUÁL ES LA ASIGNACIÓN ECONÓMICA PARA LAS NECESIDADES

DIARIAS EN LAS JORNADAS ESTUDIANTILES?

<10.000___

10.000-11.000_____

11.000-20.000_____

21.000-30.000_____

>40.000_____

SUFICIENTE___ INSUFICIENTE___

HA SUFRIDO EPISODIOS DE: GRIPE___ EDA___ IRA___ ASMA_____

BRONCONEUMONÍA___ NEUMONÍA___ TRAUMA (FACTURAS) ___

OTRAS_____

NINGUNO___

PADECE DE: DIABETES___ HTA___ PROBLEMAS HORMONALES___ OTRAS___

NINGUNO___

C. El Inventario SISCO del Estrés Académico

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

Si

No

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. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					

Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumentos o reducción del consumo de alimentos.					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					