

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
PSICOLOGÍA PERIODO 2019-1 DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR EN  
VALLEDUPAR**

**JADY CAROLINA CORDERO ARTEAGA**

**GLADYS MARIA MARTINEZ GAITAN**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR  
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA  
VALLEDUPAR-CESAR  
2019**

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
PSICOLOGÍA PERIODO 2019-1 DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR EN  
VALLEDUPAR**

**JADY CAROLINA CORDERO ARTEAGA**

**GLADYS MARIA MARTÍNEZ GAITÁN**

**Trabajo de grado para optar al título de psicólogo**

**Asesor(a) metodológico**

**Doris Colina de Andrade**

**Asesor(a) temático**

**Natali Gaviria Arrieta**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR  
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA  
VALLEDUPAR-CESAR  
2019**

**Nota de aceptación**

---

---

---

\_\_\_\_\_  
**Presidente del jurado**

\_\_\_\_\_  
**Jurado**

\_\_\_\_\_  
**Jurado**

**Valledupar, 2020**

**DEDICATORIA**

“...Y a Aquel que es poderoso para hacer todas las cosas mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que actúa en nosotros, a Él sea gloria en la iglesia en Cristo Jesús por todas las edades, por los siglos de los siglos. Amén...”

Efesios 3:20-2

“Hoy más que nunca sonrió porque estás aquí a mi lado, sirviéndome de salvavidas, brújula e inspiración en cualquier época del año.”

-Mi familia M.G.

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar a Dios, por bendecirnos y por llenarnos de fuerza para continuar con tan linda labor de la investigación.

Así como a nuestros familiares que nos apoyaron en todo el camino de construcción de este proyecto siendo siempre una voz de aliento y una mano extendida en los momentos que nos sentimos fuera del camino.

A nuestras asesoras por apoyarnos con su conocimiento y experiencias, teniendo siempre un rostro amable y una actitud positiva dispuestas a contestar nuestras dudas e inquietudes.

A nuestro grupo de amigas que siempre fueron un lugar al que llegar en momentos de estrés que nos daban consejos para sobrellevar adversidades académicas que surgieron en medio de todo este proceso de investigación.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo describir las características del estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar en Valledupar. Al abordar el fenómeno de estrés académico, se apoya en autores como: Labrador (2012), Berrio y Mazo (2011), Barraza (2006) entre otros. Con relación a los aspectos metodológicos la investigación corresponde a un estudio cuantitativo de tipo descriptivo con diseño no experimental. La población correspondió con 1246 estudiantes pertenecientes al programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar con una muestra de 139 estudiantes. Para dar cumplimiento a los objetivos, se utilizó como instrumento el inventario SISCO de estrés académico. Los resultados demostraron que en la dimensión de estímulos estresores la característica que más destaco en los estudiantes de psicología es sobrecarga de tareas, en la dimensión de síntomas o reacciones al estímulo estresor las características que resaltaron son aumento del consumo de cafeína, problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento) e incapacidad para relajarse y en la dimensión el uso de estrategias de afrontamientos las más usadas entre los encuestados es elogios a sí mismo.

**Palabras clave:** estrés académico, estímulos estresores, estrategias de afrontamiento.

## ABSTRACT

The objective of this research was to describe the characteristics of academic stress in psychology students of the Universidad Popular del Cesar in Valledupar. When dealing with the phenomenon of academic stress, it relies on authors such as: Labrador (2012), Berrio and Mazo (2011), Barraza (2006) among others. Regarding the methodological aspects, the research corresponds to a quantitative study of a descriptive type with a non-experimental design. The population corresponded with 1246 students belonging to the psychology program of the Popular University of Cesar with a sample of 139 students. To fulfill the objectives, the SISCO inventory of academic stress was used as an instrument. The results showed that in the dimension of stress stimuli, the characteristic that I highlight most in psychology students is task overload, in the dimension of symptoms or reactions to the stress stimulus, the characteristics that stand out are increased caffeine consumption, digestive problems (pain abdominal, diarrhea or constipation) and inability to relax and in the dimension the use of coping strategies the most used among respondents is praise itself.

**Keywords:** academic stress, stressors, coping strategies.

**TABLA DE CONTENIDO**

INDICE DE TABLAS .....	10
INDICE DE GRAFICAS .....	11
CAPITULO I .....	12
1. TITULO DEL PROYECTO .....	12
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	12
1.3. OBJETIVOS .....	14
1.3.1. Objetivo General: .....	14
1.3.2. Objetivos Específicos: .....	14
1.4 JUSTIFICACION .....	14
1.5 DELIMITACIÓN .....	15
CAPITULO II .....	16
2. ANTECEDENTES .....	16
2.1. MARCO TEORICO .....	19
2.1.1. Estrés .....	19
2.1.2. Estímulos estresores .....	21
2.1.3. Métodos de afrontamiento .....	22
2.1.4. Estrés Académico .....	24
CAPITULO III .....	28
3. METODOLOGIA .....	28
3.1. ENFOQUE: .....	28
3.1.1. Tipo de estudio y diseño .....	28
3.1.2. Población y Muestra .....	29
3.2. TECNICAS .....	30
3.2.1. Instrumento .....	31
3.2.2. Confiabilidad y validez .....	32
3.3. INSTRUMENTO: .....	33
3.3.1. Estructura del inventario: .....	34
3.4 MÉTODO DE ANÁLISIS .....	35
3.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	35

---

3.5.1. Consentimiento informado:.....	36
CAPITULO IV .....	38
4. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADO .....	38
4.1. CONCLUSIONES .....	45
4.2. RECOMENDACIONES .....	47
4.3. REFERENCIAS.....	48
ANEXOS .....	51

**INDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Muestra estratificada de los estudiantes de psicología. ....	30
---	----

**INDICE DE GRAFICAS**

Grafica 1. Sexo De La Población.....	38
Grafica 2. Rango de Edad de La Muestra.....	39
Grafica 3. Porcentaje De Estudiantes Que Presentaron Estrés .....	39
Grafica 4. Media Por Cada Semestre.....	40
Grafica 5. Nivel de Estrés Académico.....	41
Grafica 6. Promedio Del Resultado Total De Cada Dimensión .....	42

## CAPITULO I

### 1. TITULO DEL PROYECTO

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA  
PERIODO 2019-1 DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR EN VALLEDUPAR

#### 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Estrés, una palabra que se escucha repetidamente en los últimos años, afecta a todos por igual sin importar raza, edad, estrato o profesión, En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” Caldera, Pulido y Martínez, 2007 (citado en Berrio y Mazo, 2011). Se considera que el estrés es una alteración que se presenta en muchas partes de la sociedad, incluyendo conocidos, familiares y amigos, siendo este un gran problema actual.

“El estrés está presente en todos los medios, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que éstos experimentan en el ámbito académico”. Berrío & Mazo (2011). Es un tema ampliamente discutido en el mundo, por sus diferentes formas de manifestación, según la situación y el medio ambiente.

Teniendo en cuenta las diferentes investigaciones que hay sobre el estrés en el contexto universitario, se puede considerar que los estudiantes, la gran mayoría experimentan un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; padecen en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad.

En Suramérica, “a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado” (Román, Ortiz & Hernández, 2008, p. 1).

Entonces según diferentes autores como (Berrío & Mazo 2011, Martínez & Díaz 2007, Román, Ortiz & Hernández 2008) el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, sociales, o ambientales que pueden ejercer tensión significativa, que afecta el contexto escolar en rendimiento académico, facilidad en resolver problemas, presentación de exámenes, relaciones interpersonales e intrapersonal, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad de análisis sobre la temáticas abordadas.

Siguiendo la línea de pensamiento de estos autores se puede decir que el estrés académico se caracteriza por sintomatología específica como preocupación, dolor de cabeza, de espalda y de estómago, dificultades para dormir, falta de apetito irritabilidad, estado constante de inquietud, Causada principalmente por la sobre carga académica, especialmente en estudiantes cursantes de los últimos semestres situaciones como parciales, sustentaciones y proyectos de grado, actuando como posible detonante, teniendo consecuencias negativas en su desempeño, donde los alumnos no presentan exámenes o abandonan el aula, produciendo ausentismo, desmotivación para estudiar, episodios de ansiedad y depresión, baja autoestima hasta llegar a la deserción.

Se observó en los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar sede Valledupar, muchos de los síntomas y problemáticas mencionados anteriormente, Se cree que es debido a la carga académica y especialmente en las semanas de parciales además de las entregas de proyectos semestrales que se dan en esta carrera.

¿Cuáles son las características de estrés académico presentadas con más frecuencia por estudiantes de psicología en la universidad popular del cesar?

### 1.3. OBJETIVOS

#### 1.3.1. Objetivo General:

Describir las características del estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar en Valledupar

#### 1.3.2. Objetivos Específicos:

- ψ Identificar a los estudiantes de psicología de la Universidad popular del Cesar que presenten síntomas de estrés académico.
- ψ Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad popular del Cesar.
- ψ Analizar la frecuencia de los estímulos estresores, las reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y el uso de las estrategias de afrontamiento.

### 1.4 JUSTIFICACION

El estrés es una problemática que se presenta en la mayoría de la población universitaria debido a las dificultades que los estudiantes viven diariamente en relación a la excesiva carga académica, generando un impacto negativo en el estado anímico y el desempeño académico de los jóvenes. Este proyecto se realiza dada la necesidad de describir las características del estrés académico que afecta a los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar, el presente trabajo nos permitió evidenciar aquellas características presentadas por los estudiantes por medio del inventario SISCO de estrés académico, el cual se aplicó a la población de

estudiantes de psicología, entre sus dimensiones se encuentra la de estímulos estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, como también las estrategias de afrontamiento, cada una cuenta con diferentes ítems que se miden de acuerdo a una escala Likert. Este proyecto beneficia a estudiantes del programa de psicología, a los cuales permite una visualización global de la problemática, identificando la dimensión y el semestre que presenta mayor afectación y cuales características del estrés académico se hacen predominantes, permitiéndonos así la posibilidad de plantear soluciones futuras a la problemática, brindando como herramienta la presente investigación.

En este orden de ideas se busca complementar la teoría expuesta en este proyecto que pueda servir como antecedente dando así apertura a futuras investigaciones relacionadas con el estrés académico en jóvenes universitarios a nivel nacional y especialmente en el departamento del Cesar.

## **1.5 DELIMITACIÓN**

El presente proyecto de grado se enmarca en la temática de una variable descriptiva donde se aplicara el Inventario SISCO de estrés académico, enfocado en una línea de investigación de Psicológica clínica y de la salud, con autores como Berrio y Mazo (2011); Martínez & Díaz (2007); Román, Ortiz y Hernández, (2008)

Una población definida de estudiantes de la Universidad Popular del Cesar, pertenecientes al programa de psicología, el proyecto de grado tendrá lugar en la ciudad de Valledupar, departamento del Cesar entre febrero y octubre del 2019.

## CAPITULO II

### 2. ANTECEDENTES

En este apartado se presentan los estudios realizados con anterioridad sobre el fenómeno analizado en esta investigación, así se hace mención de Aponte, Ávila, Bermeo & Mahecha (2017), quienes realizaron una tesis, titulada relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A de Bogotá, en el segundo periodo académico del 2017, el objetivo del mismo fue determinar la relación entre estrés académico y el promedio académico en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A en el segundo semestre del año 2017.

La investigación es de tipo experimental-cuantitativo-correlacional, La población objeto de estudio fueron 142 estudiantes de medicina, mayores de 18 años, que se encontraban matriculados entre segundo y quinto semestre de medicina de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.

Entre los resultados resalta encontrar el estresor con mayor predominio de los cuales se identificó, que era el tiempo limitado, en cuanto a la dimensión de síntomas se encontró que el más frecuente fue la somnolencia y por último en la dimensión de estrategias de afrontamiento se encontró que fue concentrarse en la “situación que me preocupa”. (Aponte, Ávila, Bermeo & Mahecha 2017)

Los puntos de coincidencia de este trabajo con el presente, se encuentra en la variable de estrés en estudiantes universitarios pero difiere en que esta investigación la variable de rendimiento no es tratada, finalmente este antecedente sirve en esta proyecto de grado para

demostrar la importancia de un estudio de estrés en una universidad así como punto comparación para otros estudios.

Es pertinente mencionar, además la tesis de Santos (2017), titulado Prevalencia De Estrés Académico Y Factores Asociados En Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Católica De Cuenca, 2016, con el objetivo de Determinar la prevalencia y factores asociados al estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016. La investigación es de estudio analítico trasversal, la muestra fue probabilística, por conglomerado bietápico en 358 estudiantes seleccionados aleatoriamente.

Entre los resultados presentados en este estudio muestran la prevalencia del estrés académico que fue del 87,2%. La media de edad fue de 21,34 años, entre un mínimo de 18 y un máximo de 36 años. Los adultos jóvenes representaron el 67,6%. El sexo femenino el 63,1%. Los solteros el 93,6%. (Santos, 2017).

Las similitudes de este trabajo con la presente investigación está en la variable de estrés académico en estudiantes universitarios además se utilizó el mismo instrumento para medir esta variable, pero difiere en la variable de factores asociados que no se medirán en este proyecto de grado, Es muy importante este antecedente porque nos muestra como el estrés académico afecta la calidad de vida del estudiante, a nivel físico, emocional y académico.

Por otro lado está la investigación de Cortez & Velásquez (2017) que realizaron una tesis, titulada apoyo social y estrés en estudiantes universitarios-Pimentel 2016, con el objetivo de determinar relación que existe entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016, la investigación fue de un diseño descriptivo correlacional causal y de tipo no

experimental, cuya población estuvo conformada con un total de 254 estudiantes del 8° y 9° ciclo de la Escuela Académico Profesional de Administración de la Universidad Señor de Sipán.

En el cual los resultados resaltan “No existe relación entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016, se destaca que, dentro del análisis correlacional, se ha encontrado la existencia de relación entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y la dimensión ambiente del Estrés”. (Cortez & Velázquez 2017).

Los puntos de coincidencia de este trabajo se encuentra en la variable del estrés en estudiantes de educación superior, a su vez difiere en la variable de apoyo social, tema que no es mencionado en la presente investigación, finalmente este antecedente sirve en esta indagación para demostrar los diferentes temas que pueden estar relacionados con el estrés.

Además, se puede hacer mención en la investigación de Mundo (2014), que realizó un trabajo de grado, titulado estrés académico y burnout en los estudiantes de psicología, que tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y burnout en estudiantes de psicología, la investigación fue de tipo descriptivo-correlacionar, con un diseño no experimental, la población estuvo conformada por 337 estudiantes de psicología de la Universidad Rafael Urdaneta.

Entre los resultados resalta el reflejó de la presencia del estrés académico en un nivel moderado donde los estudiantes en su mayoría presentan algunas veces las diversas dimensiones de la variable estudiada, las cuales son estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, los estudiantes demuestran un nivel de bornout estudiantil leve. A su vez, al establecer la relación entre el estrés académico y el bornout en los estudiantes, se encontró la existencia de una relación lineal estadísticamente significativa, moderada y directamente proporcional, entre

ambas variables en estudio, indicando que a mayor estrés académico mayor será el nivel de burnout experimentado. (Mundo 2014).

Los puntos de coincidencia de este trabajo con el presente, se encuentran en la variable de estrés académico en estudiantes universitarios de psicología, pero difiere en el tipo de estudio que es descriptivo-correlacional ya que en esta investigación solo será de tipo descriptiva, finalmente este antecedente es importante en esta investigación en tener presente como afecta el estrés académico a estudiantes universitarios así como también ayudara en comparación de resultados al ser una investigación muy parecida a esta.

Por último es importante resaltar la relevancia de revisar los antecedentes porque permite conocer quien ha investigado antes la variable, la metodología que implementa, la población estudiada, lo cual permite en este caso mostrar un abordaje diferente.

## **2.1. MARCO TEORICO**

### **2.1.1. Estrés**

El ser humano reacciona a los estímulos del medio donde se desenvuelve, sea la escuela, la oficina o el hogar, estos estímulos son traducidos de acuerdo a las experiencias previas, sumado a la educación inculcada y a las relaciones personales que se mantienen, siendo la idea del estrés una variante importante en el desempeño de la vida, se habla de este cuando el estímulo es amenazante, repercutiendo de manera negativa o impactando la vida del sujeto, ligada a eventos y situaciones de riesgo que pueden balancear el equilibrio respecto a este.

Así lo entiende Pelechano (1991, pág. 733) "un estímulo o conglomerado de estímulos (sucesos) que son 'externos' al individuo, todos ellos con características afectivamente

negativas". A nivel cognitivo y de procesamiento de la información, se define como: "un exceso o heterogeneidad de estimulación que el individuo no puede procesar de manera correcta" (Fierro, 1983, cap. 3).

Autores como Oblitas (2004), refieren las diferentes teorías y su entendimiento del término estrés, explica así como enfoques biológicos se centran en respuestas orgánicas que se presentan ante una situación crítica o amenazante. Por su parte enfoques de orientación cognitiva como Pelechano quien ve al estrés como una relación entre evento y reacción, subrayando que el estrés surge de la evaluación cognitiva que cada individuo realiza, teniendo en cuenta aspectos internos y aquellos propios del ambiente, por otra parte enfoques más integradores consideran que se debe comprender desde una perspectiva más amplia, debido a la interacción y conversión de muchas variables. (Naranjo 2009)

Navas (citado por Naranjo, 2004), considera que el estrés no es algo que pertenece solo a la persona o al ambiente, ni es tampoco un estímulo o una respuesta, sino que más bien es una relación dinámica entre la persona y el ambiente. Esto significa que la persona no es una víctima pasiva del estrés, y que su forma de interpretar los acontecimientos y la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos, determina en gran medida la magnitud de la experiencia de este.

En un alcance más biológico Martínez & Díaz (2007), refieren que el estrés se puede interpretar a partir de experiencias sintomatológicas como el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio y la inquietud. Además, se trata de explicar el estrés desde situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, asociado a exigencia y presión académica, escolar y laboral.

Según los aportes de los autores anteriores para la definición del estrés podemos observar cómo se toman en cuenta las diferentes características, tanto de los estímulos, el ambiente en donde se presentan y el individuo en conjunto con las habilidades y debilidades propias de cada uno, todas esas características afectando de manera diferente dependiendo la singularidad de cada persona, variando de esta manera es estímulo que puede o no derivar en estrés.

### **2.1.2. Estímulos estresores**

Jackson 1968 (citado por Labrador 2012) puede ser considerado uno de los pioneros en abordar el estudio del estrés académico. Menciona aspectos del contexto académico que pueden presionar de forma excesiva al estudiante. Destacando entre ellos:

1) El gran número y variedad de materias que estudia, así como de actividades y tareas que ha de realizar; 2) la necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como de demorar ciertos impulsos y limitar sus emociones; 3) la evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento; 4) la masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor.

Siguiendo con la postura se encuentran los datos aportados por distintos estudios Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo. (2008) sobre las principales circunstancias académicas generadoras de estrés entre los universitarios, permiten diferenciar cuatro grandes grupos de estresores académicos:

1) Los problemas de transición y adaptación al nuevo escenario educativo; 2) los referidos a la evaluación; 3) los relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje; 4) los relativos a las condiciones de la organización.

En relación a los problemas de transición, Corominas e Isus 1998 (citado por Labrador 2012), subrayan que el paso a la universidad constituye una de las transiciones más relevantes en

la trayectoria académica de las personas, y su investigación debería abarcar desde los estudios preuniversitarios hasta al menos, el final del primer año de carrera. Gupchup, Borrego y Konduri (2004), evidenciaron que conforme se avanza en la carrera existen mayores niveles de estrés, concluyendo, que la disminución de los factores estresantes podría favorecer el rendimiento académico.

Abouserie (1994), en el contexto británico, elaboró un instrumento estandarizado para medir el estrés académico de los universitarios. Encontrando que la principal causa de estrés eran los exámenes y los resultados de los mismos, seguido de la preparación de exámenes, la sobrecarga de trabajo, la cantidad de contenidos a aprender y la necesidad de obtener buenos resultados, respectivamente. Otros aspectos de naturaleza más social, como los problemas económicos o la falta de tiempo para dedicárselo a la familia y amigos, también resultaron ser importantes fuentes de estrés entre los universitarios.

Dentro de los estresores relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, se ha concedido una especial relevancia al papel que desempeñan las relaciones sociales que se establecen entre los individuos que forman parte del grupo, y especialmente a las de los estudiantes entre sí. El respaldo social es muy importante en la actividad diaria del estudiante, que precisa de la ayuda mutua, la empatía y el reconocimiento de los profesionales y de los compañeros que trabajan con él. Romero (2009)

### **2.1.3. Métodos de afrontamiento**

Es de acotar, que el sistema educativo actual en el que los estudiantes son constantemente evaluados para superar niveles de educación, provoca estados de tensión y frustración, por las exigencias académicas implícitas en su preparación, así también como la proximidad y el fracaso experimentado en los exámenes, la sobrecarga curricular, ausencia de pausas entre clases, exceso

de responsabilidad y tiempo limitado para hacer los trabajos evaluados. Labrador en el 2012 dice que por este motivo cuando se habla de afrontamiento nos referimos a todas aquellas defensas que se activan como consecuencia del desequilibrio que produce el estrés académico, dependiendo de los síntomas se buscando estrategias que permitan restaurar el organismo

Reynoso (2005) define el afrontamiento como el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente, las cuales evalúan como estresantes y las emociones que ello genera, alude procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Representa un conjunto de actividades adaptativas que implican esfuerzo y que no incluye conductas cotidianas, siendo mejor el afrontamiento que modifica la relación individuo-entorno en el sentido de mejorarla.

Sin embargo Reynoso (2002) en Psicología de la Salud menciona que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son: afrontamiento directo, búsqueda de apoyo social, planificación y solución de problemas, reevaluación o interpretación, autocontrol, escape-evitación, distanciamiento, aceptación, distractores, redefinición de la situación, desahogo de emociones, relajación, religión, catarsis, conductas de autocuidado, consumo de alcohol, refrenar o posponer el afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento des adaptativas reducen el estrés a corto plazo, pero considerables efectos nocivos para la salud.

Alguna de las estadísticas expuestas por Ticona (2010) al investigar sobre conductas de afrontamiento al estrés en adolescentes pre-universitarios, concluyó que el 42.1% de los estudiantes presentaron estrés severo, predominando en el sexo masculino; las conductas de afrontamiento que adoptaron en su tiempo libre fueron: escuchar música (79.5%), lectura

(58.7%) y la práctica de un deporte (62.2%); entre los modelos de consumo los más frecuentes fueron el consumir golosinas azucaradas (85.9%) y bebidas alcohólicas (39.2%).

Según la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento, se aprecia que las más utilizadas fueron la religiosidad, la ventilación y las confidencias en todos los casos, seguidas de búsqueda de información sobre la situación preocupante (93.3%), habilidad asertiva y elogios a sí mismos (86.7%, respectivamente) y en menor medida la elaboración de un plan de ejecución de sus tareas. Del Toro, Gorguet, Pérez, Ramos. (2011)

#### **2.1.4. Estrés Académico**

Martínez y Díaz (2007) definen el estrés escolar como: El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacionar o intrarrelacional, ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (p. 5).

Orlandini (1999, p. 143, citado por Barraza, 2004) siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje, experimenta tensión. A ésta se le denomina *estrés académico*, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (parr. 4).

En el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones

académicas, experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes (Berrio & Mazo, 2011).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico Barraza, (2006, p. 10).

Martín (2007) afirma que durante el período de exámenes se presenta un aumento en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios. Asimismo sostiene que se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos, entre otros) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes durante el período de presencia del estresor (exámenes).

En relación con lo anterior las investigadoras fijan su posición de acuerdo a la teoría de Barraza (2006) Donde define el estrés académico como un proceso sistémico y en esencia psicológico donde se ve sometido el alumno a eventos estresores dentro del contexto educativo, provocando así los síntomas de estrés en el estudiante impidiéndole desarrollar su potencial al máximo, causando síntomas físicos y desequilibrio.

Jones y Bright (2001), clasifican las condiciones estresantes, en función de la significación psicológica o relevancia motivacional de la situación, en:

1. Estresores proximales. Hacen referencia a los cambios o acontecimientos que tienen una cercanía psicológica o relevancia personal y que, por tanto, hacen que diferentes personas, ante una misma situación, aunque no tenga para todos los mismos efectos, respondan mayoritariamente ante ellos.

2. Estresores distales. Aluden a cambios alejados de la persona, es decir, a acontecimientos que no forman parte significativa de sus preocupaciones y, en consecuencia, la probabilidad de que se vea afectada por ellos dependerá más de su historia personal que del estresor en sí mismo.

De acuerdo con esta distinción, los estresores que son proximales para una persona en concreto desencadenarán una activación más intensa, mientras que los distales generan una mayor variabilidad en función de las diferencias individuales, produciéndose una amplia diferenciación en sus formas de re accionar ante ellos.

El tránsito por la universidad durante la etapa de la adolescencia y adultez joven, representan para el individuo una experiencia que definirá el resto de su vida. Y será asertivo o no dependiendo del contexto histórico, social, económico y cultural, que haya vivido antes.

Labrador (2012)

Según García (2011) podríamos definir el estrés académico como aquél que surge en el ámbito educativo. El proceso de formación universitaria, es considerado un condicionante generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga a los estudiantes, y propiciar el empleo de recursos de afrontamiento psicosociales, que al resultar insuficientes, pueden condicionar la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social. Otro factor

asociado con el estrés, durante el proceso educativo, son los docentes, al modelar y enseñar, más allá del hecho de ofrecer meros datos o de información.

De manera genérica podríamos definir el estrés académico como aquél que es generado por el individuo en relación con las prácticas educativas en centros universitarios y no universitarios. Éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes de cualquier nivel formativo.

Existe acuerdo en que el estrés forma parte de la vida de los estudiantes y que tiene potencialmente un efecto negativo sobre el rendimiento académico, algo confirmado en varios estudios realizados Struthers, Perry & Menec (2000), que han puesto claramente de manifiesto la relación entre estrés y disminución del rendimiento académico. En la misma línea, Lumley y Provenzano (2003) refieren que el estrés puede afectar al funcionamiento académico del estudiante universitario interfiriendo en comportamientos adaptativos tales como la dedicación al estudio y la asistencia a las clases, o dificultando procesos cognitivos esenciales como son la atención y la concentración.

Por otro lado Hernández (1994 citado por Labrador 2012), sostiene que el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, por el estrés que implica, incorporando a sus hábitos regulares de vida, otros de riesgo, como excesos en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, como estimulantes y bebidas alcohólicas, e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que a largo plazo, puede llevar a la aparición de adicciones y trastornos de salud.

## CAPITULO III

### 3. METODOLOGIA

#### 3.1. ENFOQUE:

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, Este “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías.”. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, P.4).

##### 3.1.1. Tipo de estudio y diseño

El tipo de estudio que se utilizó en esta investigación es descriptivo, “Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas”. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, p. 92). Como se ha podido evidenciar en este proyecto, el objetivo principal es describir las características del estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

El diseño de estudio es no experimental, porque “En la investigación no experimental las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos”. (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, P.152). En este proyecto de grado se aplicó el instrumento a estudiantes que afirmaron al inicio del inventario que presentaron síntomas de estrés académico.

### 3.1.2. Población y Muestra

“Población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” Lepkowski 2008 (citado por Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p.174).

La población objeto de estudio de esta investigación fueron 1246 estudiantes de la Universidad Popular del Cesar, periodo 2019-1 de Valledupar, Pertenecientes al programa de Psicología.

“La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población”. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p.173). Para llegar a esta muestra se utilizó la siguiente formula:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times q} \qquad n = \frac{1246 \cdot 4 \cdot .50 \cdot .50}{(8)^2 \cdot (1245) + 4 \cdot .50 \cdot .50}$$

$$n = \frac{12.460.000}{89.680} = 139$$

En donde N = tamaño de la población Z = nivel de confianza, P = probabilidad de éxito, o proporción esperada Q = probabilidad de fracaso e = precisión (error de estimación aceptado).

Se tomó la decisión de que la precisión fuera 8 y no 5 como normalmente es ya que la población era muy grande, por razones de tiempo y economía se optó porque así fuera.

El resultado de la muestra es de 139 estudiantes.

La muestra es probabilística, “Subgrupo de la población en el que todos los elementos tienen la misma posibilidad de ser elegidos.” (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, p.175). Se

eligió este tipo de muestra ya que se trató de ser equitativos porque se dividió la muestra en 10 estratos correspondientes a los 10 semestres de la carrera de psicología en la Universidad Popular del Cesar dando como resultado lo siguiente:

**Tabla 1.** *Muestra estratificada de los estudiantes de psicología.*

Semestre	# de Estudiantes	Muestra del estrato
1	133	15
2	77	9
3	96	11
4	179	20
5	185	20
6	165	18
7	92	10
8	126	14
9	139	16
10	54	6
<b>Total</b>	1246	139

Elaboración propia. (2019)

Para poder obtener la muestra del estrato se utilizó un documento Excel de Brenlla (1997) que contenía la fórmula ya establecida de muestreo aleatorio estratificado con afijación proporcional.

### 3.2. TECNICAS

“En la actualidad, en investigación científica hay gran variedad de técnicas o instrumentos para la recolección de información en el trabajo de campo de una determinada investigación. De acuerdo con el método y el tipo de investigación que se va a realizar, se utilizan unas u otras técnicas”. (Bernal, 2010, p.192)

En esta investigación se utilizaron técnicas como: la encuesta, análisis de documentos e internet.

“La encuesta se fundamenta en un cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas”. (Bernal, 2010, p.194)

“El análisis de documentos es una técnica basada en fichas bibliográficas que tienen como propósito analizar material impreso. Se usa en la elaboración del marco teórico del estudio.” (Bernal, 2010, p.194)

“No existe duda sobre las posibilidades que hoy ofrece Internet como una técnica de obtener información; es más, se ha convertido en uno de los principales medios para recabar información”. (Bernal, 2010, p.194)

### 3.2.1. Instrumento

**Nombre:** Inventario SISCO para el estrés académico

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Estructura:** El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de filtro, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato a contestar o no el inventario. -Un Ítem, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho) permite identificar el nivel de intensidad del Estrés Académico. -Ocho Ítems, que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. (Tolentino 2009).

-10 ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con las que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. (Tolentino 2009).

-seis Ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento. (Tolentino, 2009).

### **3.2.2. Confiabilidad y validez**

“La confiabilidad de un cuestionario se refiere a la consistencia de las puntuaciones obtenidas por las mismas personas, cuando se las examina en distintas ocasiones con los mismos cuestionarios”. (Bernal, 2010, p.247)

“se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004)”. (Barraza, 2007).

“Un instrumento de medición es válido cuando mide aquello para lo cual está destinado”. (Bernal, 2010, p.247)

“Se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista” (Barraza, 2006).

“Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico”. (Barraza, 2007)

### **3.3. INSTRUMENTO:**

#### **INVENTARIO VALIDADO AL CONTEXTO BUMANGUÉS**

El Inventario SISCO del Estrés Académico, fue construido y validado por Barraza, A. (2006), en la ciudad de México. Este instrumento fue tomado posteriormente y validado en Colombia, en la ciudad de Bucaramanga por Jaimes, R. (2008) debido a la poca existencia de herramientas que evalúan estrés académico, de igual forma como aporte para el diagnóstico e intervención de estudiantes Universitarios.

Este instrumento validado, utiliza una escala Likert, que cuenta con cinco opciones de respuesta, entre; Nunca (1), Rara Vez (2), Algunas Veces (3), Casi Siempre (4), y Siempre (5).

Esta escala está conformada por tres Dimensiones; Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento. La dimensión dos está conformada a su vez por tres sub-dimensiones, reacciones físicas, en las que se encuentra aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, reacciones psicológicas son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, y reacciones comportamentales, se situaría aquellas reacciones que involucran la conducta de la persona. La escala en su totalidad consta de 37 preguntas. (Jaimes, R. 2008).

El Inventario SISCO del Estrés Académico fue aplicado a 330 estudiantes de pregrado de primero a tercer semestre de la Universidad Pontificia Bolivariana. Obteniendo una Confiabilidad en alfa de Cronbach de .835, una confiabilidad por mitades de .81. (Jaimes, R. 2008).

### **3.3.1. Estructura del inventario:**

La estructura del Inventario SISCO del Estrés Académico está compuesta por cuatro apartados distribuidos de la siguiente manera:

El primer cuestionamiento, conformado por un ítem, es un filtro que permite identificar si la persona es candidato a contestar el cuestionario.

La segunda pregunta, compuesta por diez ítems permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

La pregunta tres, la componen dieciocho ítems, los cuales permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Y la pregunta cuatro, con ocho ítems, permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Las preguntas II, III y IV, son escalamiento tipo Likert, con cinco opciones de respuesta, contemplando el número 1 como poco y 5 como siempre. Los valores para estas respuestas se plasman de la siguiente forma: nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

Este Instrumento es aplicado de forma virtual con la herramienta Google formularios, para tener más oportunidad de acceso y tiempo hacia las personas que eran adecuados para responder

en esta investigación en este caso estudiantes de psicología de todos los semestres, también por la facilidad de disponer de dispositivos móviles en el que cualquier participante desde cualquier momento y lugar pudo responder.

### **3.4 MÉTODO DE ANÁLISIS**

La presentación y análisis de los datos dentro de esta investigación se realizaron de forma cuantitativa a través de análisis estadísticos y representaciones gráficas.

Estos datos se tomaron en 1 momento, inicialmente se identificó con ayuda del inventario SISCO a los estudiantes que presentaron síntomas de estrés académico, los individuos que fueron identificados con estrés académico procedieron a completar el instrumento, obteniendo así los datos necesarios para este proyecto de grado.

Los datos obtenidos del instrumento se analizaron utilizando el programa de Excel, los resultados arrojaron las características del estrés académico que nos permitió describirlo incluyendo sus diferentes dimensiones que se pudo representar en gráficas.

### **3.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Para el desarrollo de la presente investigación se contemplaron los siguientes aspectos éticos:

- Consentimiento informado: se anexó el consentimiento informado a cada instrumento.
- Se tuvo en cuenta la resolución 008430 del 4 octubre de 1993 “Por la cual se establecen las normas científicas y técnicas de la investigación en salud”, la importancia de dar a conocer a las personas que participan en las investigaciones los riesgos mínimos, así como el consentimiento informado.

- Los derechos, dignidad, intereses y sensibilidad de las personas se respetaron, al examinar las implicaciones que la información obtenida pudo tener, así mismo se guardó la confidencialidad de la información y la identidad de los participantes se protegió.

Los principios éticos que se garantizaron en este estudio fueron:

- No maleficencia: no se realizó ningún procedimiento que pudiera hacerles daño a los estudiantes de psicología participantes en este estudio.

- Justicia: la muestra se seleccionó sin ningún tipo de discriminación, tratando a las participantes del estudio con igual consideración y respeto.

- Autonomía: en el estudio, solo se incluyó a los estudiantes de psicología que aceptaron voluntariamente participar y se respetaron la decisión de querer permanecer dentro del mismo.

- Principio de confidencialidad: El proyecto reconoció que las personas tienen derecho a la privacidad y a la autonomía.

### **3.5.1. Consentimiento informado:**

Nosotras Jady Carolina Cordero Arteaga con C.C 1.065.828.689 y Gladys María Martínez Gaitán con C.C 1.065.818.281 estudiantes del programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar y como parte de los requisitos de grado del programa llevaremos a cabo una investigación, la cual se titula “CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA PERIODO 2019-1 DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR EN VALLEDUPAR”.

La información obtenida a través de este estudio será mantenida bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado, esto cobijados bajo el artículo 2°, numeral 5 de la

Ley 1090 de 2006. Así mismo tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento y de igual forma podrá preguntar acerca de cualquier procedimiento durante y/o después de la investigación, finalmente no se brindará ningún tipo de remuneración por su participación ni se darán resultados de las pruebas realizadas, pues estas tienen un valor estrictamente académico, lo que imposibilita la posibilidad de dar un diagnóstico o valoración apropiados.

Debido a lo dicho anteriormente este procedimiento se define como uno en el cual no se pueden predecir los resultados.

Usted ha sido seleccionado para participar en esta investigación, la cual consiste describir las características del estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar en Valledupar, Para este procedimiento no se conocen riesgos para la integridad del participante relacionados con la prueba o con los estímulos que se presenten.

He leído el procedimiento descrito arriba. Los investigadores me han explicado el estudio y han contestado mis preguntas. Por lo tanto voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio sobre describir características del estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Yo \_\_\_\_\_ identificado con

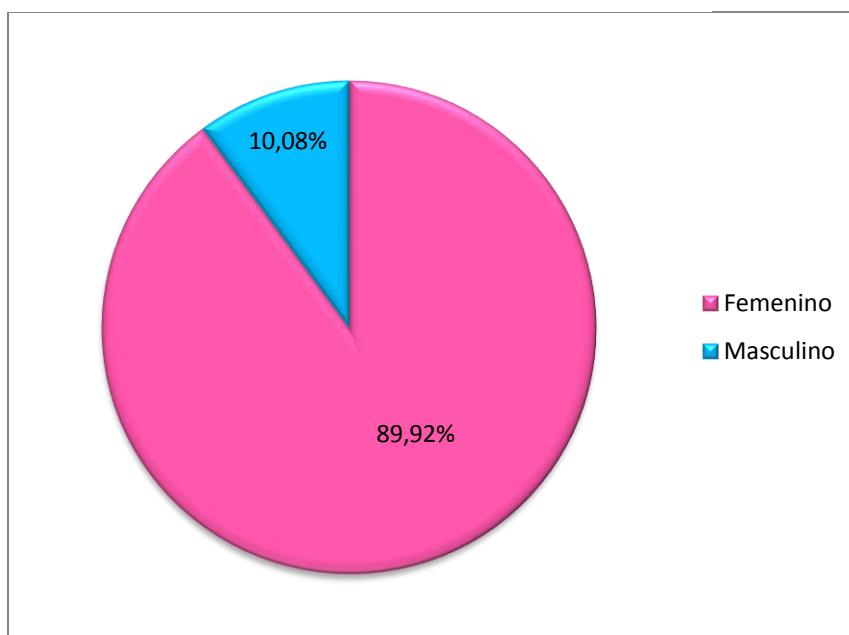
C.C. \_\_\_\_\_ el día \_\_ mes \_\_ año \_\_\_\_ doy mi consentimiento informado para participar en el estudio de dicha prueba.

## CAPITULO IV

### 4. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADO

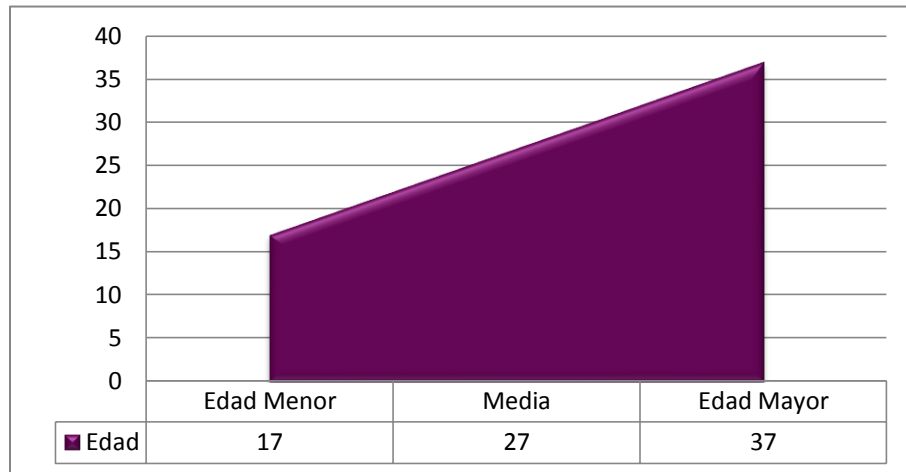
En el siguiente apartado se presentaran los resultados obtenidos a través del programa de Excel, donde se realizaron las tabulaciones correspondientes que nos permiten la obtención de las gráficas y el siguiente análisis.

**Gráfica 1.** *Sexo de la muestra*



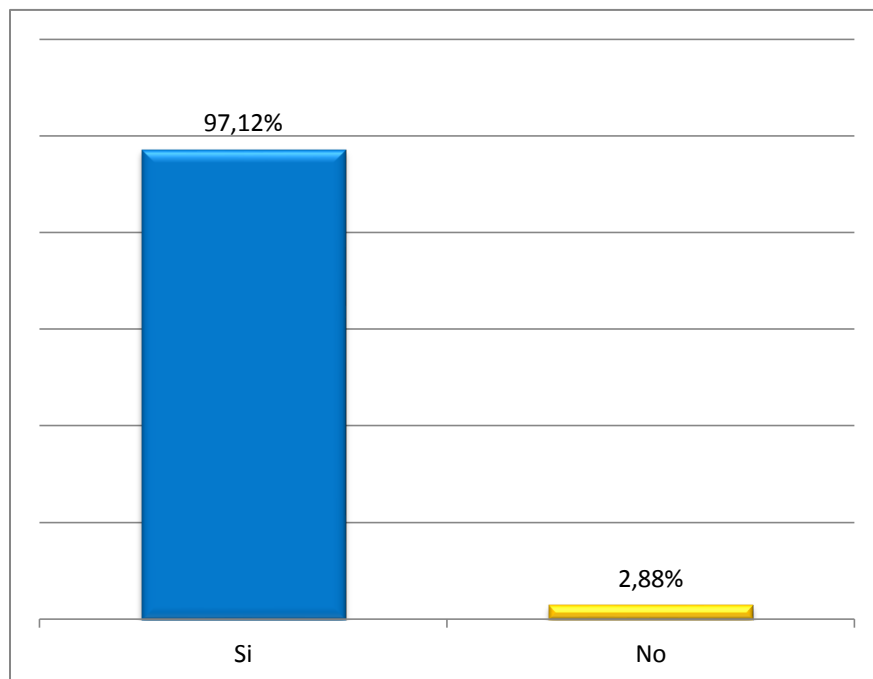
Elaboración Propia. (2019)

Según la Grafica 1. Sexo de la muestra, se interpreta la predominancia del sexo femenino con un 89,92% del total de la muestra, por encima del sexo masculino que cuenta con el 10,08%.

**Gráfica 2.** *Rango De Edad De La Muestra*

Elaboración Propia. (2019)

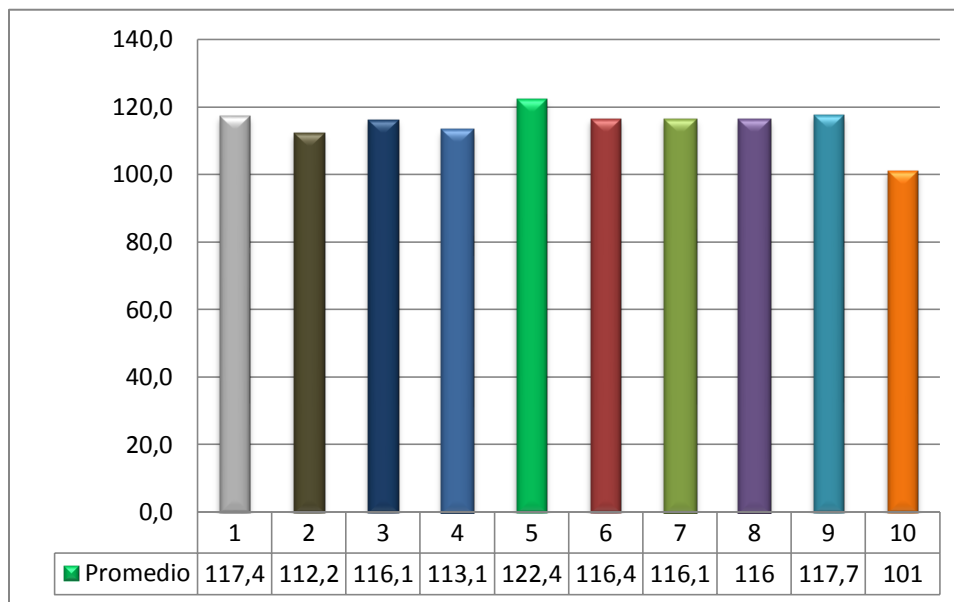
Cabe destacar que las personas que participaron en esta investigación tienen edades comprendidas entre los 17 años y 37 años siendo la media de 27 años.

**Gráfica 3.** *Porcentaje De Estudiantes Que Presentaron Estrés*

Elaboración Propia. (2019)

En respuesta al primer objetivo de identificar a los estudiantes de psicología que presentaran síntomas de estrés, se utilizó la primera pregunta del inventario como filtro, con los resultados obtenidos se puede derivar a la Gráfica 3, Porcentaje de estudiantes de presentaron estrés, se encontró que el 97,12% de personas encuestados presentaron síntomas de estrés académico al momento de realizar el inventario, mientras que el otro 2,88% no realizó la totalidad del inventario debido a la inexistencia de síntomas asociados al estrés académico. Se puede notar la semejanza en la investigación Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior de Barraza (2005) en que el 86% de los participantes de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004.

**Gráfica 4. Media Por Cada Semestre**



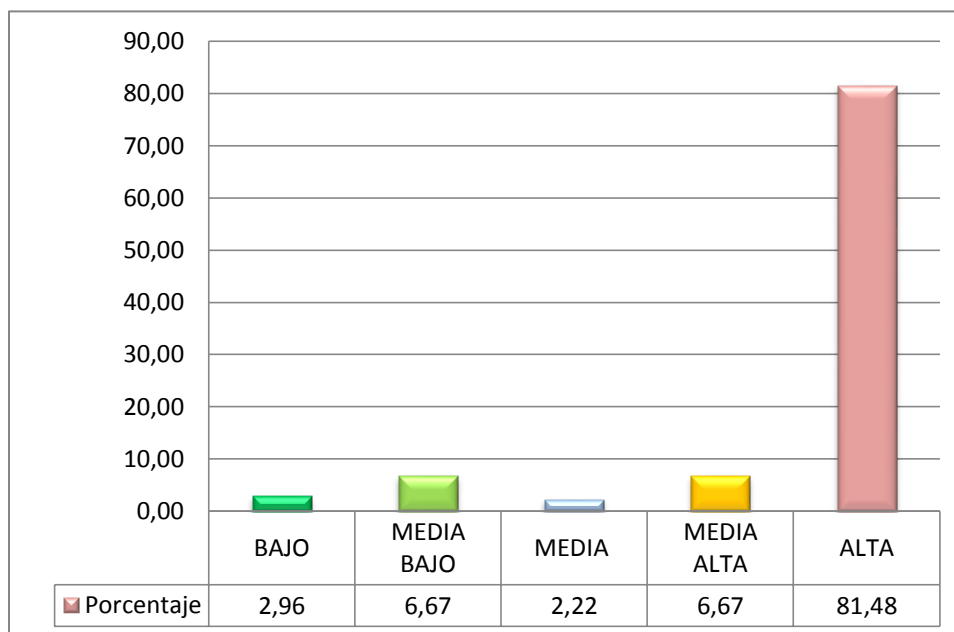
Elaboración Propia. (2019)

En la Gráfica 4, Media Por Semestre, en la que se tomó el resultado total del inventario por semestre y se dividió por la cantidad de personas en cada semestre, se puede evidenciar que según los estudiantes encuestados fue en el 5 semestre donde se manifestó mayor prevalencia de

síntomas de estrés académico, con una media de 122 aproximadamente, seguido por 1 y 9 semestre con una media de 117, los semestres con menos prevalencia de estrés lo encabeza el 10 semestre con 101 y una media de 112 el 2 semestre.

Los resultados anteriormente obtenidos se contrastan con lo expresado por Berrio y Mazo en el 2011 donde afirman que la gran mayoría de estudiantes experimentan grado elevado de estrés académico debido a las obligaciones académicas, sobre cargas de tareas y trabajos, además de la evaluación de los profesores, padres y ellos mismos tienen sobre su desempeño, generándoles ansiedad afectando tanto el rendimiento académico como la salud física y mental de los estudiantes.

**Gráfica 5. Nivel de Estrés Académico**



Elaboración Propia. (2019)

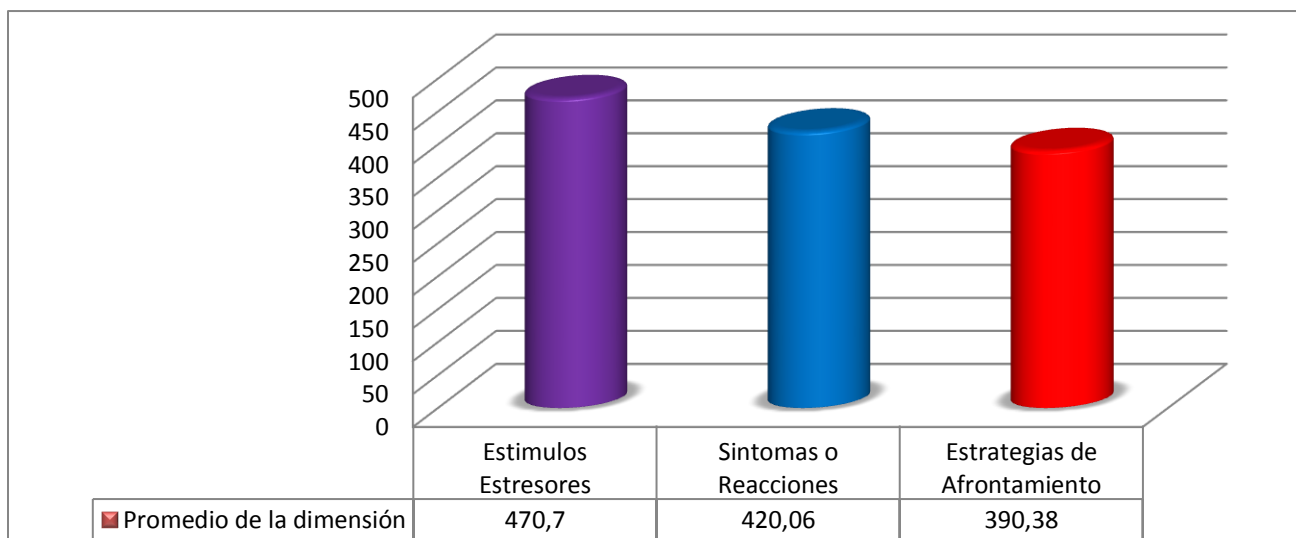
Para dar respuesta al segundo objetivo, en la Gráfica 5 se representa el nivel de estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar, resaltando que el 81,48% de los encuestados obtuvieron el nivel alto de Estrés académico, el 6,67% obtuvieron

el nivel medio alto así como el nivel medio bajo que obtuvo el mismo porcentaje, teniendo en cuenta que el 2,22% de los participantes logro la media siendo este el porcentaje más reducido y solo el 2,96% obtuvo el nivel bajo.

Los resultados obtenidos se comparan con la investigación de Cortez y Velásquez en el 2017, en su estudio de los niveles de estrés que presentan los estudiantes universitarios, resaltan que el 56,3 % de la población en encuestada presentan niveles medios de estrés, asimismo el 27,6% presenta niveles bajos de estrés y solo el 16,1% presenta niveles altos de estrés, se observa la visible diferencia ya que el nivel alto fue más predominante entre los estudiantes de psicología de la Universidad Popular de Cesar así como la diferencia al comparar el nivel bajo de estrés con la investigación de Cortez y Velásquez ya que en su tesis ese nivel fue mucho más alto que en este estudio.

Teniendo en cuenta la puntuación directa el nivel bajo tiene una rango de 0-79, el nivel medio bajo un rango entre 80-87, la media es 88, el nivel medio alto un rango de 89-97 y el nivel alto un rango entre 98-180.

**Grafica 6.** Promedio Del Resultado Total De Cada Dimensión



Elaboración Propia. (2019)

Se puede dar respuesta al tercer objetivo teniendo en cuenta que según la Grafica 6. Promedio del resultado total de cada dimensión, de estas la que presento mayor prevalencia de estrés académico fue en la de estímulos estresores, con un promedio de 470,7 según la calificación dada por los participantes en el inventario SISCO, las características predominantes de dicha dimensión fueron.

- Sobre carga de tareas y trabajos escolares
- Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)
- “No” entender los temas tratados en clase.

En segundo lugar la dimensión de síntomas con mayor calificación está las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales con una media de 420,1 según lo consignado por los estudiantes las características que predominaron fueron

- Aumento de consumo de cafeína
- Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento)
- Incapacidad de relajarse

En último lugar se encuentra la dimensión de estrategias de afrontamiento con una media de 390.4 siendo la dimensión con menor calificación y las características predominantes fueron

- Elogios a si mismo
- Religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
- Defender sus ideas sin dañar a otros

El análisis anterior es contrastado con Labrador 2012 cuando cita a Jackson en 1968 en lo referente a los aspectos del contexto académico que pueden presionar excesivamente al estudiante, entre ellos: El gran número y variedad de materias que estudia, así como de

actividades y tareas que ha de realizar; la necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como de demorar ciertos impulsos y limitar sus emociones; la evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento; la masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor.

## 4.1. CONCLUSIONES

Se pudo describir las principales características del estrés académico que presentaron los estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar con el uso del Inventario SISCO de estrés académico, este instrumento permite dividir las características en 3 dimensiones que son: Estímulos estresores, síntomas o reacciones al estímulo estresor y el uso de estrategias de afrontamiento, los resultados obtenidos fueron expuestos en gráficas para una mayor comprensión.

Se identificó de la muestra de 139 estudiantes de psicología al cual se les aplicó el inventario SISCO de estrés académico que el 97,12% personas manifestaron que habían presentado síntomas de estrés y el 2,88% respondió no haber presentado síntomas.

También se pudo determinar que de los 135 estudiantes que presentaron estrés el 81,48% evidencio estrés alto, el 6.67% de los participantes evidencio estrés medio alto así como el nivel medio bajo que obtuvo el mismo porcentaje, teniendo en cuenta que el 2,22% de los participantes logro la media siendo este el porcentaje más reducido y solo el 2,96% obtuvo el nivel bajo.

Los resultados demostraron que en la dimensión de estímulos estresores la característica que más destaco en los estudiantes de psicología es Sobrecarga de tareas y trabajos escolares seguida por Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) En la dimensión de Síntomas o reacciones al estímulo estresor la característica que resalto es Aumento del consumo de Cafeína, Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento) e Incapacidad para relajarse. En la dimensión el uso de estrategias de

afrentamientos las más usadas entre los encuestados es Elogios a sí mismo y La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) respectivamente.

## 4.2. RECOMENDACIONES

Desarrollar un programa de promoción de la salud mental por parte del programa de psicología en el que se promueva en los estudiantes universitarios la planificación y organización en el tiempo dedicado a los estudios, lo cual les permitirá estructurar sus actividades y establecer prioridades en mejorar su productividad académica y disminuir sus niveles de estrés.

Mantener un seguimiento por parte de la Universidad Popular del Cesar a los estudiantes que obtuvieron un nivel alto de estrés, para poder gestionar intervenciones grupales y grupos de apoyo que sea dirigido exclusivamente a disminuir el estrés, de igual manera fomentar la prevención mediante programas que incentiven la recreación en áreas deportivas y culturales.

Se recomienda tener en cuenta los resultados de este proyecto para futuras investigaciones relacionadas con el nivel de estrés y como reducir este, tomando como base las características específicas que resaltaron según la dimensión específica para poder dar intervención a la problemática que ha surgido.

### 4.3. REFERENCIAS

- Abouserie R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educ Psychol*, 1994; 14: 323-330.
- Aponte, D. Ávila, M. Bermeo, N. Mahecha, Y. (2017). Relación entre estrés académico y el promedio académico en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A en el segundo periodo académico del 2017. Universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A.
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 6 (2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
- Barraza, A. (2005). Características Del Estrés Académico De Los Alumnos De Educación Media Superior. México: Universidad Pedagógica De Durango.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *PsicologíaCientífica.com*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. Universidad Pedagógica de Durango.
- Bernal, C. (2010). Metodología de la Investigación, Tercera Edición. Colombia: Pearson.
- Berrío N. Mazo R. (2011). Estrés Académico. Universidad de Antioquia, 3, p 18. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Brenlla, M. (1997). Calculo del tamaño de una muestra. 2019, Universidad de Granada. Recuperado de: <http://www.ugr.es/~ecordon/master/docus/calculotama%C3%B1omuestra.xls>
- Cortez, N. Velázquez, L. (2017). Apoyo Social Y Estrés En Estudiantes Universitarios - Pimentel 2016. Universidad señor de Sipán, Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/uss/3191/1/TESIS%20PDF.pdf>.
- Del Toro A, Gorguet C, Pérez Y, Ramos D. (2011) Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *Medisan*; 15(1).
- Feldman L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N y De Pablo J. (2008) Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Univ Psychol*, 7(3): 739-751.

- Fierro, A. (1983). Personalidad, sistema de conductas. Méjico: Trillas.
- García, N. (2011). Estrés Académico. Rev. Psicol. Univ. Antioquia (vol.3 no.2). Medellin
- Gupchup G, Borrego M, Konduri N. The impact of student life on health related quality of life. Coll Student J, 2004; 38(2): 292-392.
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista P. (2014). Metodología de la Investigación: Sexta Edición. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Jaimes, R. (2008). Validación Del Inventario SISCO Del Estrés Académico En Adultos Jóvenes De La Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga. Universidad Pontificia Bolivariana Facultad De Psicología.
- Jones F, Bright J. (2001) Stress: Myth, Theory and Research. Nueva York: Prentice-Hall.
- Labrador, C. (2012). Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis. Universidad de los andes Mérida-Venezuela, facultad de medicina departamento de especialidades médicas.
- Lumley A, Provenzano M. (2003) Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. J Educ Psychol; 95(3): 641-9.
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. Educación y Educadores, 2 (10), 11-22. Recuperado De: <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Martín, I. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios [Versión electrónica]. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99.
- Mundo, A. (2014). Estrés académico y burnout en los estudiantes de psicología. Universidad Rafael Urdaneta.
- Naranjo, M. (2004). Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Naranjo, M. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. Revista Educación [en línea], Recuperado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Oblitas, L. (2004). Psicología de la salud y calidad de vida. Australia: International Thompson Editores.

- Pelechano, V. (1991). Familia, stress y enfermedad. *Análisis y modificación de conducta*, 17 (55), 729-774.
- Reynoso, E. y Seligson, N. (2002). *Psicología y Salud*. México D.F.: Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Reynoso, E. y Seligson, N. (2005). *Psicología y Salud, un enfoque conductual*. México D.F.: Manual Moderno.
- Román, C. Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8.
- Romero, M. (2009). Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Escuela Universitaria de Enfermería y Podología: España*.
- Santos, J. (2017). Prevalencia De Estrés Académico Y Factores Asociados En Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Católica De Cuenca, 2016.. Cuenca-Ecuador
- Struthers W, Perry P, Menec H. (2000) An examination of the relationships among academic stress, coping motivation and performance in college. *Res High Educ*; 41: 581-92.
- Ticona S, Paucar G, Llerena G. (2010) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNAS. Arequipa 2006. *Universidad Nacional de San Agustín. Enferm Glob*. jun.19; 1-18
- Tolentino, S. (2009). Perfil De Estrés Académico En Alumnos De Licenciatura En Psicología, De La Universidad Autónoma De Hidalgo En La Escuela Superior Actopan. *Escuela superior de Actopan*.

## ANEXOS

### Anexo A: Formato Diligenciado: Inventario SISCO de Estrés Académico

019 CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CE.

## CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR EN VALLEDUPAR para (1 SEMESTRE)

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotras Jady Carolina Cordero Arteaga con C.C 1.065.828.689 y Gladys María Martínez Gaitán con C.C 1.065.818.281 estudiantes del programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar y como parte de los requisitos de grado del programa llevaremos a cabo una investigación, la cual se titula "CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR EN VALLEDUPAR".

La información obtenida a través de este estudio será mantenida bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado, esto cobijados bajo el artículo 2°, numeral 5 de la Ley 1090 de 2006. Así mismo tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento y de igual forma podrá preguntar acerca de cualquier procedimiento durante y/o después de la investigación, finalmente no se brindará ningún tipo de remuneración por su participación ni se darán resultados de las pruebas realizadas, pues estas tienen un valor estrictamente académico, lo que imposibilita la posibilidad de dar un diagnóstico o valoración apropiados.

Debido a lo dicho anteriormente este procedimiento se define como uno en el cual no se pueden predecir los resultados.

Usted ha sido seleccionado para participar en esta investigación, la cual consiste describir las características del estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar en Valledupar, Para este procedimiento no se conocen riesgos para la integridad del participante relacionados con la prueba o con los estímulos que se presenten.

He leído el procedimiento descrito arriba. Los investigadores me han explicado el estudio y han contestado mis preguntas. Por lo tanto voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio sobre describir características del estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Nombre \*

████████████████████

Edad \*

**Numero de Identificación: \***

Tarjeta de identidad o Cédula de Ciudadanía

**Programa \***

Psicologia

**Sexo \*** Femenino Masculino**Semestre que cursa \***

Semestre del que tenga mayor numero de materias matriculadas o en su defecto el que aparezca en el vortal.

1 Semestre ▼

En el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos en los cuales se ha sentido preocupado o angustiado? \*

 Si No**Inventario SISCO de Estrés Académico**

Lea atentamente las siguientes recomendaciones.

a. Responda de manera honesta e individual.

//2019 CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CE.

Teniendo en cuenta que (1) es poco y (5) mucho, donde 1 ES NUNCA, 2 ES RARA VEZ, 3 ES ALGUNAS VECES, 4 ES CASI SIEMPRE Y 5 ES SIEMPRE.

d. Recuerde seleccionar y responder solo una respuesta por ítems.

Responda según lo experimentado en el semestre actual.

Indique con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones:

Competencia académica con los compañeros del grupo \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

La personalidad del profesor \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Evaluaciones de los profesores(exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

119 CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CE.

El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.) \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

"No" entender los temas que se abordan en clase \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Temor a equivocarse en las respuestas \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Tiempo limitado para hacer el trabajo \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Olvidar completamente la información sobre un tema específico (quices, parciales, exposiciones.) \*

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Indique con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, cuando estaba preocupado o ansioso.

**Trastornos en el sueño (dificultades al dormir o pesadillas) \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Fatiga crónica (cansancio permanente) \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Dolores de cabeza \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento) \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Rascar la piel, morder las uñas, frotarlas manos o los brazos. \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

10/2019

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CE.

**Mayor necesidad de dormir \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Incapacidad de relajarse \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Ansiedad \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Desesperación \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Problemas de concentración \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Sentimientos de agresividad \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

8/10/2019

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CE.

**Aumento en la irritabilidad \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Aumento de Conflictos \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Aislamiento Social \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Desgano para realizar las labores académicas \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Aumento o reducción del consumo de alimentos \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Aumento del consumo de Cafeína \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

8/10/2019

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CE.

**Morder Objetos (chicles, borradores, etc.) \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

Señale con qué frecuencia utiliza las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causa la preocupación o la ansiedad.

**Defender sus ideas sin dañar a otros \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Elogios a sí mismo \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

8/10/2019

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CE.

**Búsqueda de información sobre la situación \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Hablar sobre la situación que preocupa. \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Búsqueda de ayuda profesional \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

**Cambio de actividades \***

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

---

Gracias por su colaboración!

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

## Anexos B: Muestreo Aleatorio Estratificado



## MUESTREO ALEATORIO ESTRATIFICADO CON AFIJACIÓN PROPORCIONAL

Tamaño de la población objetivo.....	1.246
Tamaño de la muestra que se desea obtener.....	139
Número de estratos a considerar.....	10

Afijación simple: elegir de cada estrato 13,9 sujetos

Estrato	Identificación	Nº sujetos en el estrato	Proporción	Muestra del estrato
1		133	10,7%	15
2		77	6,2%	9
3		96	7,7%	11
4		179	14,4%	20
5		185	14,8%	20
6		165	13,2%	18
7		92	7,4%	10
8		126	10,1%	14
9		139	11,2%	16
10		54	4,3%	6
		Correcto	100,0%	139