

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

AUTORES

LINDARTE MAESTRE INGRIS TATIANA

NORIEGA PÉREZ JUAN DAVID

ASESOR:

CUJIA VILLERO ALEXANDRA

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA VALLEDUPAR –
CESAR
2022

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

AUTORES

LINDARTE MAESTRE INGRIS TATIANA

NORIEGA PÉREZ JUAN DAVID

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA VALLEDUPAR –
CESAR
2022

DEDICATORIA

A Dios por siempre ser mi guía y mi refugio de paz, a mi madre Dulvis maestre por su apoyo y educar la persona que soy, siempre serás mi mayor motivación, A mi compañero de vida Miguel Ángel Fonseca por recorrer junto a mi lado este camino, por siempre apoyarme incondicionalmente y animarme, por ser mi polo a tierra en este proceso, a mis abuelos y familia por brindarme las bases y valores para afrontar la vida, a mis amigas “esposas” por estar en todo momento y hacer de esta experiencia la más especial, a mis mascotas tita, mostaza y copito por todo el amor que me brindan y alegrar mi vida.

INGRIS LINDARTE MAESTRE

Mi tesis la dedico a Dios Todo Poderoso, por su infinita misericordia y bondad, por ser mi Fuerza y mi guía. A mi Compañera de Vida Andrea Torres y a mi tesoro más grande mi hijo Marcelo Noriega por ser el motor de mi vida. A mi Abuela Niris María Pérez y a mi Madre Katty Noriega por enseñarme valores, virtudes, perseverancia y sobre todo por brindarme Amor, comprensión y apoyo incondicional.

JUAN DAVID NORIEGA

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a la universidad popular del cesar por brindarnos la oportunidad de formarnos como profesional, a todos los docentes que hicieron parte del proceso y aportaron su conocimiento en nuestra formación profesional y en especial a la Dra. Doris Colina por su disposición y consejos, sin su apoyo incondicional este trabajo no habría podido hacerse realidad.

A la organización indígena kankuama por brindarme su apoyo y respaldo académico.

Al Seminario Juan Pablo II por brindarme una formación humana, comunitaria, espiritual, apostólica e intelectual.

Agradezco a nuestras madres, familia, a los amigos que nos deja la vida universitaria y a nuestros compañero de vida por su apoyo incondicional en todo momento, por ayudarnos a cumplir un sueño y siempre animarnos a seguir adelante cuando el camino se oscurecía y no dejarnos vencer.

A todos los mencionados, nuestros más sinceros agradecimientos.

Tabla de contenido

	pág.
Resumen.....	8
CAPÍTULO 1 EL PROBLEMA	10
1.1 Planteamiento del Problema.....	10
1.1.1 Formulación del problema.....	12
1.2 Justificación.....	12
1.3 Objetivos de la investigación.....	14
1.3. Objetivo general.....	14
1.3. Objetivos específicos.....	15
CAPÍTULO II MARCO TEORICO REFERENCIAL	15
2.1 Antecedentes de la investigación.....	15
2.2 Bases teóricas.....	22
2.2. Estrés académico.....	23
Estresores (fuentes de estrés).....	26
Síntomas (reacciones al estrés).....	28
Estrategias de afrontamiento (manejo del estrés).....	30
2.3 Bases legales.....	32
2.4 Sistema de variables.....	33
CAPÍTULO III MARCO METODOLOGICO	34
3.1 Enfoque.....	34
3.2 Diseño y corte.....	34
3.3 Tipo de investigación.....	35
3.4 Población, muestra y muestreo.....	35
3.5 Técnicas e instrumentos.....	37
Inventario SISCO del Estrés Académico.....	38
Validez y confiabilidad.....	39
Operacionalización de Estrés Académico.....	40
Forma de calificar y baremación.....	42
3.6 Consideraciones ética.....	46
3.7 Marco administrativo.....	47
Recursos.....	47
Cronograma.....	49
CAPÍTULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	51
4.1 Resultados de la investigación	51
4.2 Discusión.....	57
4.3 Conclusión.....	59
4.4 Recomendaciones.....	60
Referencias Bibliográficas.....	62
Anexos.....	66

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Operacionalizacion de Estrés Académico.....	40
Tabla 2. Baremación Percentilar Para El Inventario SISCO.....	42
Tabla 3. Baremación Percintelar Para Dimensión Estresor.....	43
Tabla 4. Baremación Percintelar Para Dimensión Síntomas.....	44
Tabla 5. Baremación Percintelar Para Dimensión Estrategias De Afrontamiento.....	45
Tabla 6. Presupuesto.....	48
Tabla 7. Cronograma.....	49

Tabla de Apéndices

	Pág.
Anexo 1. Consentimiento informado.....	66
Anexo 2. Ficha Técnica Inventario SISCO.....	68
Anexo 3. Inventario SISCO.....	69
Anexo 4. Plantilla de calificación del inventario SISCO.....	73

Resumen

En la presente investigación sobre estrés académico en los estudiantes de prácticas profesionales de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, se realizó porque se observa bajo rendimiento académico, cansancio acumulado, insomnio; lo cual puede estar sucediendo por acumulación de actividades académicas.

Objetivo: describir los niveles de estrés académico en los estudiantes de prácticas profesionales de decimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar. Metodología: Estudio cuantitativo de tipo descriptivo realizado con 102 estudiantes de prácticas profesionales de psicología, seleccionados por muestreo aleatorio simple. Se utilizó como instrumento el inventario SISCO del estrés académico de Jaime. Los datos obtenidos se tabularon en Microsoft Excel. Resultados: 100% de la población seleccionada presentó niveles alto de estrés académico experimentando momentos de preocupación o nerviosismo, el 80% utiliza las estrategias de afrontamiento.

Palabras Claves: Estrés Académico, Estudiantes, psicología, practicantes.

Abstract

In the present investigation on academic stress in professional internship students of the tenth semester of the psychology program of the Popular University of Cesar, it was carried out because low academic performance, accumulated fatigue, insomnia are observed; which may be happening due to the accumulation of academic activities. Objective: to describe the levels of academic stress in professional internship students in the tenth semester of the psychology program at the Popular University of Cesar. Methodology: Quantitative descriptive study carried out with 102 psychology internship students, selected by simple random sampling. The SISCO inventory of Jaime's academic stress was used as an instrument. The data obtained was tabulated in Microsoft Excel. Results: 100% of the selected population presented high levels of academic stress experiencing moments of worry or nervousness, 80% used coping strategies

Keywords: Academic Stress, Students, psychology, practitioners.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento Del Problema

A nivel mundial es importante resaltar el estudio realizado por Takai, & Bube, (2016) en la universidad Ahmadu Bello en Nigeria; donde se evidenció que el mayor factor generador de estrés en los estudiantes universitarios es la carga excesiva de trabajos y la presión de grupos de pares, por lo tanto se presenta un bajo el rendimiento académico debido a la probabilidad de que el estudiante no se concentre, esto puede acarrear grandes consecuencias como la retirada del estudiante y la deserción. Por otro lado, algunos estudiantes de pregrado utilizan lectura y relajación como estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes en las bibliotecas de las facultades.

Por otra parte, el estudio realizado por Alva (2020) donde demostró que la escala de estrés académico realizada en el centro de formación superior privado de Lima Perú se encontró que el 94.5% de los estudiantes universitarios encuestados manifestaron haber sentido estrés académico durante el periodo cursado, lo que representa una mayor dificultad, malestar y preocupación a las demandas del entorno escolar, en este sentido se puede observar que se ha venido afectando la productividad y el rendimiento académico. Además, se obtuvo que el 38.35% de la muestra estudiantil utilizan diversas estrategias de afrontamiento como factor protector, mientras que un 27.62% no las utiliza, siendo la más utilizada la habilidad asertiva con una prevalencia del 56.4%.

De igual manera según trabajo de Pineida, & Otros. (2020) sostiene que la mayor parte de estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico moderado, el cual es ocasionado por la percepción frente a la modalidad de estudio y aprendizaje de las áreas de

formación profesional. Por lo tanto, la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes como factor protector frente al estrés es la reevaluación positiva, además, de la implementación de actividades cognitivas- conductuales que propendan una mayor capacidad de adaptación y de control de las situaciones estresantes; favoreciendo la salud mental y contribuyendo a el rendimiento académico y el bienestar social de los estudiantes universitarios.

Según López, (2020) el 79.1% de estudiantes en una universidad de Medellín Colombia presentan un nivel medio alto de reacciones al estrés, asociados a altas exigencias académicas generando así un conjunto de sintomatología como: preocupación, nerviosismo, alteraciones de sueño, problemas digestivos, tristeza, angustia y ansiedad. Todo esto ocurre cuando los cambios del entorno son interpretados por el organismo como una amenaza, limitando así los procesos cognitivos. De acuerdo con Pérez, & otros. (2020) el 96.32% de los participantes del programa de enfermería de la institución educativa superior de la ciudad de Montería presentaron estrés durante sus prácticas formativas en un nivel moderado; teniendo como factor estresante la metodología evaluativa de los docentes con repercusiones negativas directamente en la conducta.

Partiendo del planteamiento anterior se lleva a cabo esta investigación sobre estrés académico en los estudiantes de prácticas profesionales de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, porque se observa bajo rendimiento académico, cansancio acumulado, insomnio, desmotivación, miedo, ansiedad, y preocupación; lo cual puede estar sucediendo por acumulación de actividades académicas, estudiantes fatigados de las pantallas, presión por parte de los docentes, problemas intrafamiliares, obligaciones domésticas y estudiantes en duelo.

De continuar esta situación se puede generar una gran fuente de estrés académico para los estudiantes llegando a afectar su bienestar físico, psicológico y social. Además, de la pérdida del despliegue de conductas saludables afectando el rendimiento de la persona. Por ello se sugiere de acuerdo Feldman, y otros, (2008). Contribuir al mejoramiento y al control emocional de la población estudiantil, con el fin de facilitar el manejo adecuado de situaciones de estrés cotidiano y mejorar sus condiciones de salud mental, teniendo presente que si no se trabaja a tiempo esa problemática de estrés académico puede desencadenar graves enfermedades crónicas tales como: fibromialgia, hipertensión emotiva, diabetes emotiva, trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales Rodríguez & Otros (2009).

1.1.1 Formulación del Problema

¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes de prácticas profesionales de psicología, en la Universidad Popular del Cesar?

1.2 Justificación

Se considera importante llevar a cabo esta investigación en el área clínica dado que los altos niveles de estrés presentes en los estudiantes de décimo semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar; así mismo, la deficiente utilización de estrategias de afrontamiento como factor protector para mantener una salud mental adecuada durante el periodo académico. Por lo tanto, es de gran interés conocer los factores habituales que dan origen a esta problemática, generando un clima de preocupación, temor y bajo rendimiento académico, de ahí que, se adopten medidas preventivas y necesarias que permitan hacer frente al estrés académico previniendo el desarrollo de posibles trastornos como la ansiedad, tristeza y depresión afectando así el desarrollo funcional del individuo.

Así pues, la razón que motivó a llevar a cabo esta investigación es la necesidad de estudiar el estrés académico en los estudiantes de prácticas profesionales prácticas profesionales II del programa de psicología décimo semestre de la Universidad Popular del Cesar, debido a la incertidumbre después de un tiempo de pandemia donde enfrentaron diferentes situaciones estresores y la nueva adaptabilidad en los diferentes contextos. Al mismo tiempo, en el ambiente universitario existen diferentes situaciones que limitan el proceso de aprendizaje debido a tensiones y sobrecargas ya sea por horarios pesados de clases, trabajos y parciales.

Este estudio tiene como finalidad identificar el estrés académico en estudiantes de prácticas profesionales II de psicología, proporcionando así información complementaria que ayude a expandir el conocimiento sobre el alcance del problema y las diferentes formas de prevenirlo, por otra parte, conocer la capacidad de afrontamiento como factor protector del estudiante ante el estrés que lo mantiene en un estado de vigilia o preocupación constante, todo esto con el fin de resaltar la importancia y el mantenimiento de la salud mental ya que esta es fundamental para el libre desarrollo en las diferentes etapas de formación y crecimiento profesional.

Por lo tanto, la contribución que aporta a la sociedad este proyecto de investigación es ampliar los conocimientos en el contexto regional de la zona caribe colombiana, ya que no se cuenta con suficientes estudios de alcance local sobre el fenómeno investigado "estrés académico", de manera que es fundamental favorecer el proceso de investigación científica y el incremento de los datos sobre el estrés académico en el ámbito educativo para poder contrastarlo con otros métodos de estudios similares, que permitan afianzar el conocimiento sobre los factores de riesgo que influyen en la productividad de los estudiantes.

La utilidad de la investigación viene dada porque beneficiará a los estudiantes de décimo semestre de prácticas profesionales del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de proporcionar un bienestar psicológico que permita a los individuos realizar sus actividades, afrontar el estrés cotidiano, trabajar de manera fructífera y hacer una contribución significativa a la comunidad en general, en consecuencia, es importante reconocer y comprender las variables psicológica que influyen en el estado emocional del individuo, llegando a perjudicar así las diferentes esferas que engloban al ser humano tales como: familiar, social, laboral y académica.

Por último, el estudio realizado por Noreña en 2017, demostró que un 81,22 % de los estudiantes de la universidad de Antioquia presentan susceptibilidad al estrés en el contexto académico, además, la solución de problemas y la evitación cognitiva son las estrategias de afrontamiento como factor protector más utilizado por los participantes, así pues, se espera que el aporte teórico de esta investigación sirva para complementar esta teoría. Por otra parte, este trabajo tiene un aporte metodológico, ya que podrían utilizarse para futuras investigaciones como antecedente brindando bases sólidas en estudios similares, así mismo, el aporte práctico viene dado ya que pretende contribuir en la solución al problema de investigación que se planteó inicialmente con el fin de dar respuesta a los objetivos del estudio.

1.3 Objetivos De La Investigación

1.3.1 General

Describir los niveles de estrés académico en los estudiantes de prácticas profesionales de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar

1.3.2 Específicos

- Caracterizar socio demográficamente por edad, sexo y semestre a los estudiantes de prácticas profesionales II de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar.
- Identificar los estresores académicos en los estudiantes de prácticas profesionales II de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar
- Establecer la manera con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor en estudiantes de prácticas profesionales II de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar.
- Mencionar el uso de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de prácticas profesionales II de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Capítulo II. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación se presentan los trabajos realizados con anterioridad referidos a las variables objeto de estudio, desarrollados en los contextos internacional y nacional. En ese orden de ideas, se tiene el trabajo realizado por Rojas (2018), quien en el ambiente internacional lo tituló Estrés académico en estudiantes de la escuela de la enfermería padre Luis Tezza, presentado a la Universidad Nacional De Educación para optar al grado académico de maestro en ciencias de la educación con mención en docencia universitaria.

El objetivo de esta investigación fue, identificar el estrés académico en los estudiantes de la escuela de enfermería padre Luis Tezza. En un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional. Así mismo, participaron 100 estudiantes de sexo femenino pertenecientes del tercer al séptimo ciclo de la escuela de enfermería padre Luis Tezza, afiliada a la Universidad Ricardo Palma, matriculadas en el semestre 2017-I, quienes respondieron el inventario SISCO del estrés académico y la escala de afrontamiento (ACEA). Dentro de sus hallazgos se encontró que existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en las estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza.

Por otro lado, Rodríguez & Otros (2020), en su investigación denominada estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile, en el contexto internacional, presentado ante Universidad Católica de la Santísima Concepción Chile como artículo científico, el objetivo de esta investigación fue determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud en Santiago de Chile, el estudio fue de tipo cuantitativo y descriptivo, contó con la participación 398 estudiantes que cursan segundo y tercer años en las carreras de nutrición, kinesiología, enfermería y terapia ocupacional.

Así mismo, fue utilizado el inventario de estrés académico modificado (IEA) y la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA), así pues, se encontró que la situación generadora de estrés predominante estuvo referida a la sobrecarga de trabajo, la cual fue predominante entre los estudiantes de enfermería en comparación con los de otras carreras presentando principalmente reacciones físicas ante las situaciones del estrés académico, mientras que los de terapia ocupacional tuvieron mayormente reacciones

psicológicas, estos últimos refirieron la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento, mientras que el resto de las carreras prefieren la búsqueda de apoyo.

Por su parte, Ramos & Otros (2020), en su investigación titulada estrés académico en estudiantes universitarios realizada en el contexto internacional, presentado como artículo científico ante la Universidad Autónoma de Aguascalientes, tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés en 255 estudiantes universitarios, mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se utilizó el inventario SISCO, dentro de sus hallazgos se encontraron que la mayoría de los participantes presentan un nivel de estrés moderado, se determinó independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes y se reporta asociación significativa con el programa de estudios.

Las investigaciones de orden internacional señaladas anteriormente, guardan una estrecha similitud con la investigación a realizar, dado que los autores estudiaron una de la variable de estudio: estrés académico, además, el principal objetivo de estas investigaciones es describir el estrés académico en los estudiantes de psicología, adicional, se maneja un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y se comparten los mismos instrumentos de medición.

Estas investigaciones permiten orientar la estructura metodológica y organizada para presentar de manera clara un conjunto de datos sobre el entorno del problema estudiado, sumado a esto aporta información de gran relevancia que amplía el conocimiento del estudio de las mismas variables en los diferentes contextos, estudiando así fenómenos, hechos que pueden contribuir significativamente en el desarrollo del conocimiento académico sobre los principales conceptos teóricos.

En este orden de ideas, en el contexto nacional, Correa & Ramírez (2020), realizaron la investigación titulada Estrategias de afrontamiento frente al estrés universitario en estudiantes de 11 y noveno semestre de psicología, presentado como trabajo de grado de pregrado ante la universidad ante el Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia. Teniendo como objetivo analizar los mecanismos de afrontamiento que implementan los estudiantes de 2do y 9no semestre de la carrera de psicología de la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia de la sede de Itagüí frente al estrés académico, se elaboró con estudio cuantitativo de tipo descriptivo, en la cual participaron 20 estudiantes de segundo semestre y 20 del noveno semestre, a quienes se entrevistó y se evaluó con el test de escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M).

Así pues, en los resultados que se obtuvieron que los estudiantes de segundo semestre emplean la solución de problemas frente a aspectos estresores de su vida, no obstante, los estudiantes de noveno semestre puntuaron más alto la espera como estrategia frente al estrés, de lo cual se puede deducir que esperan a que el tiempo pase para que todo se solucione, el nivel de estrés generalmente tiende a aumentar, sin embargo, todo depende de la situación, además puede desfavorecer el pensamiento crítico, creativo o recursivo del individuo frente a un hecho estresante.

De acuerdo, con Bedoya & Ramírez (2018), en la investigación realizada en el contexto nacional, titulada La ansiedad estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas, el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la universidad de Antioquia- seccionales bajo cauca y Urabá, en el año 2017, presentado como trabajo de grado para optar por el título de psicólogo ante la universidad de Antioquia, con la finalidad de relacionar la ansiedad

estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas con el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia- Seccionales Bajo Cauca y Urabá, en el año 2017-2.

Además, de contar con la participación de 47 estudiante a los cuales se le aplico escala de estrategias de coping (EEC-M), el Inventario de ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) y el SISCO, en un estudio cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, teniendo como hallazgo que existe correlación negativa entre ansiedad estado con las estrategias solución de problema, búsqueda de apoyo, reevaluación positiva y la expresión de la dificultad de afrontamiento, así como también presenta una correlación positiva con evitación emocional. Adicionalmente, ansiedad rasgo presenta una correlación negativa con las estrategias de solución de problemas y búsqueda de apoyo, a su vez correlaciona positivamente con estresores.

Por otro parte, Restrepo & Otros (2020), en la investigación denominada Estrés académico en estudiantes universitarios en el contexto nacional, presentada como artículo científico para la revista psicoespacios, teniendo como objetivo analizar el estrés académico en estudiantes universitarios. En un estudio cuantitativo y descriptivo, con la participación de 450 estudiantes de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá (dos instituciones privadas y una pública).

Donde se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico, obteniendo como resultado para la categoría Situaciones y condiciones estresantes, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Para la categoría reacciones físicas, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de inquietud. Para la categoría reacciones psicológicas, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el

de somnolencia o mayor necesidad de dormir. Para la categoría estrategias de afrontamiento, el ítem con más porcentaje en la clasificación alta fue el de habilidad asertiva.

En este orden de ideas, las investigaciones de orden Nacional señaladas anteriormente, mantienen una relación significativa con la presente, ya que, identifica la naturaleza del problema en referencia a literatura ya existente, además, por medio de estudio descriptivos, describen la misma variable de la investigación, sumado a esto, guardan mucha similitud en cuanto a los objetivo ya que analizan los principales estresores que generan estrés académico y los mecanismos de afrontamiento como factor protector que presentan los estudiantes frente a esta problemática, aunque se realizan en contextos diferentes. La utilidad de estos estudios es conocer cómo se comporta una variable, además, que facilita el proceso de aprendizaje y nos permite comprender problemas específicos que incrementan el conocimiento.

En el ámbito regional se encontró la investigación de Prieto & Pallares (2019), plantearon una investigación titulada estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior, desarrollada en el contexto regional, presentado como artículo de investigación ante la revista panorama económico, el estudio fue cuantitativo y descriptivo, en el cual participaron 1947 estudiantes matriculados durante el primer período de 2018, se utilizaron tres instrumentos: la encuesta sobre aspectos sociodemográficos, la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) y la escala de estrés académico percibido (EEAP). Dentro de sus hallazgos se encontraron que los estudiantes ante situaciones estresantes utilizan como estrategia de afrontamiento la reevaluación positiva, la planificación y el apoyo social ante la competencia por las calificaciones; La estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes fue la reevaluación positiva ante los diferentes estresores académicos.

De acuerdo, al estudio desarrollado por Avila & Otros (2018), en el contexto regional titulado estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, presentado como artículo científico ante la Pontificia Universidad Javeriana, con el objetivo de describir el estrés académico de estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, Colombia. En un estudio cuantitativo y descriptivo, que incluyó 587 estudiantes matriculados en los tres programas de enfermería, se utilizó una encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO, obteniendo como resultado con relación al estrés, un gran porcentaje de estudiante manifestó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre.

Por su parte, Salgado & Suárez (2020), en su investigación denominada estrés académico en estudiantes de enfermería de una institución educativa superior – 2019, desarrollada en el contexto regional presentado como opción de grado para optar por el título de enfermera ante la Universidad de Córdoba, teniendo como finalidad determinar el estrés académico percibido por los estudiantes y las reacciones más comunes en el programa de enfermería de una institución universitaria en la ciudad de Montería.

En el estudio cuantitativo de tipo descriptivo, participaron 147 estudiantes a quienes resolvieron el inventario SISCO del estrés académico de Barraza, dentro de sus hallazgos un alto porcentaje de la población seleccionada presentó momentos de preocupación o nerviosismo, el otro porcentaje de los estudiantes exteriorizó niveles de estrés intenso, afirman que la sobrecarga de tareas es lo que más les genera estrés, las manifestaciones más frecuentes fueron la somnolencia, generada por realizar diversas actividades académicas hasta altas horas de la noche.

Las investigaciones de orden local señaladas anteriormente, guardan una estrecha relación con la presente investigación, ya que, ayudan a delimitar el área de investigación en

el contexto regional, además, amplían el horizonte del estudio a nivel local; guiando al investigador y manteniéndolo enfocado, evitando así posibles desviaciones del planteamiento original, aunque no sea el mismo contexto.

Así mismo, se utilizó el inventario SISCO, donde se evidencia similitud en la metodología empleada, en los hallazgos teóricos, el enfoque y la población, adicional provee un marco de referencia para interpretar los resultados del estudio realizado, en este sentido, la mayor utilidad que genera el estudio es poder buscar y dar solución al problema específico de investigación, dado que, este estudio funciona como un instrumento clave para el desarrollo de mayor conocimiento a nivel regional sobre las variables investigadas.

Finalmente, es necesario señalar la importancia de realizar la revisión de antecedentes cuando se llevan a cabo investigaciones ya que permite conocer quiénes han trabajado antes la temática, el enfoque utilizado, la metodología empleada, la población e instrumentos aplicados, y sobre todo los hallazgos debido a que estos se constituyen en el punto de partida de esta indagación científica.

2.2 BASES TEÓRICAS

En este apartado se hace referencia a los constructos teóricos desarrollados por los autores del temático estrés académico, para ello se contrastan las opiniones, se hace inferencia y, por último, se fija posición como investigadores. El desarrollo teórico se construye partiendo de la operacionalización de las variables, y en consecuencia, se presenta por variables, dimensiones e indicadores.

2.2.1 Estrés Académico

Es conveniente describir las definiciones de algunos autores que han trabajado el estrés académico dado que en esta investigación se aplicaran instrumentos que permitan recolectar la información sobre este tema, de tal manera que ayude a la concepción de una definición generalizada. Al respecto, Barraza (2006), afirma que el estrés académico “surge en el entorno educativo, cuando un estudiante se ve involucrado en un conjunto de exigencias ambientales que frente a su percepción son considerados como, estresores produciendo en ellos un desequilibrio sistemático, provocando un malestar general” (P.32).

Con lo cual hace referencia el autor, al estrés académico como un proceso sistémico, de carácter psicológico, que se da cuando el alumno siente presión académica, sometido a una serie de exigencias en el ámbito escolar, y que bajo su propia percepción son considerados como los principales estresores que afectan directamente su capacidad productiva, obligando tomar acciones para afrontarlo y llegará así a un estable equilibrio emocional.

De acuerdo con, Daneri (2012), plantea que el estrés académico es definido como “una amenaza real a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que da como resultado una respuesta fisiológica o conductual, todo esto ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como amenaza”. (P.19), en este orden de ideas, se concibe el estrés académico como un riesgo hacia el bienestar integral del estudiante, generando respuestas percibidas como peligro.

Orlandini (1999), citado en Barraza, (2004), concibe el estrés académico como una “tensión excesiva que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, una persona en un período de aprendizaje donde experimenta tensión y ocurre tanto

en el estudio individual como en el aula escolar”, (p. 143), desde esta perspectiva se considera el estrés académico como un proceso continuo de aprendizaje donde se experimenta tensión.

En esta misma línea, Caldera & Otros, (2007), mencionan que el estrés académico “se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema” (P.78), los autores hacen referencia, a las altas exigencias establecidas dentro del contexto educativo, afectando a la comunidad en general.

Por su parte, Selye (1978), citado por Gutiérrez (1998), menciona “el conjunto de trastornos que sufre el organismo a causa del estrés académico lo llamo síndrome de adaptación” (P.17). Lo cual quiere decir, grupo de manifestaciones patológicas que tienen su origen en el esfuerzo que realiza el organismo para adaptarse a los estímulos. De acuerdo con, Jaimes (2008), el estrés académico “es un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos” (P.78), desde esta posición el autor considera el estrés académico como un proceso sistémico que se da a partir de la relación del estudiante y su entorno que, bajo su propia percepción, genera un desequilibrio.

En este contexto Barraza (2006) en su definición de estrés académico se basa en un conjunto de exigencias ambientales que frente a su percepción son considerados como estresores, por su parte Daneri (2012), considera como una amenaza real a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo, mientras que Orlandini (1999), citado en Barraza, (2004), hace hincapié en que una persona se encuentra en período de aprendizaje donde experimenta tensión, por otro lado, Caldera & Otros, (2007), consideran que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo, por otro lado, Selye (1978), lo define como el

conjunto de trastornos que sufre el organismo como consecuencia al esfuerzo que realiza para adaptarse al ámbito educativo, y finalmente, Jaimes (2008), lo define como ese conjunto de exigencias que se dan en el ámbito escolar, y que frente a la valoración del alumno genera malestar general.

Por último, se puede señalar que el estrés académico es un proceso psicológico que se presenta ante la exigencia de estímulos y eventos en el ambiente educativo, que bajo la valoración del propio estudiante se consideran, los principales estresores que afectan directamente el bienestar mental del individuo, en este caso los estudiantes de prácticas profesionales del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar. En ese orden de ideas, se fija posición en la presente investigación con Jaimes (2008), ya que, en su definición sobre el estrés académico deja ver con mayor claridad las dimensiones que componen las variables de esta investigación.

En este sentido, se hace necesario mencionar la modalidad de estudio como uno de los factores estresores que mayor incidencia tiene en los estudiantes de prácticas profesionales II de decimo semestres del programa de psicología de la universidad popular del Cesar. Es fundamental comprender la importancia que tiene la salud mental, en el rendimiento académico de los estudiantes del programa de psicología, ya que no solo se puede ver afectado su bienestar físico y mental, sino también los contextos familiares, laborales y sociales que afectan la productividad académica.

Aunque los avances de carácter teórico acerca el estudio del estrés académico son relativamente nuevos y la profundización que requiere para esta temática, se pueden caracterizar tres clasificaciones realizadas por, Barraza (2007) en el inventario SISCO:

- ✓ Una centrada en los estresores.
- ✓ Una enfocada en los síntomas.
- ✓ Estrategias de afrontamiento.

Por otra parte, Selye (1978), citado por Gutiérrez (1998), clasifica las dimensiones de estrés académico en: físicos, sociales y psicológicos. Entre los físicos se encuentran el ruido, las toxinas y todas las demás sustancias específicas que pueden generar efectos en nuestro organismo. Los estresores sociales provienen de nuestra interacción con los demás. Los psicológicos tienen lugar en el interior de nuestra psique y comprenden todas aquellas emociones como ira, odio, tristeza, celos, miedos, sentimientos de inferioridad y frustraciones.

Para efectos de esta investigación se tomará la clasificación de dimensiones realizada por Jaime (2008), en la validación del inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana realizada en Colombia, quien clasifica en tres dimensiones el estrés académico:

- ✓ Estresores, como fuentes de estrés académico.
- ✓ Los síntomas, relacionados al estrés académico.
- ✓ Las estrategias de afrontamiento.

Dimensiones del Estrés Académico

Estresores (Fuentes Del Estrés)

De acuerdo con Barraza (2011), los estresores son “aquellas demandas o exigencias que la institución y los profesores, en lo particular, les plantean a los alumnos y que, tras

previa valoración por parte de éstos, son consideradas como desbordantes de los recursos propios con que cuenta para afrontarlas” (Pág. 62), desde esta perspectiva se considera los estresores como acontecimientos que producen estrés.

Aguila & Otros (2015), lo mencionan como “una entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital” (Pág. 169), desde este punto de vista, se concibe como una amenaza que afecta directamente el bienestar general del individuo.

En este orden de ideas, Rosales (2014), lo considera como “cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático, como sociocultural) que, de una manera aguda o crónica, podría ser percibido por el individuo como importante, peligroso o potencialmente capaz de modificar su vida, propiciando la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo” (Pág. 9), desde esta posición, se interpreta como esa amenaza externa o interna, que puede ser captada por la persona como relevante, una amenaza potencial con la capacidad de generar graves efectos en su vida.

En este contexto Barraza (2011), sostiene que los estresores son esas demandas o exigencias que irrevocablemente generan estrés, por su parte, Aguila & Otros (2015), los definen como esa entidad objetiva que tiene vida independientemente de cómo la perciba el individuo y que por lo general se manifiesta como una amenaza a la integridad, finalmente Rosales (2014), lo percibe como cualquier estímulo, externo o interno que de una u otra forma es visto por el individuo como importante, peligroso, con la capacidad potencial de afectar su bienestar general.

Por último, se puede señalar que, los estresores se entienden como las condiciones o situaciones exigentes e incómodas que se presentan en la vida de la persona y que afectan indudablemente el bienestar general del individuo ocasionando estrés académico, este se manifiesta por los siguientes indicadores: (capacidad de competencia, carga académica, personalidad, método de calificación, concentración, inseguridad, participación activa, organización y desorientación), en este caso los estudiantes de prácticas profesionales del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar. En ese orden de ideas, se fija posición con Barraza (2011), porque los investigadores están de acuerdo con este autor al considerar los estresores, como esas exigencias o demandas que generan estrés y que tras la propia valoración de los alumnos son consideradas como desbordantes.

Así pues, se hace necesario mencionar las nuevas experiencias de los estudiantes de prácticas profesionales de décimo semestre del programa de psicología de la universidad popular del cesar, donde es necesario tener presente que la salud mental abarca todas las esferas del ser humano, por ende, si esta se ve comprometida, afectará también el rendimiento académico de los estudiantes del programa de psicología.

Síntomas (Reacciones Al Estrés)

De acuerdo con, Desviat (2010), afirma que el síntoma es el “resultado dinámico, complejo, de la forma en la personalidad del sujeto ha integrado, reelaborado y transformado escenas y situaciones vividas de una manera más o menos dramática o “traumatizante” (Pág.130). Desde esta mirada se concibe a los síntomas como la alteración del organismo que pone de manifiesto situaciones vividas de forma dramática.

Oliveti (2010), hace mención que los síntomas “son probables reacciones frente al estrés académico. Las mismas pueden ser físicas, psicológicas o comportamentales” (Pág. 54), desde esta perspectiva, se conciben los síntomas como las reacciones o señales de que algo está ocurriendo o que está por ocurrir frente a los estresores académicos que el estudiante experimenta en el ámbito escolar.

Barraza (2011) los síntomas “indican la presencia de una situación estresante (indicador de desequilibrio sistémico)” (Pág. 41) desde punto de vista, los síntomas son señales, alarmas, indicadores de que algo ocurre en el cuerpo. Así pues, los síntomas o manifestaciones del estrés pueden ser identificados en físicos, psicológicos y comportamentales. Los síntomas físicos son aquellos generados por el organismo frente a una situación de amenaza que bajo la propia observación del individuo es percibida como estresante. De igual forma, los síntomas psicológicos están vinculados con las funciones del pensamiento y las emociones. Los síntomas comportamentales son las que involucran el comportamiento del individuo frente al estímulo estresor (Barraza, 2005).

En este contexto Desviat (2010), afirma que los síntomas son el resultado complejo de la forma en que el sujeto ha interpretado esas situaciones vividas de una manera dramática, por otra parte, Oliveti (2010), define los síntomas en las reacciones que se dan frente a una amenaza directa de estrés académico y que estas pueden ser de carácter físico, psicológico y comportamentales, y finalmente, Barraza (2011), sostiene que los síntomas indican que nuestro organismo no está funcionando en óptimas condiciones.

Por último, se puede señalar que los síntomas se entienden como el conjunto de alteraciones emocionales, que se manifiestan antes un desencadenamiento de conductas inusuales durante el curso de las mismas, estos se manifiestan en los siguientes indicadores:

reacciones físicas, reacciones psicológicas y comportamentales, en este caso, estas manifestaciones se dan en los estudiantes de prácticas profesionales del programa de psicología de la universidad popular del cesar. En ese orden de ideas, se fija posición con Barraza (2011), ya que los investigadores concuerdan con el presente autor al considerar los síntomas como esa señal de alarma ante la presencia de un estímulo amenazante, siendo una reacción compleja de la forma en que el sujeto interpreta la situación de una forma traumática.

Estrategias De Afrontamiento (Manejo Del Estrés)

Lazarus & Folkman (1986), citado por Valverde, & otros (2003), definen las estrategias de afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 426), este concepto se sustenta en un enfoque cognitivo-fenomenológico. Con lo cual hacen referencia los autores, a las capacidades que posee los individuos para enfrentar las diferentes situaciones exuberantes que se presentan en el contexto académico.

De igual forma, realizan una distinción entre dos tipos generales de afrontamiento, el primer afrontamiento dirigido al problema, que son todas aquellas actividades orientadas a modificar la acción; tiende a predominar cuando las personas sienten que se puede hacer algo constructivo, y el segundo afrontamiento centrado en la emoción, que involucra las acciones que ayudan a controlar las respuestas emocionales aparecen ante el problema; tiende a predominar cuando las personas sienten que el factor estresante está presente, Lazarus y Folkman (1991).

Por otro parte, Macías & Otros (2013), Afirman que las estrategias de afrontamiento son entendidas como “recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresante, Aunque esta no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndose beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento” (Pág.125). En este orden de ideas se entiende como estrategias de afrontamiento a las diferentes formas que se utilizan para manejar las situaciones estresantes presentadas, aunque estas no siempre se emplean de forma adecuada.

Siguiendo la línea anterior, Carver & Otros (1989), citado por Chau & Otros (2002), mencionan que las estrategias de afrontamiento “se refieren al conjunto de técnicas o métodos que el individuo elabora en respuesta a una situación estresante considerada desbordante” (p. 97), desde esta perspectiva, se contempla el afrontamiento como los diferentes procesos que la persona desarrolla para enfrentar los momentos de colapso mental.

De acuerdo con Londoño & Otros (2006), las estrategias de afrontamiento son el “conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación” (p. 339), en ese sentido, el autor hace referencia a las acciones cognitivas y conductuales empleadas por el individuo, con la finalidad de minimizar el malestar presente.

En este contexto Lazarus & Folkman (1986), citado por Valverde & otros (2003), en su definición se basa en las estrategias de afrontamiento para desarrollar y manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes, de igual forma , Carver & Otros (1989), citado por Chau, & Otros (2002), la definen al igual que Lazarus & Folkman, que se trata de elaborar respuesta a una situación estresante

considerada desbordante, mientras, Macías & Otros (2013), hacen hincapié a la importancia que el sujeto pone en marcha, para hacer frente a situaciones estresantes, y finalmente, Londoño & Otros (2006), se refieren a los recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema.

Por último, se puede señalar que la estrategia de afrontamiento se entiende como la capacidad cognitiva y conductual utilizadas para manejar las circunstancias internas o externas estresantes que desequilibran el bienestar del individuo, en este caso los estudiantes de prácticas profesionales de psicología de la universidad popular del cesar, objeto de estudio de esta investigación que experimentan en la cotidianeidad educativa. En ese orden de ideas, en la investigación se fija posición con Lazarus & Folkman (1986).

En ese sentido, se hace necesario emplear estrategias de afrontamiento en los estudiantes de prácticas profesionales de decimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar, frente a las diversas situaciones estresantes de la vida académica durante los periodos electivos, con el fin de mantener la salud mental y alcanzar un ambiente óptimo el cual le permita desarrollar una educación de calidad.

2.3 Bases Legales

Según lo establece la ley 1616 del 2013, donde se fundamenta la salud mental en Colombia, su objetivo es garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana, como se estipula en los siguientes artículos:

Artículo 3. Declara que la salud mental es de interés y prioridad nacional, siendo un derecho fundamental y un tema prioritario de salud pública.

Artículo 4. Se garantiza a la población colombiana la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental.

Artículo 6. Menciona el derecho a acceder y mantener el vínculo con el sistema educativo y el empleo, y no ser excluido por causa de su trastorno mental, el cual puede llegar a ser ocasionado por el estrés académico, debido a las diferentes situaciones en el estresoras que afrontan los estudiantes en el contexto universitario. Dado lo anterior, se crea el Decreto 658 de 2013, para reglamentar e implementar la ley 1616 del 2013, definiendo las modalidades y los servicios para la atención integral e integrada en salud mental.

Además, según la Ley 1438 de 2011, el ministerio de salud y protección estableció mediante la Resolución 1841 de 2013 el Plan Decenal de salud Pública 2012-2021 como política pública de Colombia. Siendo una Proyección de los principios rectores en materia de política de salud y acciones de intervención necesarias para orientarse el desarrollo óptimo del entorno, la salud, económico, y la participación social, por lo tanto, se incluye la dimensión salud mental como prioridad para contribuir al bienestar, desarrollo humano y social en las persona donde puede verse afectado si no se mantiene una adecuada salud mental (Aristizábal , 2017).

2.4 Sistema De Variable

Estrés académico:

Jaimes (2008), el estrés académico “es un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos” (P.78).

Capítulo III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque

La presente investigación se enmarca en el enfoque cuantitativo, porque se desarrolla por medio de herramientas estadísticas que arrojan una serie de resultados, apoyándonos para la medición del variable objeto de estudio. Al respecto Hernández et al. (2014) plantean que el enfoque cuantitativo “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” (p. 4); se puede decir que por medio de dicho enfoque es posible medir las variables en el contexto educativo de manera secuencial.

3.2. Diseño y corte

Esta investigación se enmarca en un diseño no experimental debido a que se realiza sin manipular de manera deliberada la variable; pues solo se observan el fenómeno a estudiar en su contexto natural lo que permite su análisis; además tiene un corte transversal, en este caso se recopilan los datos en un solo momento.

En ese sentido, la investigación no experimental es aquella donde no hay manipulación intencional por parte del investigador, mientras que el corte transversal se refiere a la recolección de los datos en un tiempo y momento único. (Hernández et al., 2014).

3.3. Tipo de Investigación

Este estudio es de tipo descriptivo debido a que busca especificar las propiedades y características de la población objeto de estudio o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Al respecto Alban & Otros (2014) afirma que en este tipo de estudio tiene como objetivo “describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudios” (p. 23). En este sentido, este tipo de estudio trata de describir las características más importantes de un problema con el fin de suministrar información relevante sobre el mismo.

3.4. Población, muestra y muestreo

La población según Pineda et al (1994) “El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros”. (p. 108), es decir el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. En este caso se tuvo como población a los estudiantes de prácticas profesionales del programa de psicología de decimo semestre de la Universidad Popular del Cesar que está conformada por 139 estudiantes en total de prácticas profesionales II.

Mientras que, la muestra se define como “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 et al., p. 173).

Es decir, un subconjunto de la población objeto de estudio para llevar a cabo el proyecto. Para esta investigación se contó con una muestra probabilística. Cabezas (2018) define la muestra como la toma de una pequeña parte de la población la cual permitirá dar a conocer datos específicos de la misma.

De esta forma se puede comprender que la muestra es utilizada para conocer datos de un universo de una forma sintética y sin incurrir en demasiados gastos. Ñaupas (2018), indican que “una muestra es representativa si reúne las características de los individuos del universo”, es así, que la muestra hallada mediante la siguiente fórmula nos permite representar la población en total de los estudiantes de prácticas profesionales de decimo semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

Para obtener el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

Muestra Aleatoria Simple (M.A.S)

N: Número total de practicantes = 139 estudiantes.

n: Total de practicantes con los cuales se realizará la investigación= 102 estudiantes.

e: Margen de error en la investigación = 5= $(0,05)^2 = (0,0025)$ α : Nivel

de confianza = 95% $(1,96)^2 = (3,8416)$

1 y 4: son constantes

$$n = \frac{N}{1 + \frac{4(e)^2(N-1)}{Za^2}}$$

Sustituyendo se tiene

$$n = \frac{139}{\quad\quad\quad}$$

$$1 + \frac{4(0,0025)(138)}{3,8416}$$

$$n = \frac{139}{1 + \frac{(0,01)(138)}{3,8416}}$$

$$n = \frac{139}{1+0,35922532}$$

$$n = \frac{139}{1,35922532}$$

$$n = 102$$

El muestreo es la técnica por medio de la cual el investigador selecciona a los sujetos que conformaron la muestra” Pallela y Martins, 2012, (p. 110). En este orden de ideas, cabe decir que se aplica la técnica de muestreo aleatorio simple; en este caso se toma en cuenta el número de estudiantes por prácticas profesionales de decimo semestre hay 139. Se aplica la técnica de la tómbola referida por Hernández et al (2014), para seleccionar los estudiantes que conforman los 102 de los 139 a los cuales deben aplicarse los instrumentos.

3.5. Técnicas e Instrumentos

Las técnicas de recolección de datos son los procedimientos e instrumentos que se utilizan para acceder a la información necesaria para llevar a cabo el estudio Castro (2003), los cuales se aplican en un momento en específico; así mismo, los diferentes instrumentos permiten recoger y almacenar datos de acuerdo al tipo de investigación. En este caso se utilizó el inventario SISCO.

Cuestionario

Según Muñoz (2003), el cuestionario consiste en un conjunto de preguntas casi siempre diseñadas sistemáticamente para recolectar datos que interesan en la investigación,

con el fin de obtener información de forma ordenada y sistemática acerca de la población sobre las variables a trabajar. Además, debe ser congruente con los objetivos de investigación, en este caso se utiliza el inventario SISCO que tiene como objetivo determinar los niveles de estrés académico en estudiantes, por lo tanto, lo caracteriza como un estado psicológico de la persona.

Inventario SISCO del Estrés Académico de Jaime (2008)

El Inventario Sisco del Estrés Académico, fue diseñado por Barraza, A, (2006). Este instrumento fue validado en Colombia por Jaime (2008), en la ciudad de Bucaramanga debido a la poca existencia de herramientas que evalúan estrés académico, de igual forma como aporte para el diagnóstico e intervención de estudiantes universitarios. Es de 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 39 preguntas, es aplicado en adultos jóvenes de pregrado, además, debe ser auto diligenciado, en el espacio de consulta o de manera informal en el salón de clase, libre de interferencias. (Jaime, 2008).

Validez y Confiabilidad

La validez y la confiabilidad del Inventario se realizaron análisis estadísticos como; correlación ítem-total, análisis factorial exploratorio, a través de rotación Varimax, alfa de cronbach, el cual demostró una alta consistencia interna con una puntuación de 0.861 a nivel general, de igual forma al evaluar las tres dimensiones de manera aislada demostraron una consistencia interna estable con puntuaciones desde 0.7 a 0.879. Igualmente, el coeficiente de dos mitades, que a través de su análisis por partes iguales mostró una buena puntuación de 0.804, valores que indican una alta confiabilidad sobre el Inventario. (Jaime, 2008)

En el análisis por ítem, a estos reactivos mostraron una consistencia interna y direccionalidad absoluto, demostrado a través de la media los ítems oscilan entre 1.69 y 3.37 lo cual cuenta de un comportamiento adecuado, permitiendo conocer la pertinencia y la confiabilidad de cada uno de los reactivos, de igual forma muestra que dichos elementos evalúan lo que deben evaluar. Otro de los métodos implementados para determinar la confiabilidad y la consistencia interna de la escala, es el coeficiente de Pearson y de intraclass. En el primero de ellos el inventario logró una puntuación de 1.00 y el segundo método puntúa 0.883, lo cual indica una buena relación lineal. (Jaime, 2008).

Tabla 1. Operacionalización de Estrés Académico

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración
Estrés Académico	Estresores	Capacidad de competencia	1. Competencia académica con los compañeros del grupo	1 Nunca 2 Rara vez 3 Algunas Veces 4 Casi siempre 5 siempre
		Cargas académicas	2. sobre carga de tareas y trabajos escolares	
		Personalidad	3. Personalidad de los profesores.	
		Método de calificación	4. Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	
			5. El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapa conceptual, etc.)	
		Concentración	6. "NO" entender los temas que se bordan en clases	
		Inseguridad	7. Temor a equivocarse en las respuestas	
		Participación Activa	8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	
		Organización	9. Tiempo limitado para hacer el trabajo	
		Desorientación	10. Olvidar completamente la información sobre un tema específico (quiz, parcial, exposición.)	
	Síntomas	Reacciones Físicas	1.insomnio	
			2. cansancio	
			3. Dolores de cabeza	
			4. Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento)	
			5. Rascar la piel, morder las uñas, frotar las manos o los brazos.	
			6. Mayor necesidad de dormir	
		Reacciones Psicológicas	7. Inquietud	
			8. tristeza	
			9. angustia	

			10. Problemas de concentración		
			11. Bloqueo mental		
		Reacciones Comportamentales	12. Aumento de la irritabilidad		
			13. Conflictos		
			14. Aislamiento		
			15. Desgano.		
			16. Absentismo		
			17. Ingestión de bebidas alcohólicas		
		18. Morder Objetos (chicles, borradores, etc.)			
	Estrategias de Afrontamiento	Conducta asertiva	1. Defender sus ideas sin dañar a otros		
		Efectividad	2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		
		Autoestima	3. Elogios a si mismo		
		Creencia espiritual	4. La religiosidad (oraciones o asistencia)		
		Interés propio			5. Búsqueda de información sobre la situación
					6. Hablar sobre la situación que preocupa
					7. Búsqueda de ayuda profesional
	Estrategias	8. Cambios de actividades			

Fuente: Elaboración propia (2021)

Forma De Calificar Y Baremación

La forma de calificación del Inventario es de orden sumativo, ya que es una escala Likert y se realiza con la ayuda de la plantilla (Anexo 4). Esta calificación se puede realizar por dimensiones o en la totalidad del inventario. Para el total del inventario, se suma la puntuación de cada una de las dimensiones y posteriormente el total de la suma se ubica en la tabla de baremos.

Para las dimensiones, se suma la dimensión y esa puntuación se ubica en la tabla de baremos. De esta forma se conocerá el nivel de estrés de la persona.

A continuación, se encuentran la baremación del total de la escala y por Dimensiones.

Tabla 2. Baremación Percentilar Para El Inventario SISCO

B A R E M O	PERCENTILES	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTILES	PUNTUACIÓN DIRECTA	M E D I O A L T O
	1	0-56			
	2	59	51	89	
	3	61	52	90	
	4	62	55	91	
	5	63	58	92	
	6	64	61	93	
	7	65	62	94	
	8	67	65	95	
	9	68	66	96	
	10	69			
	12	70			
	13	71	70	98	A
	14	72	73	99	
	17	73	75	100	
	18	74	77	101	
	20	75	78	102	
	23	76	80	103	
	25	77	82	104	
	26	78	83	105	
29	79	84	107		

			86	108	L T O
M E D I O			87	109	
	30	80	89	110	
	32	81	90	111	
	34	82	92	113	
	37	83	94	115	
	40	84	95	116	
	41	85	96	120	
	45	86	97	122	
	46	87	98	128	
	30	80	99	135-180	
B A J O					
MEDIA	50	88			

<i>N</i>	300
<i>MEDIA</i>	89,3526
<i>DESVIACIÓN TIPICA</i>	16.7611 2

Fuente. Jaime (2008).

Tabla 3. Baremación Percintelar Para Dimensión Estresores

	PERCENTILES	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTILES	PUNTUACIÓN DIRECTA	
B A J O	1	0-11	5 9	27	M E D I O A L T O
	2	14	6 7	28	
	3	15			
	5	16	7 4	29	A L T O
	6	17	8 1	30	
	8	18	8 5	31	
	10	19	8 8	32	
	12	20	9 0	33	
	16	21	9 1	34	
	21	22	9 6	35	
	28	23	9 7	36	
			9 8	38	
M E D I O B A J O	30	23	9 9	40-50	
	35	24			
	42	25			
MEDIA	50	26			

<i>N</i>	300
<i>Media</i>	25,865 7
<i>Desviación Típica</i>	6,0665 9

Fuente. Jaime (2008).

Tabla 4. Baremación Percintelar Para Dimensión Síntomas

	PERCENTILES	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTILES	PUNTUACIÓN DIRECTA	
B A J O			53	40	MEDIO ALTO
	1	0-19	54	41	
	2	20	60	42	
	3	21	63	43	
	4	22	67	44	
	5	23			A L T O
	6	24	71	45	
	7	25	72	46	
	9	26	74	47	
	12	27	76	48	
	14	28	80	49	
	17	29	83	50,	
	20	30	85	51	
	23	31	87	52	
	26	32	88	53,	
			90	54	
	MEDIO BAJO	32	34	92	
36		35	93	56	
39		36	94	57	
43		37	95	58	
47		38	96	62	
32		34	97	64	
		98	66		
MEDIA	50	39	99	70-90	

<i>N</i>	300
<i>MEDIA</i>	39,7461
<i>DESVIACIÓN TIPICA</i>	10,8812 6

Fuente. Jaime (2008).

Tabla 5. Baremación Percintelar Para Dimensión Estrategias De Afrontamiento

	PERCENTILES	PUNTUACIÓN DIRECTA
B A J O	1	0-8
	2	10
	3	11
	5	12
	8	13
	11	14
	15	15
	23	16
	31	17
	38	18
MEDIA	50	19
MEDIA ALTO	58	20
	65	21
A L T O	75	22
	82	23
	87	24
	90	25
	93	26
	95	27
	97	28
	98	31
99	33-40	
	<i>N</i>	<i>300</i>
	<i>MEDIA</i>	<i>19,2567</i>
	<i>DESVIACIÓN TIPICA</i>	<i>4,58362</i>

Fuente. Jaime (2008).

3.6. Consideraciones Éticas

La presente investigación se rige bajo los lineamientos del código deontológico de psicología establecido en Colombia por medio de la ley 1090 de 2006, guiados por los artículos 21, 28 y 33, en los cuales se estipula como se debe realizar los actos que aunque no beneficien, puedan evitar daño; además, que la omisión de actos se sancionará cuando desencadenan, o pongan en posibilidad de desencadenar, una situación lesiva. (Blanco & Otros, 2018)

A lo que se denomina principio de beneficencia según lo estipulado en el artículo 2, está orientado al bienestar del usuario, que estipula que el psicólogo en el ejercicio de su profesión debe proteger el bienestar de las personas y los grupos con los cuales trabaje. Posteriormente, en el artículo 13 de la misma norma se menciona la búsqueda del bienestar como principio general del Código Deontológico y Bioético, junto con el de no maleficencia entendida como una subclase de la beneficencia, señalando 4 grados en preferencia: no se debe hacer el mal, se debe impedir el mal, se debe eliminar el mal, se debe hacer y promover el bien. (Blanco & Otros, 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, para la respectiva aplicación de los instrumentos de estrés académico y estrategias de afrontamiento se busca la autorización de la Universidad Popular del Cesar, asimismo, se garantiza que la información recolectada es de carácter confidencial y sólo para fines académicos y para ello se elaboró un documento de consentimiento informado (Ver anexo 1).

Cabe decir que, el consentimiento informado es considerado la autorización para participar en la investigación, después de entender la información suministrada, revisar las alternativas y tomar la decisión más conveniente para el participante; apoyado en la facultad

de elegir libremente con autonomía, sin coacción ni interna ni externa. Velando siempre por el bienestar de la persona o usuario (Ventura & Otros, 2014), además de ser parte fundamental en los estudios realizados desde el área de la psicología.

3.7 Marco administrativo

Para González (2016), el marco administrativo de una investigación brinda las herramientas a considerar para la planeación, por lo tanto, contempla los aspectos logísticos del anteproyecto es decir cómo se va a lograr su realización desde una parte administrativa indicando el manejo de los recursos, del tiempo y del presupuesto con el fin de contemplar el desarrollo de las actividades propuestas. Este debe indicar cómo se logrará la realización del proyecto y los recursos organizados dentro de la investigación. Dicho marco administrativo está estructurado por los recursos, el presupuesto y el cronograma de actividades.

Recursos

Se refiere a todos los recursos necesarios para ejecutar el trabajo de investigación, y se puede clasificar en

Materiales: elementos materiales como: equipos, dispositivos electrónicos, material de oficina entre otros.

Humanos: Asistentes de investigación, encuestadores o cualquier otro personal de apoyo. Recursos financieros: se refiere a los gastos económicos y se reflejan en un presupuesto, en ese orden de ideas, Molinares (2011), menciona que el presupuesto de un proyecto es la herramienta de planificación y control de las actividades a realizar en un tiempo determinado, para utilizar de forma productiva los recursos; se expresa financieramente con el

fin de cumplir la meta establecida, Por lo general, se prepara un plan donde detalla el presupuesto los ingresos, gastos y utilidad neta.

Tabla 6. Presupuesto

Partida	Gasto en Pesos (\$)
Revisión bibliográfica.....	55000
Viáticos.....	35000
Fotocopias.....	20000
Refrigerio.....	40000
Artículos y materiales.....	13500
Impresiones.....	22000
Total	307000 \$

Fuente. Elaboración propia (2021)

Cronograma de Actividades

Para Sánchez (2015), el cronograma de actividades es un calendario que determina el tiempo en los que se realizará el proyecto o actividades a desarrollar, así mismo, se utiliza generalmente en el desarrollo o gestión de proyectos, cabe resaltar que cronograma él establece cada una de las tareas y fechas previstas desde el inicio hasta el final, organizando la duración de las tareas y enfocar los recursos de manera priorizada.

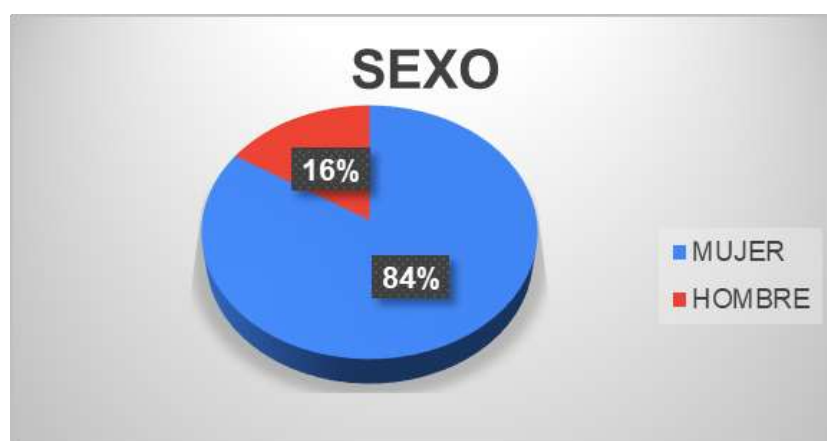
CAPITULO IV RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Análisis de datos

El presente capítulo presentan los resultados de la investigación, producto de la aplicación del Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO a una muestra de 102 estudiantes de práctica profesionales del programa de psicología de la universidad popular del cesar, aplicado de forma virtual mediante el formulario de google, durante semestre del 2022-1. Respecto a los niveles de estrés académico en alumnos, así como las situaciones académicas consideradas como estresantes (indicadores de estrés), los síntomas: las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y por último las estrategias de afrontamiento frente a las situaciones estresantes.

A partir de lo anterior, el primer objetivo propuesto en la investigación es la caracterización sociodemográfica de la población objeto de estudio, se tienen los siguientes elementos:

Figura 1 *Sexo*



Fuente: Elaboración propia (2022).

En relación al sexo se puede evidenciar estadísticamente en la figura 1 el 84% de los estudiantes de practicantes de decimo semestre de psicología son de sexo mujer y un 16% son de sexo hombre; esto debido a que la población que más demanda el estudio de la psicología son mujeres.

Figura 2 *Rango de edad*

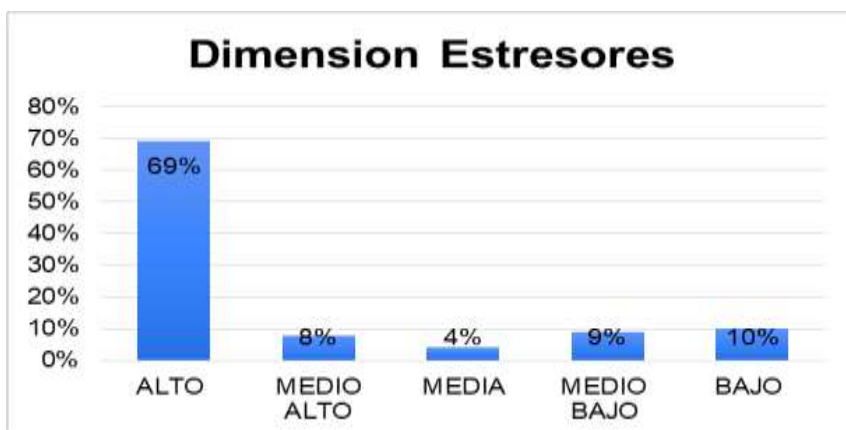


Fuente: Elaboración propia (2022).

Así mismo, en la figura 2 se evidencia en un 72% de los participantes en un rango comprendido entre 19-24 años, un 23% se ubican entre los 25- 30 años, un 3% se encuentra en 31-35 años y un 2% se encuentra entre 36-40 años.

Al analizar los resultados obtenidos con el inventario SISCO de estrés académico se evidencia los siguientes aspectos:

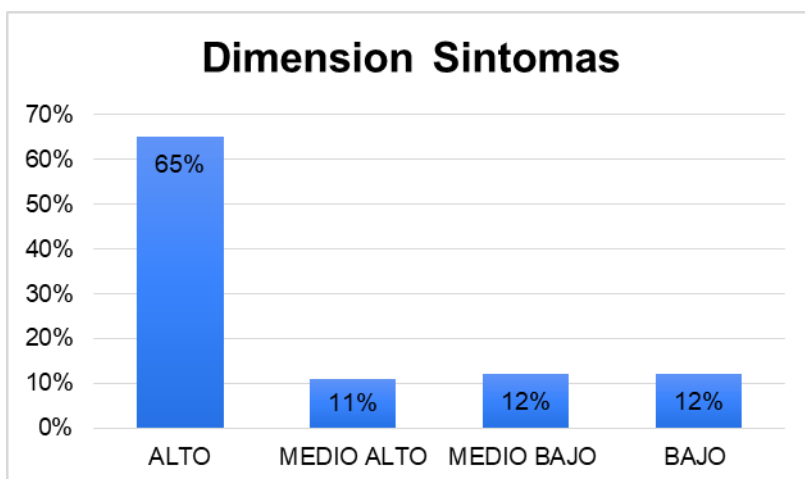
Figura 3. *Dimensión Estresores*



Fuente: Elaboración propia (2022).

En relación al segundo objetivo específico en la dimensión estresores tiene como objetivo dentro de la escala SISCO identificar si el estudiante se encuentra experimentando situaciones o estímulos considerados como estresores, se visualiza en la figura 3 que un 69% de los estudiantes de práctica tiene un nivel alto indicando que han presentado momentos de preocupación, nerviosismo, sobrecarga académica, inseguridad, desorientación, exigentes métodos de calificación, por lo tanto, estas situaciones han generado la presencia de estrés académico en los estudiantes de práctica profesionales Jaime (2008), seguido de un 10% que se encuentra un nivel bajo, un 9% presenta un nivel medio bajo, un 8% un nivel medio alto y un 4% se encuentra en nivel medio, es decir que este porcentaje de estudiantes muy poco han experimentado situaciones estresoras.

De acuerdo con el tercer objetivo propuesto en la investigación establecer la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor en estudiantes de práctica los resultados son los siguientes:

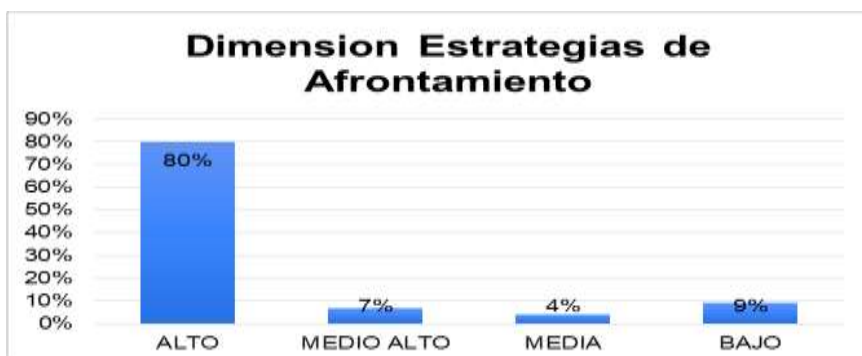
Figura 4 *Dimensión síntomas*

Fuente: Elaboración propia (2022).

La figura 4 hace referencia a la dimensión síntomas la cual pretende medir los estresores que provocan un desequilibrio sistémico; que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio), en estudiante de prácticas profesionales II las cuales fueron generadas por el estrés académico; presentándose un mayor porcentaje 65% en nivel alto lo que significa que frente a las situaciones estresoras han manifestado reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales que han alterado su bienestar Jaime (2008), seguido de un 12% nivel medio bajo, un 12% nivel bajo y un 11% nivel medio alto.

Frente al cuarto objetivo específico de la investigación describir la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de práctica profesionales, se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 5 Dimensión estrategias de afrontamiento



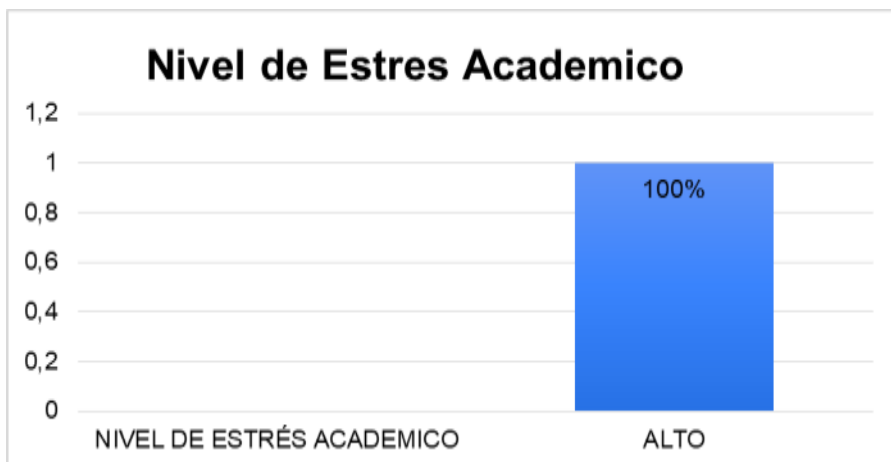
Fuente: Elaboración propia (2022).

Las estrategias de afrontamiento al igual que las situaciones estresoras están presentes en el entorno y van a interactuar con el estudiante con el fin de restaurar el equilibrio. En la figura 5 se evidencia un 80% de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología presentan un alto nivel en la utilización de las estrategias de afrontamiento indicando que frente a las situaciones estresoras en el semestre académico manejan las conductas asertivas, la organización, autoestima, creencias espirituales y el interés propio como mecanismo de protección Jaime (2008), seguido de un 9% que se encuentra en un nivel bajo, un 7% un nivel medio y un 4% en el nivel medio; esto se relaciona con estudiantes que no tienen suficientes estrategias de afrontamiento al estrés.

Relacionándose con el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza, donde se expone que el entorno les muestra las estrategias de afrontamiento necesarias a los estudiantes para restaurar el equilibrio, siendo estos quienes no las utilizan adecuadamente, por lo tanto, conserva un desequilibrio sistémico, es decir, un estrés constante frente a las situaciones estresoras presentes en el entorno académico Jaime (2008).

Por último, teniendo en cuenta el objetivo general de la investigación describir el nivel de estrés del estudiante de prácticas profesionales de psicología se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 6. *Nivel de estrés académico*



Fuente: Elaboración propia (2022).

En la figura 6 se observa los niveles y porcentaje de estrés académico, se encontró que el 100% de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés donde las situaciones que más causan estrés a los practicantes son: la sobre carga académica, los parciales, tiempo limitado para hacer los trabajos, el tipo de trabajo a entregar y el ejercicio de las prácticas profesionales los cuales generan un desequilibrio afectando su salud mental. (Jaime, 2008).

4.2 Discusión

En la presente investigación que hace referencia al estrés académico en los estudiantes de prácticas profesionales II del programa de psicología de la Universidad popular del cesar y de alguna manera contrastan o se asimilan con investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional, así mismo los resultados alcanzados se sustentan o argumentan bajo la mirada

de los autores de referencia de la investigación, es así, como desde la psicología clínica en el entendido que el estrés académico es la interacción del alumno con el ambiente escolar que genera la pérdida del equilibrio interno, además influye la percepción cognitiva del mismo. (Jaime, 2008).

Así mismo, se evidencia en la muestra poblacional un nivel alto de estrés académico indicado que presentan situaciones estresantes dentro del contexto escolar, en similitud a lo que encontró Ramos & Otros (2020), en Perú en su investigación titulada “estrés académico en estudiantes universitarios” dentro de sus hallazgos encontró que la mayoría de los participantes presentan un nivel de estrés alto, esto puede deberse a la independencia entre el nivel de estrés y el programa de estudios, sustentado por Barraza (2006), afirma que el estrés académico “surge en el entorno educativo, cuando un estudiante se ve involucrado en un conjunto de exigencias ambientales que frente a su percepción son considerados como, estresores produciendo en ellos un desequilibrio sistemático, provocando un malestar general” (P.32).

Por lo tanto, se encontró en estudiantes de 19 y 40 años en la dimensión estresores que la mayoría (69%) de los estudiantes de prácticas de profesionales II poseen niveles altos de situaciones generadoras de estrés, lo que indica en esta población se presentan momentos de preocupación, nerviosismo, una posible sobrecarga académica, inseguridad, desorientación, que ha generado estrés académico en los estudiantes de práctica profesionales, esto se asimila a lo encontrado Rodríguez & Otros (2020) en Chile en la investigación denominada “estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile” donde se evidencia que la situación generadora de estrés predominante estuvo referida

a la sobrecarga de trabajo, sustentado por Barraza (2011), afirma que los estresores son “aquellas demandas o exigencias que la institución y los profesores, en lo particular, les plantean a los alumnos y que, tras previa valoración por parte de éstos, son consideradas como desbordantes de los recursos propios con que cuenta para afrontarlas” (Pág. 62).

En relación a la dimensión estrategias de afrontamiento se logró evidenciar que el 80% de los estudiantes de prácticas profesionales II de psicología presentan un alto nivel en la utilización de las estrategias de afrontamiento frente a las situaciones estresantes en el semestre académico; utilizando las conductas asertivas, creencias espirituales y el interés propio como mecanismo de protección, esto se asimila a lo encontrado por Correa & Ramírez (2020), en Antioquia en su investigación titulada “Estrategias de afrontamiento frente al estrés universitario en estudiantes de II y IX semestre de psicología” donde se evidencia que los estudiantes emplean la solución de problemas y espera frente a aspectos estresores de su vida como estrategia frente al estrés.

De acuerdo, con Lazarus & Folkman (1986), citado por Valverde, & otros (2003), se define las estrategias de afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 426), este concepto se sustenta en un enfoque cognitivo-fenomenológico, donde los autores hacen referencia a las capacidades que poseen los estudiantes para enfrentar las diferentes situaciones exuberantes que se presentan en el contexto académico.

4.3 Conclusiones

Una vez realizado los análisis y discusión de los resultados, podemos concluir que el estrés académico es una variable de gran importancia en el ámbito clínico, dado que es posible que se convierta en un factor de riesgo para desencadenar enfermedades, por lo tanto, la importancia del Inventario SISCO radica en la caracterización del estrés académico como un estado psicológico de las personas. Así pues, el impacto que este constructo psicológico posee en la disminución del rendimiento académico, bienestar psicológico y emocional de los practicantes del programa de psicología.

Por otro lado, dentro de los resultados más relevantes, se destaca el nivel alto de estrés académico en los estudiantes de decimo semestre de prácticas profesionales II de psicología debido a la presencia de estímulos estresores que pueden ocasionar un desequilibrio sistémico y a la falta de utilización de las estrategias de afrontamiento, Así mismo, los encuestados se encuentran en una etapa del ciclo vital con características particulares a tener en cuenta en el estudio de la variable descripta. Además, en la categorización por sexo, las mujeres poseen valores significativamente altos ante los hombres en los niveles de estrés académico.

Apoyándonos en las dimensiones establecidas en el Inventario SISCO de Jaime (2008), las cuales permiten describir los niveles de estrés académico, se identificó que más de la mitad de los estudiantes encuestados percibió niveles altos en la dimensión estresores, enfatizando que los practicantes manifiestan haber presentado momentos de preocupación o nerviosismo durante el semestre, debido a las responsabilidades simultaneas que tienen en las diferentes asignaturas, mientras que en la evaluación de la dimensión síntomas es

sobresaliente el nivel medio alto como indicador de la presencia de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

En relación a las estrategias de afrontamiento, conservan un nivel alto que se caracteriza por ser la forma en que los estudiantes afrontan las situaciones generadoras de estrés académico. Por lo tanto, la presente investigación logró describir los niveles de estrés académico en estudiantes de prácticas profesionales II del programa de psicología, quienes poseen niveles altos de estrés, siendo estos datos un indicador de la importancia de realizar apoyo y orientación psicosocial dentro del proceso formativo por parte de docentes, el programa de psicología y el área de bienestar institucional.

4.4 Recomendaciones

De acuerdo a los resultados y análisis de estos en el proceso de investigación, se considera fundamental la ejecución de las siguientes recomendaciones en pro del bienestar de los estudiantes de prácticas profesionales y sustento investigativo del estrés académico.

A la Universidad popular del cesar, específicamente área de Permanencia y Bienestar Institucional – PEBI

Continuar con el Programa de orientación psicosocial

Realizar actividades de intervención, seguimiento y retroalimentación en los semestres o en los estudiantes que estén con mayores niveles de estrés.

Realizar actividades lúdico-recreativas y fomentar espacios de promoción y mantenimiento de la salud mental para contribuir en la disminución de los niveles de estrés en los estudiantes de prácticas profesionales del programa de psicología.

Al comité de investigación CEDISJ

Seguir enfatizando en este tema y hacer investigaciones con enfoque de género para establecer cómo se comporta la variable en relación al sexo.

Realizar este estudio a través de la investigación cualitativa donde se profundice más como se genera el estrés académico en los estudiantes en los estudiantes de prácticas profesionales del programa de psicología.

Realizar investigaciones de carácter correlacional con otra variable, con mayor número de participantes en la que se pueda estudiar a profundidad permitiendo comprender como se comporta el fenómeno.

Estudiantes

Aumentar y fortalecer las estrategias de afrontamiento que les permitan disminuir los niveles de estrés académico, hacer uso adecuado del tiempo para la distribución de los trabajos e informes; además de aprovechar los recursos y espacios que brinda bienestar universitario para la prevención y promoción de la salud mental en el contexto universitario.

Referencias Bibliográficas

- Alban, G. P. G., Arguello, A. E. V., & Molina, N. E. C. (2014). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación – acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173.
- Alva Juarez, A. (2020). Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología y nutrición de un centro de formación superior privada de Lima Norte.
- Aristizábal, O. P. N. (2017). ¿ El principio de precaución hace parte del plan decenal de salud pública de Colombia 2012-2021?. *Revista Luna Azul (On Line)*, (45), 266-286.
- Ávila, I. Y. C., Cantillo, A. B., & Estrada, L. R. A. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2).
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica.com*, 6(2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estresacademico-postgrado>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-1-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educa.html>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Barraza Macías, A. (2011). Estresores académicos y satisfacción estudiantil en alumnos de educación media superior. *Alter: Enfoques Críticos*, 3, 59-75.
- Bedoya Gallego, T., & Ramírez Gaviria, C. (2018). La ansiedad estado y ansiedad rasgo ante el inicio de las prácticas académicas, el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de psicología de octavo de semestre de la Universidad de Antioquia-Seccionales Bajo Cauca y Urabá, en el año 2017.
- Blanco, L. D. V., Goyeneche, M. A. C., & Cortes, V. G. S. (2018) Conductas Antisociales, Delictivas Y Rendimiento Academico En Adolescentes Y Jovenes De Una Institución Educativa De Barrancabermeja.

- Cabezas, E. D., Andrade, D., & Torres, J. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica (Primera). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/handle/21000/15424>
- Caldera, F., Pulido, E. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf.
- Castro, F. (2003). El Proyecto de investigación.
- Chau, C., Córdova, H. M., & Espinoza, M. W. (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista de Psicología*, 20(1), 93-131.
- Constitucional, C. (2006). Ley 1090 de 2006. *Recuperado de* <http://www.psicologiapropectiva.com/introley1090.html>.
- Correa Mesa, N. M., & Ramírez Mesa, L. (2020). Estrategias de afrontamiento frente al estrés universitario en estudiantes de 11 y IX semestre de Psicología.
- Daneri, F. (2012). Biología del estrés.
- Decreto número 0658 de 2013. Colombia. 15 abril 2013.
- Desviat, M. (2010). Síntoma, signo e imaginario social. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(1), 125-133.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacon, G., Zaragosa, J., Bages, N., & De pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes. *Universitas psychologica*. Vol7.
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2006). *Metodología de la Investigación*. Cuarta edición. Editorial McGraw-Hill. México
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta edición. Editorial McGraw-Hill. México. *Recuperado de:* <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacionsexta-edicion.compressed.pdf>.
- Jaimes Parada, R. (2008). Validación del inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Ley 1616 de 2013. Bogotá D.C. Diario Oficial No. 48.680 de 21 de enero de 2013.
- Ley 1090 de 2006. Código Deontológico y Bioético de Psicología. Bogotá, Colombia.
- Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., & Aguirre-Acevedo, D. C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-350.
- López Portillo, J. E. (2020). Salud, adaptación y estrés académico en estudiantes universitarios.
- Macías, M. A., Orozco, C. M., Amarís, M. V., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Molinares, C. V. R. (2011). Los presupuestos. *Revista Cultural Unilibre*, (2), 73-84.
- Muñoz, T. G. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. *Centro Universitario Santa Ana. Recuperado de http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Maestria/MTE/Gen02/seminario_de_tesis/Unidad_4_anterior/Lect_El_Cuestionario.pdf*.
- Noreña Pérez, H. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, 2017.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.
- Olivet, S. A. (2010). Estrés Académico En Estudiantes Que Cursan Primer Año Del Ámbito Universitario. Universidad Abierta Interamericana.
- Pallela S y Martins F (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Cuarta edición. Fedupel Ediciones.
- Pérez, Y. J. L., Herrera, J. L. H., Galvis, D. Y. H., Gómez, M. P., & Choperena, C. I. P. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería-Montería 2019. *Revista Cuidarte*, 11(3).
- PINEDA, Beatriz; DE ALVARADO, Eva Luz; DE CANALES, Francisca 1994 Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de person al de salud, segunda edición. Organización panamericana de la Salud. Washington.

- Pineida Yanacallo, C. D. (2020). *Nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Central del Ecuador, en el período de estudio julio-noviembre 2019* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Prieto, A. M., & Pallares, M. S. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27(3), 655-674.
- Ramos, M. F. S., Cocotle, J. J. L., & Zamora, M. E. C. M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia: de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, (79), 75-83.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Quirama, T. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37.
- Reyes Pérez, V., Rodríguez, A. R., Alcázar Olán, R. J., & Reidl Martínez, L. M. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255.
- Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112.
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16.
- Rojas Ahumada, M. P. (2018). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de la Enfermería Padre Luis Tezza.
- Rosales-Fernández, R. (2014). Estrés y salud.
- Sánchez, I. (2015). Cronograma de actividades. *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*.
- Takai, G., & Bube, A. A. (2016). Academic stress and coping strategies for information seeking among undergraduate students in faculty libraries of Ahmadu Bello University, Zaria. *Samaru Journal of Information Studies*, 16(2), 74-87.
- Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología*.
- Ventura, G. C., Espinoza, H. S. C., & Muchotrigo, M. P. G. (2014). El consentimiento informado en las publicaciones latinoamericanas de psicología. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(2), 345-359.

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado

Valledupar, ____ de _____ del 2021.

Cordial saludo,

Usted es cordialmente invitado a participar en esta actividad académica:

El objetivo de esta actividad consiste en:

Procedimientos: Si Usted acepta participar en esta actividad, ocurrirá lo siguiente:

1. La participación es libre y voluntaria. Luego de iniciada la entrevista, Ud. puede decidir retirarse y disentir cuando lo deseen.
2. Sus datos y resultados individuales serán usados únicamente con fines educativos, descartando cualquier uso económico, laboral o cualquier otro. En caso de tener dudas o reclamos al respecto, podrá comunicarse con el investigador (datos de contacto más adelante) y también podrá adelantar el debido proceso por medio de la Universidad Popular del Cesar, así como por el Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSIC, según lo establece la Ley 1090 de 2006 para la profesión de psicología.
3. Los datos y resultados individuales serán usados de manera confidencial, según lo exige el artículo 2 numeral 5 de la Ley 1090 de 2006 al rol del psicólogo. La única excepción a esta condición sucede si alguna autoridad judicial competente (por ejemplo, fiscalía) solicita a los entrevistadores el acceso a la información, o si hay inminencia de riesgo al bienestar físico o mental del participante. En cualquier instante se puede acceder a la propia información, previa solicitud escrita firmada por Ud.
4. Los entrevistadores tienen el derecho de realizar publicación en medios de comunicación académicos como revistas, seminarios, foros, etc., de los resultados obtenidos en la investigación.
5. Los entrevistadores pueden cancelar o terminar unilateralmente la toma de datos o intervención, previa información a usted.
6. La medición o intervención no presenta riesgos.

Este documento en el que queda sentado su firma es muestra de aceptación para participar voluntariamente en la actividad.

Yo _____ identificado con tipo y número de documento (CC) (TI) (RC) _____, de edad en años _____, certifico que me fue socializado el objetivo y fines de la actividad académica, así como de uso de los datos e información individual, y los riesgos asociados; de igual manera, certifico que mi participación sucede de manera libre y voluntaria, y estoy de acuerdo con esta acción.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Nombre de la(s) personas que obtienen el consentimiento: _____

Firma: _____

Nombre de la(s) personas que obtienen el consentimiento: _____

Firma: _____

Anexo 2. Ficha Técnica Inventario SISCO

Nombre Original	Inventario SISCO del Estés Académico
Autor	Arturo Barraza Macías
Año	2006
Duración	15 minutos
Aplicación	Adultos Jóvenes, de pregrado.
Validación	Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga, Rosanna Jaimes Parada. (2008)
Modelo	Sistémico Cognoscitivo
Tipo	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, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales.
Numero de ítems	39 preguntas
Validez y Confiabilidad	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.
Escenario de Aplicación	Para llevar a cabo la aplicación es necesario realizarla en un lugar cómodo, ventilado, sin interrupciones e interferencias.
Diligenciamiento del Inventario	El instrumento debe ser auto diligenciado, en el espacio de consulta o de manera informal en el salón de clase, libre de interferencias

Anexo 3. Inventario SISCO (Aplicado a través de la plataforma Google documento para los estudiantes de prácticas profesionales II de psicología de la Universidad Popular del Cesar)

Nombre:

Edad:

Programa:

Fecha:

Lea atentamente las siguientes recomendaciones.

- a. Responda de manera honesta e individual.
- b. Lea cada ítem o pregunta y responda en la casilla que se encuentra enfrente.
- c. Seleccione una respuesta e indique con una x, según corresponda. 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.

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

SI

NO

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

II. Indique con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

4. Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5.El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. “No” entender los temas que se abordan en la clase					
7.Temor a equivocarse en las respuestas					
8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
10.Olvidar completamente la información sobre un tema específico (quices, parciales, exposiciones.)					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1.Trastornos en el sueño (dificultades al dormir o pesadillas)					
2.Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza					
4.Problemas de digestión (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento)					
5.Rascarse la piel, morder las uñas, frotar las manos o los brazos.					

6.mayor necesidad de dormir					
7. Incapacidad de relajarse.					
8. Ansiedad.					
9. Desesperación.					
10. Problemas de concentración					
11.Sentimiento de agresividad o					
12. Aumento de irritabilidad					
13. Aumento de conflictos.					
14. Aislamiento social.					
15.Desgano para realizar las labores académicas					
16. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
17.Aumento del consumo de cafeína					
18. Morder objetos (Chicles, borradores, etc.)					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
--	--------------	-----------------	----------------------	---------------------	----------------

1. Defender sus ideas sin dañar a otros					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
7. Hablar sobre la situación que preocupa.					
8. Cambio de actividades					

Anexo 4. Plantilla de calificación del inventario SISCO

I.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	TOTAL
1. Competencia académica con los compañeros del grupo						
2. Sobrecarga de tareas y trabajos Escolares						
3. La personalidad del profesor						
4. Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de Investigación, etc.)						
5. El tipo de trabajo que piden los Profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6. "No" entender los temas que se abordan en clase						
7. Temor a equivocarse en las respuestas						
8. Participación en clase (responder a Preguntas, exposiciones, etc.)						
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo						
10. Olvidar completamente la Información sobre un tema específico (quices, parciales, exposiciones.)						
TOTAL DIMENSIÓN ESTRESORES						

I.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	TOTAL
1. Trastornos en el sueño (dificultades al dormir o pesadillas)						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
3. Dolores de cabeza						
4. Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento)						
5. Rascar la piel, morder las uñas, frotar Las manos o los brazos.						
6. Mayor necesidad de dormir						
7. Incapacidad de relajarse						
8. Ansiedad						
9. Desesperación						
10. Problemas de concentración						
11. Sentimientos de agresividad						
12. Aumento en la irritabilidad						
13. Aumento de Conflictos						
14. Aislamiento Social						
15. Desgano para realizar las labores académicas						
16. Aumento o reducción del consumo de alimentos						
17. Aumento del consumo de Cafeína						
18. Morder objetos (chicles, borradores, lápices, etc.)						

TOTAL DIMENSIÓN SINTOMAS	
--------------------------	--

III.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	TOTAL
1. Defender sus ideas sin dañar a otros						
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas						
3. Elogios a sí mismo						
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)						
5. Búsqueda de información sobre la situación						
6. Hablar sobre la situación que Preocupa.						
7. Búsqueda de ayuda profesional						
8. Cambio de actividades						
TOTAL DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						

DIMENSIONES	Estresores	Síntomas	Estrategias de Afrontamiento	TOTAL
PUNTUACIÓN DIRECTA				