

**Estrategias de Afrontamiento y Estrés Académico en Estudiantes de Ingeniería
Electrónica de la Universidad Popular del Cesar en el 2020.**

Autores:

Glendy Daniela Jiménez Pedrozo y Natali Mora Suarez

Universidad Popular del Cesar- Sede Sabana

Facultad de Derecho Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar

2021.

**Estrategias de Afrontamiento y Estrés Académico en Estudiantes de Ingeniería
Electrónica de la Universidad Popular del Cesar en el 2020.**

Trabajo Presentado como Requisito para Optar al Título de Psicóloga

Autores:

Glendy Daniela Jiménez Pedrozo y Natali Mora Suarez

Asesor Metodológico:

Antonio del Cristo Martínez Suarez

Asesor Temático:

Lorena Cudris Torres

Phd. en Ciencias de la Educación

Universidad Popular del Cesar- Sede Sabana

Facultad de Derecho Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar

2021.

Dedicatoria

A Dios, por haberme dado la fortaleza de continuar y no desfallecer en los momentos más difíciles, sus Bendiciones y guía constante para el logro de mis objetivos.

A mi padre Hermes Jiménez, por brindarme su apoyo incondicional y por siempre confiar en mí, por su amor y comprensión durante todo el proceso.

A las personas que estuvieron siempre pendientes de mí, familiares y amistades más cercanos, quienes de manera consciente o inconsciente aportaron a mi crecimiento personal y profesional.

A ti padre Antonio Camarillo, que estuviste siempre apoyando, sintiéndote tan orgulloso de cada uno de mis logros aun cuando no los comprendieras, por pequeños que fuesen para ti eran enormes, la vida no te permitió ver el final, pero estuviste en todo el proceso, con tu amor incondicional, que podía mejorar cualquier situación por mala que fuese, mi mayor motivación para nunca rendirme, incluso cuando faltaste aquí en la tierra.

A mis madres Carmen Pedrozo, Amparo Pedrozo, por ser pilares fundamentales en cada momento de mi vida, la base de lo que soy hoy en día y mi motivación. Sus enseñanzas, afecto y cada palabra de aliento y fe me dieron fuerzas para no desfallecer aun en los momentos más complicado.

A mis hermanos que fueron mi mayor motivación para salir adelante, para no rendirme por difícil que pareciera.

A mi pareja, Genaro paz Pertuz, por su amor y comprensión, por animarme y acompañarme durante todo el proceso.

Glendy Daniela Jiménez Pedrozo

Dedicatoria

Inicialmente le doy gracias a Dios por ser el timón y direccionar todo este proyecto, por brindarnos sabiduría y entendimiento, y que nos ha permitido lograr este importante objetivo.

A mi madre Maritza Suárez moreno, por ser el pilar fundamental, y el equipaje de empuje que me motivó a seguir adelante y nunca desfallecer, porque siempre ha Sido mi ejemplo, de templanza, lucha y constancia.

A mi padre Cristo Antonio Mora Bonet por también ser un apoyo incondicional, y que gracias a sus enseñanzas nos brindó las herramientas para que siempre luchemos y trabajemos por nuestros sueños.

A mis hermanos por siempre apoyarme, mis sobrinas que desde que llegaron a este mundo se convirtieron en mi fuerza, mi motor, y se agrandaron mis ganas de seguir adelante, gracias a toda mi familia por confiar en mí.

Natali Mora Suarez

Agradecimiento

Primeramente queremos agradecer a Dios por la oportunidad que nos brindó de finalizar una etapa tan importante en nuestras vidas, en este proyecto van plasmado sueño, alegrías, luchas y tristezas, pero aun así nos sentimos orgullosas por lo que hasta hoy hemos logrado.

A nuestra asesora metodológica Lorena Cudris Torres, por su orientación y apoyo durante todo el proceso.

Gracias a cada uno de los profesores, estudiantes y compañeros de la Upc por siempre apoyarme comprando mis productos de almojábanas, gracias aquellos también que con una palabra me demostraban lo valiosa que soy, gracias a la secretaria, asesoras y todo aquella persona que hizo parte de la comunidad upecista, siempre llevaré en mi corazón la fuerza y valentía que me transmitían en cada palabra o consejo que me daban.

Agradecemos en gran manera el apoyo crucial e importante que nos brindó nuestro profesor y asesor metodológico Antonio del Cristo Martínez, gracias por todo el conocimiento compartido, por su paciencia y dedicación.

A la universidad popular del Cesar, por ser nuestra alma mater.

Las autoras

	6
Dedicatoria	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Estrategias de Afrontamiento y Estrés Académico en Estudiantes de Ingeniería Electrónica de la Universidad Popular del Cesar en el 2020.	16
Resumen	17
Abstract	18
Introducción	19
Capítulo I	21
<i>Planteamiento del Problema</i>	21
<i>Formulación del Problema</i>	23
<i>Objetivo General</i>	23
<i>Objetivos Específicos</i>	23
Justificación	24
Capitulo II	27
<i>Marco referencial</i>	27
Antecedentes	27
Internacionales	27
Nacionales	38
Bases teóricas	43
<i>Estrés</i>	43

	7
<i>Estrés Académico</i>	43
<i>Afrontamiento del Estrés</i>	45
<i>Estrategias de Afrontamiento</i>	45
La planificación	45
La aceptación	46
<i>Reevaluación Positiva</i>	46
<i>Búsqueda de Apoyo Social</i>	46
<i>Planificación Estratégica de Recursos Personales</i>	46
Marco Legal	47
Marco geográfico contextual	49
Sistema de variables	49
<i>Estrés académico</i>	49
<i>Estrategias de afrontamiento</i>	50
<i>La reevaluación positiva</i>	51
<i>La búsqueda de apoyo social</i>	51
<i>Planificación y Gestión de Recursos Personales</i>	51
Variables Sociodemográficas	52
<i>Sexo</i>	52
<i>Edad</i>	52
<i>Género</i>	52
<i>Nivel Educativo</i>	52
<i>Carrera</i>	53

	8
Capítulo III	54
<i>Marco Metodológico</i>	54
Enfoque Metodológico	54
Diseño y corte de la investigación.	55
<i>Diseño No Experimental</i>	55
<i>Corte Transversal</i>	56
Tipo de investigación	56
<i>Correlacional</i>	56
Población y Muestra	57
<i>Población</i>	57
<i>Muestra</i>	57
Muestreo	59
Técnica e Instrumento de Recolección de Datos	60
<i>Obligaciones académicas (OA):</i>	60
<i>Expediente y perspectivas de futuro (EF):</i>	61
<i>Dificultades interpersonales (DI):</i>	61
<i>Expresión y comunicación de ideas propias (EC):</i>	61
Ficha Técnica (CEAU)	62
Operacionalización de variables	¡Error! Marcador no definido.
Baremos	67
<i>Factor 1. Reevaluación Positiva</i>	68

	9
<i>Factor 2. Búsqueda de Apoyo Social:</i>	69
<i>Factor 3. Planificación y Gestión de Recursos Personales</i>	69
Ficha Técnica (ACEA)	70
<i>Propiedades Psicométricas</i>	70
Operacionalización de Variables	71
Consideraciones Éticas	78
<i>Investigación con participantes humanos.</i>	78
<i>Confidencialidad.</i>	79
<i>Bienestar del usuario</i>	79
<i>Evaluación de técnicas.</i>	79
<i>Derecho a la Autonomía</i>	80
<i>Derecho a la intimidad:</i>	80
<i>Derecho al secreto profesional:</i>	81
Hipótesis	83
<i>Primera Hipótesis:</i>	83
<i>Segunda Hipótesis:</i>	83
<i>Tercera Hipótesis:</i>	84
Capítulo IV Resultados	85
<i>Características sociodemográficas</i>	85
Correlaciones	95
Coefficiente de Pearson	100

	10
<i>Uso del Coeficiente R de Pearson.</i>	100
<i>Nivel de medición de las variables</i>	100
<i>Datos pareados</i>	100
<i>Normalidad bivariada</i>	100
Discusión	114
Conclusiones	119
Recomendaciones	123
Referencias	127

Lista de Tabla

Tabla 1. Marco Legal	47
Tabla 2. Operacionalización de Variables	63
Tabla 3. Dimensión Obligaciones Académicas	67
Tabla 4. Dimensión Expediente y Perspectiva de Futuro	67
Tabla 5. Dimensión Dificultades Interpersonales	67
Tabla 6. Dimensiones Expresión y Comunicación de Ideas Propias	68
Tabla 7. Operacionalización de Variables	72
Tabla 8. Dimensión Reevaluación Positiva	77
Tabla 9. Dimensión Búsqueda de Apoyo Social	77
Tabla 10. Dimensión Planificación y Gestión de Recursos Personales	77
Tabla 11. Categorización de Variables	82
Tabla 12. Resultados de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Reevaluación Positiva	95
Tabla 13. Resultado de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Planificación y Gestión de Recursos Personales	96
Tabla 14. Resultado de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Búsqueda de Apoyo Social.	96
Tabla 15. Resultado de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Expediente y Perspectiva del Futuro.	97
Tabla 16. Resumen de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos en el K-S de la Dimensión dificultades interpersonales.	97

Tabla 17. Resultado de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Expresión y Comunicación de Ideas Propias.	98
Tabla 18. Dimensiones de la Variable en Estudio que se Distribuye de Manera Normal.	99
Tabla 19. Índice de Correlación de Pearson	102
Tabla 20. Correlación entre la Dimensión Reevaluación Positiva y Obligaciones Académicas con la Prueba Paramétrica de Pearson	102
Tabla 21. Correlación entre la Dimensión Búsqueda de Apoyo Social y Obligaciones Académicas con la Prueba Paramétrica de Pearson	103
Tabla 22. Correlación entre la Dimensión Planificación y Gestión de Recursos Personales y Obligaciones Académicas con la Prueba Paramétrica de Pearson	104
Tabla 23. Correlación entre la Dimensión Expediente y Perspectiva de Futuro y Reevaluación Positiva con la Prueba Paramétrica de Pearson	105
Tabla 24. Correlación entre la Dimensión Expediente y Perspectiva de Futuro y Búsqueda de Apoyo Social con la Prueba Paramétrica de Pearson	106
Tabla 25. Correlación entre la Dimensión Expediente y Perspectiva de Futuro y Planificación y Gestión de Recursos Personales con la Prueba Paramétrica de Pearson	107
Tabla 26. Correlación entre la Dimensión Dificultades Interpersonales y Reevaluación Positiva con la Prueba Paramétrica de Pearson	108
Tabla 27. Correlación entre la Dimensión Dificultades Interpersonales y Búsqueda de Apoyo Social con la Prueba Paramétrica de Pearson	109
Tabla 28. Correlación entre la Dimensión Dificultades Interpersonales y Planificación y Gestión de Recursos Personales con la Prueba Paramétrica de Pearson	110
Tabla 29. Correlación entre la Dimensión Expresión y Comunicación de Ideas Propias y Reevaluación Positiva con la Prueba Paramétrica de Pearson	111

Tabla 30. Correlación entre la Dimensión Expresión y Comunicación de Ideas Propias y
Búsqueda de Apoyo Social con la Prueba Paramétrica de Pearson 112

Tabla 31. Correlación entre la Dimensión Expresión y Comunicación de Ideas Propias y
Planificación y Gestión de Recursos Personales con la Prueba Paramétrica de Pearson 113

Lista de Figuras

Figura 1. Edad de los Estudiantes de Ingeniería Electrónica.	85
Figura 2. Genero de los Estudiantes de Ingeniería Electrónica	86
Figura 3. Estrato Socioeconómico de los Estudiantes de Ingeniería Electrónica	86
Figura 4. Semestre de los Estudiantes de ingeniería Electrónica	87
Figura 5. Obligaciones Académicas	88
Figura 6. Expediente y Perspectivas de Futuro	89
Figura 7. Dificultades Interpersonales	90
Figura 8. Expresión y Comunicación de Ideas Propias	91
Figura 9. Reevaluación Positiva	92
Figura 10. Búsqueda de Apoyo Social	93
Figura 11. Planificación y Gestión de Recursos Personales	94

Anexo

Anexo 1. Consentimiento Informado	136
Anexo 2. Encuesta Sociodemográfica	138
Anexo 3. Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)	139
Anexo 4. Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU)	142

**Estrategias de Afrontamiento y Estrés Académico en Estudiantes de Ingeniería
Electrónica de la Universidad Popular del Cesar en el 2020.**

Resumen

Una de las principales problemáticas en los jóvenes y en la gran mayoría de la sociedad actualmente, se relaciona con la enfermedad del siglo XXI “el estrés”, es tanta la relevancia de la problemática que se han encontrado estadísticas que hacen referencia al nivel de afectación de éste en la sociedad. Las cuales, refieren que el 25% de la población mundial padece de estrés o de algún trastorno de la salud relacionado con éste. (Domínguez y Guerrero, 2015 citado por Trujillo y Gonzales, 2019).

Sin embargo, particularmente en los jóvenes entre los tipos de estrés más comunes, se encuentra el estrés académico, el cual, puede afectar el funcionamiento académico del estudiante universitario, interfiriendo en comportamientos adaptativos, es decir, la dedicación al estudio, la asistencia a las clases o dificultando procesos cognitivos esenciales como son la atención y la concentración”. Lumley y Provenzano (2012).

En base a lo anterior, la presente investigación tiene como objetivo, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes del programa de ingeniería electrónica de la Universidad Popular del Cesar – 2020, y así mismo, se busca conocer ¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento con el estrés académico en los estudiantes del programa de ingeniería electrónica de la Universidad Popular del Cesar?

El estudio se realizó con una muestra de 61 estudiantes de ingeniería electrónica, fue de tipo cuantitativo, correlacional, con corte transversal; los resultados arrojaron que la presencia del estrés académico es bastante significativa, la utilización de las estrategias de afrontamiento también muestra valores relevantes, pero, sin embargo, no podemos generalizar la relación entre estos, debido a que no en todas las dimensiones se encontraron correlaciones significativas.

Palabras claves: Estrés, estrategias, afrontamiento, académico, jóvenes.

Abstract

One of the main problems in young people and in the vast majority of society today, is related to the disease of the XXI century "stress", the relevance of the problem is so great that statistics have been found that refer to the level of affectation of it in society. Which, refer that 25% of the world population suffers from stress or some health disorder related to it. (Domínguez and Guerrero, 2015 cited by Trujillo and Gonzales, 2019).

However, particularly in young people, among the most common types of stress, is academic stress, which can affect the academic functioning of the university student, interfering in adaptive behaviors, that is, dedication to study, attendance at classes or hindering essential cognitive processes such as attention and concentration". Lumley and Provenzano (2012).

Based on the above, the present research aims to determine the relationship between coping strategies and academic stress in students of the electronic engineering program of the Popular University of Cesar - 2020, and likewise, it seeks to know what How are coping strategies related to academic stress in students of the electronic engineering program of the Popular University of Cesar?

The study was carried out with a sample of 61 electronic engineering students, it was quantitative, correlational, with a cross section; The results showed that the presence of academic stress is quite significant, the use of coping strategies also shows relevant values, but, nevertheless, we cannot generalize the relationship between these, because significant correlations were not found in all dimensions .

Keywords: Stress, strategies, coping, academic, youth.

Introducción

El estrés es una enfermedad mental, provocada por factores internos y externos, dentro del ambiente o sociedad; muchas veces este mecanismo de defensa de constante tensión obliga al cuerpo a dar el máximo, y que la carga termina generalmente en algún tipo de enfermedad o problema de salud, a nivel mundial el estrés ha tomado relevancia e importancia para las investigaciones, cómo una gran problemática de salud mental. Ávila, (2104).

Este estudio es realizado a partir de la necesidad que surge en la Universidad Popular del Cesar, debido a la problemática de estrés académico. A lo largo de esta investigación se permitirá, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes del programa de ingeniería electrónica de la Universidad Popular del Cesar - 2020.

En este orden de ideas, el estrés académico es definido conceptualmente según Berrío y Mazo (2011), “como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. Además, se evidencia como un conjunto de componentes caracterizados por comportamientos ansiosos, de tensión, angustia, fatiga o agotamiento, propios del ámbito académico.

Este proyecto será de tipo cuantitativo y, se realizará a través de, un estudio de tipo correlacional, con un corte transversal, se utilizará una encuesta sociodemográfica, que permitirá delimitar la población en estudio, igualmente se aplicará el cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU), y la escala de afrontamiento (A-CEA). Para el desarrollo de esta, serán planteadas una serie de hipótesis, que buscan relacionar las diversas dimensiones de cada uno de los instrumento.

Finalmente, este estudio incentiva a los investigadores a que sigan abordando esta problemática, unificando el conocimiento y generando información teórica, que permita seguir adquiriendo herramientas o habilidades de afrontamiento en los universitarios.

Capítulo I

Planteamiento del Problema

El estrés se ha convertido en una de las enfermedades universales del siglo XXI que se encuentra presente con mucha regularidad, disminuyendo la calidad de vida y eficiencia individual de las personas, esta se caracteriza por ser silenciosa, debido a su particularidad se hace más complicado su estudio y tratamiento. Es importante tener en cuenta que más allá de ser parte del mundo laboral o académico, es una patología que puede afectar seriamente la salud de las personas. La época en la que vivimos, las demandas sociales a las que nos enfrentamos provocan un alto nivel de exigencia y por consiguiente, de estrés (Gonzales, 2014).

Lazarus y Folkman 1986, citado por Vera, 2004), definen el concepto de Estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inmerso. El estrés se produce cuando la persona valora lo ocurrido como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. El elemento fundamental o decisivo en la formación del estrés es la evaluación cognitiva realizada por el sujeto; pero, además, cobra un valor muy importante el aporte emocional que conlleva esta situación.

En consecuencia, se han encontrado estadísticas que hacen referencia a esta problemática y al nivel de afectación de éste en la sociedad. Las cuales, refieren que el 25% de la población mundial padece de estrés o de algún trastorno de la salud relacionado con éste, por ende, se considera uno de los principales problemas de salud psicológica en el mundo (Domínguez y Guerrero, 2015 citado por Trujillo y Gonzales, 2019).

Entre los tipos de estrés más comunes en los jóvenes, se encuentra el estrés académico. De acuerdo con Viteri (2014), psicóloga y profesora en la Universidad San Francisco de Quito, una de las principales causas del estrés, es que los estudiantes ponen como prioridad su vida

social dedicando menos tiempo al trabajo académico. Esto ocasiona una desorganización que con la presión del tiempo deriva en estrés.

En cuanto a los períodos de estrés, ella asegura que “el primer año es muy estresante porque empiezan a acoplarse al mundo universitario y en el cambio que supone ir del colegio a la universidad. El segundo periodo estresante es el último año porque deben hacer tesis y graduarse. Además, empiezan a pensar en su futuro de manera “confusa”. No solo el comienzo y el final de la vida universitaria pueden ser estresantes. Para muchos, las semanas de exámenes y entrega de proyectos finales, significa no dormir, dolores de cabeza, de estómago, granos en la cara y mal humor (Gonzales, *et al.*, 2014).

Por lo tanto, se entiende la incorporación a la universidad como una experiencia estresante, puesto que implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje, el estudio y la esfera personal (p. ej., mayor autonomía e iniciativa, cambios en la metodología de enseñanza, evaluación, cambios en las redes de apoyo social y adaptación a un nuevo entorno), factores que podrían aumentar el riesgo de generar sintomatología clínica en los estudiantes de nuevo acceso a la universidad (Micin y Bagladi, 2011).

En este orden de ideas, Lumley y Provenzano (2012) afirman que, “el estrés puede afectar el funcionamiento académico del estudiante universitario, interfiriendo en comportamientos adaptativos, es decir, la dedicación al estudio, la asistencia a las clases o dificultando procesos cognitivos esenciales como son la atención y la concentración”.

Basado en lo expuesto anteriormente, se despierta el interés de conocer, ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes en situaciones de estrés académico?; Es importante resaltar que, cada persona tiene una manera diferente de afrontar el estrés, debido a esto, son muchos los factores que pueden llegar a determinar las estrategias de afrontamiento.

Por un lado, puede estar influenciado por recursos relacionados con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta; pero también entran en juego otros aspectos como: las creencias existenciales, la religiosidad o no; las creencias generales relativas al control que podemos ejercer sobre el medio y sobre nosotros mismos; el aspecto motivacional también puede favorecer el afrontamiento, así como las capacidades para la resolución de problemas o las habilidades sociales; además, Lazarus añade, el apoyo social y los recursos materiales como otros factores para tener presentes (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Vera, 2004).

Formulación del Problema

¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento con el estrés académico en los estudiantes del programa de ingeniería electrónica de la Universidad Popular del Cesar?

Objetivo General

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes del programa de ingeniería electrónica de la Universidad Popular del Cesar - 2020.

Objetivos Específicos

- Identificar las características sociodemográficas de la población en estudio por sexo, género, edad, estrato socio económico y nivel educativo.
- Examinar los niveles de estrés que generan las obligaciones académicas, expedientes y perspectivas del futuro, dificultades interpersonales, expresión y comunicación de ideas propias en los estudiantes
- Establecer el nivel de la reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, la planificación y gestión de recursos personales, como estrategias de afrontamiento del estrés en los sujetos de estudio
- Relacionar las dimensiones del estrés académico con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento.

Justificación

El periodo universitario inicia generalmente durante la adolescencia, esta, abarca ciertas situaciones que permiten el desarrollo a nivel personal, familiar, social, profesional, cognitivo y emocional de los jóvenes, quienes se encuentran en una etapa de transición y cambios, relacionados al proceso de la búsqueda de identidad, el desarrollo de la autonomía, y la toma de decisiones, particularmente esta etapa se caracteriza, por ser una etapa de adaptación, en el que se presentan desajustes y situaciones de crisis que generan estrés, por estas razones, es necesario que, el individuo utilice sus recursos personales y ambientales para encajar en su nuevo contexto. (Martín y Moreno, 2013).

Por ende, debido a la presentación de estos cambios, la persona debe empezar a reestructurar aspectos de su vida, con el fin, de lograr un equilibrio en las nuevas interacciones sociales con sus pares, entablar una relación con personas de otro sexo, cumplir con las exigencias propias en el área académica, y a su vez, mantener su rol en el ámbito familiar y personal, lo cual, podría desencadenar niveles elevados de estrés (Morales, 2015).

Basado en lo anterior, y, teniendo en cuenta todos los factores mencionados que generan estrés académico, se logra evidenciar el papel relevante que juega la universidad en el desarrollo académico de los estudiantes, quienes la relacionan con un nuevo contexto de formación educativa, esto implica que, los universitarios deberán poner en práctica sus habilidades internas para afrontar las situaciones presentes en ese entorno, a través de, estrategias de afrontamiento que permitan disminuir sus niveles de estrés. (Díaz, 2010).

Con relación a la revisión teórica realizada sobre el estrés académico, se logra evidenciar que, en Colombia, existen pocas investigaciones que permiten explicar o conocer cómo funciona este fenómeno. Sin embargo, existe evidencia de estudios realizados que muestran los tipos de estrategias de afrontamiento utilizadas por la población universitaria en Colombia, en el contexto local, específicamente, en el municipio de Valledupar no se han realizado

investigaciones que arrojen datos o resultados sobre esta problemática, es importante mencionar que en la Universidad Popular del Cesar, aunque se han realizado investigaciones relacionadas con el estrés académico, no hay investigaciones centradas específicamente en las estrategias de afrontamiento que, implementan los estudiantes para manejar el estrés, lo cual representa una gran limitación para la realización de la investigación. (Castro y Restrepo, 2017).

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante mencionar que, la presente investigación beneficia en primer lugar, a la Universidad Popular del Cesar, especialmente al programa de ingeniería electrónica, ya que, permitirá conocer las estrategias de afrontamiento, implementadas por los estudiantes universitarios durante su instancia académica y la influencia de esta, para regular los niveles de estrés académico que experimentan mientras llevan a cabo todo su proceso educativo, y así, poder mantener los diferentes aspectos, como: el rendimiento académico, relaciones interpersonales, y el desarrollo de otras actividades. A su vez permitirá tener un concepto más amplio acerca de esta temática, en el contexto de la Universidad Popular del Cesar y a nivel local o departamental.

Además, se busca, sentar un precedente que sirva como base, para la realización de nuevas investigaciones en los diversos programas, enfocadas en las mismas variables de estudio, con la finalidad de ampliar la temática en la universidad en general, y también aportar significativamente al trabajo continuo que viene realizando la Universidad Popular del Cesar, en todo aquello encaminado a la salud mental, en los estudiantes universitarios.

Finalmente, esta investigación será de tipo cuantitativo y, se realizara a través de, un estudio de tipo correlacional, con un corte transversal, el objetivo de este estudio, es determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes del programa de ingeniería electrónica de la Universidad Popular del Cesar - 2020, buscando resaltar lo importante y necesario que es realizar investigaciones más seguidas, acerca de esta

temática en las diferentes universidades del municipio de Valledupar Cesar, con el fin de, diseñar posibles intervenciones para contrarrestar los efectos adversos en el rendimiento académico, la salud física y mental de los estudiantes universitarios.

Capítulo II

Marco referencial

Antecedentes

Internacionales

En 2016, en Lima Perú, Chávez, et al., realizaron una investigación la cual, tenía como objetivo, determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, usadas con mayor frecuencia por el estudiante de la academia preuniversitaria ACEM (Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina) de la UNMSM del distrito del Cercado de Lima en enero del 2016, en cuanto a la metodología utilizada por los autores, se encontró que, el tipo de estudio utilizado fue descriptivo de corte transversal cuya muestra fue de 110 estudiantes preuniversitarios. Se utilizó la técnica de la encuesta y el cuestionario Brief Cope, constituido por 28 ítems. El resultado de la validez del instrumento fue estadísticamente significativo ($p < 0.05$); a través de una prueba piloto y los resultados de confiabilidad indicaron una apropiada consistencia interna ($\alpha = 0.78$).

Para hacer referencia a los resultados, se encontró que, las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico, fue la estrategia centrada en el problema (76.37%) y según dimensiones; el 70% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55.46% utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la emoción) y el 30% utiliza con mayor frecuencia la auto distracción (centrado en la evitación del problema), lo que les permitió concluir que, las estrategias de afrontamiento, frente al estrés académico, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes se encuentran en la estrategia centrado en el problema considerándose un afrontamiento efectivo puesto que permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema.

Matamoros y Paquiyaury, (2016), en su investigación titulada estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la facultad de enfermería, universidad nacional de

huancavelica-2016, en cuanto a la metodología utilizada por el autor se encuentra que, es una investigación de tipo transversal, con un método inductivo-deductivo y un diseño no experimental, descriptivo; La población estaba conformada por 313 estudiantes del II al VIII ciclo del semestre 2016- II, el tipo de muestras fue aleatorio estratificado, a través de la cual se seleccionaron 172 estudiantes.

Los resultado obtenidos en dicha investigación arrojaron que el 100% (172) estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica encuestados sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés predominó la estrategia de autocrítica, seguida de retirada social frente al estrés; en la que muchos estudiantes al tener estrés frente a un problema, refirieron culparse a sí mismos, criticarse por lo ocurrido, reconocer el error y asumir las consecuencias; por otro lado, la minoría aplicaron la estrategia de expresión emocional frente al estrés, en la que se hizo manifiesto que los estudiantes no hablan o expresan sus sentimientos para reducir el estrés, lo que genera en ellos la auto culpa y encerrarse en un problema dificultando salir del estrés.

González, (2017), en la universidad de Granada, realizó una investigación mediante la cual, pretendía determinar las diferentes situaciones académicas a las que están expuestos los estudiantes de nueva incorporación en la universidad de Granada, concretamente en la titulación de Educación Social y cuáles eran las generadoras de estrés en el ámbito universitario, así como; determinar cuáles eran las estrategias de afrontamiento de las que disponían para combatir las situaciones estresantes. En este estudio participaron 110 estudiantes universitarios de nueva incorporación, estos fueron seleccionados por los investigadores a través de la aplicación colectiva de los cuestionarios CEAU y A-CEA.

Los resultados mostraron que, el estrés académico es un fenómeno generalizado en el primer año de acceso a la universidad y que los niveles más altos de estrés giran en torno a la

realización de exámenes, la sobrecarga académica, la exposición de trabajos en clase y las dificultades para obtener o mantener una beca de estudios. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento que, ante estas situaciones emplea el alumnado son hablar sobre las situaciones estresantes con sus parejas, familiares o amigos y cuando se enfrentan a una situación problemática durante los exámenes procuran pensar que son capaces de hacer las cosas bien por ellos mismos. Por lo tanto, la mayor parte de estas estrategias se engloban dentro de la reevaluación positiva y la planificación y gestión de recursos personales, siendo la búsqueda de apoyo social la estrategia menos utilizada.

Peña, et al., en el (2017), en México publican un artículo de investigación titulado estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la universidad autónoma de guerrero, realizada desde un enfoque cuantitativo y un tipo de estudio descriptivo y analítico transversal con 158 encuestas válidas usando el cuestionario SISCO del estrés Académico, el de Afrontamiento del Estrés (CAE) y una evaluación de datos sociodemográficos.

Los resultados arrojaron que; la prevalencia de estrés fue de 88.6%, un 43.7% presenta intensidad regular, las condiciones que generan estrés en el 77.8% es la sobrecarga de tareas. Las principales reacciones fueron: 12.7% la somnolencia o mayor necesidad de dormir y fatiga (física), 16.5% la inquietud (psicológica) y 10.1% aumento o reducción del consumo de alimentos (comportamentales). Las estrategias utilizadas fue la habilidad asertiva (13.3%), la búsqueda de apoyo social (41.1%) y la no utilizada es la expresión emocional abierta (56.3%). Se encontró dependencia con el tener hijos y asociación leve en la competencia con los compañeros.

Lorenzo (2017), en la universidad argentina de la empresa, realiza una investigación, la cual, tuvo como objetivo principal, determinar si existe asociación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del área metropolitana de Buenos Aires. La muestra utilizada fue de 401 alumnos pertenecientes a distintas áreas disciplinarias,

de 18 a 35 años de edad ($M= 22,58$; $DE= 3,71$). Administraron un cuestionario sociodemográfico, el Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de afrontamiento del estrés académico A-CEA. Los cuales arrojaron como resultado que más del 90 % de los alumnos presentaba estrés académico en un nivel moderado, obteniendo niveles más altos en las dimensiones de síntomas y estrés en comparación con el afrontamiento.

En la universidad tecnológica de Indo-américa, en (2018) realizaron una investigación titulada: el estrés académico en relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la unidad educativa Natalia Jardín del cantón Cayambe, la cual, lleva como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Para este estudio aplicaron dos instrumentos, SISCO (inventario sistémico Cognoscitivista), para determinar el estrés académico y el inventario de estrategias de afrontamiento, a nivel metodológico este estudio es de tipo campo, ya que, se centra en realizar el estudio en el lugar donde el fenómeno se da de manera natural, tratando de conseguir la situación más real posible y por ende resultados favorables para la investigación.

Su diseño, es de tipo transversal descriptivo, así mismo, fue sustentada a través de artículos científicos, investigaciones de grado, revistas On line, libro, etc. Su enfoque es de carácter cuantitativo- cualitativo, de tipo descriptivo correlacional; la recolección y el análisis de los datos combinan los métodos estandarizados e interpretativos, de enfoque correlacional porque verifican la relación entre las dos variables, comprobando o no, su relación en base a los datos obtenidos. Además de tipo bibliográfico ya que, obtuvieron información de artículos y libros para lograr un mayor acercamiento y conocimiento sobre aspectos psicológicos del estrés académico en relación a las estrategias de afrontamiento.

Para el desarrollo de esta investigación, realizaron un análisis de la población, un total de 450 participantes, con una muestra de tipo no probabilístico constituida por 200 estudiantes. A

nivel de resultados el estrés académico el 20% del total de evaluados están en un nivel de estrés alto, el 16% medio alto, y el 4% se encuentra en un nivel medio de estrés académico, se deduce que, un 40% de los evaluados están en un rango de estrés medio o alto, el 19% en un nivel medio bajo, y el 41% un nivel bajo de estrés.

Para el análisis de la variable, utilizaron el coeficiente de correlación de Pearson, se evidencia una correlación significativa con el sexo de 0,359, lo que indica que, el sexo influye en niveles de estrés académico. Sin embargo, las estrategias de afrontamiento más utilizadas en relación con la variable sexo, se puede observar que son autocrítica (AUC) 0,197; Expresión emocional (EEM) 0,195; y pensamiento desiderativo con un valor de 0,196 ya que, obtuvieron valores significativos.

Rojas (2018), realizó una investigación en la universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle, de Lima Perú, dentro de la cual, se planteó como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en las estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional. Se trabajó con una población de 100 estudiantes del 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, a las cuales, se les aplicaron el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza (2007) y la Escala de Afrontamiento (ACEA) de Cabanach et al. (2008).

El análisis estadístico de los datos obtenidos permitió, arribar los siguientes resultados: se observa que el 62% de las estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, referencian presentar un nivel alto de estrés académico y el 38% de las estudiantes, presentaron un nivel medio de estrés académico, entendiéndose esta, como reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos; con respecto a las estrategias de afrontamiento, se observa que el 78% de las estudiantes de la

escuela mostraron un nivel alto en la reevaluación positiva, el 74% manifiestan un nivel alto en la búsqueda de apoyo y El 72% mostraron un nivel alto en planificación y gestión de recursos personales; esto permitió concluir que existe una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

En México, (2018), en el centro de Estudios Universitario Metropolitano Hidalgo (CEUMH). Llevaron a cabo una investigación titulada: estrés académico estresores y afrontamiento en estudiantes de odontología, el objetivo de este estudio era, describir el estrés académico estresores y afrontamiento en estudiantes de odontología. La metodología utilizada para este estudio es de tipo observacional, descriptivo de carácter transversal, a partir de una muestra probabilística de 69 estudiantes de odontología, distribuidos de forma estratificada por año de estudios; primero (n=12), tercero (n= 14), quinto (n=18), séptimo (n=10), y octavo (n=15); la medición de la variable estrés académico la realizaron a través del cuestionario "inventario SISCO" validado, que evalúa; estresores académicos, manifestaciones de estrés, y estrategia de afrontamiento, la variable de desempeño académico lo midieron a través de la nota promedio del estudiante al término del cuatrimestre anterior concluido. A nivel de resultados el 93% refirieron presentar estrés, con una intensidad de 3.5 sobre una escala de la 5. Los estresores son: sobre carga de tareas, trabajos, y exámenes, presentando reacciones físicas, como trastorno del sueño, (22%), y consumo de alimentos; aumento o reducción de consumo de alimentos.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas, son elaboración de un plan de ejecución de tareas con un 41% y habilidad asertiva de defender sus preferencias e ideas o sentimientos sin dañar a otros, 34%. El rendimiento académico promedio de 8.17%, en una población de 46 estudiantes de distintos cuatrimestres, manifestando un nivel alto de estrés representado en un valor de 4 en una escala de 1 a 5.

Lima Perú (2019), en la universidad Inca de Garcilaso de la Vega, en la facultad de psicología y trabajo social, Ochoa, realizó, un estudio titulado: estrategia de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de la facultad de ingeniería de petróleo, gas natural y petro-química de la universidad nacional 2018. Este estudio busca, determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, empleada por los estudiantes de la facultad de ingeniería de petróleo, gas natural y petro química.

La metodología de este estudio es de tipo descriptiva, diseño no experimental, de corte transversal. Obtuvieron una muestra conformada por 187 estudiantes. Para medir las estrategias de afrontamiento junto al estrés utilizaron "escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)". El análisis descriptivo de este estudio lo hicieron mediante frecuencia absoluta, relativa, medidas de tendencia y de dispersiones.

Los resultados obtenidos, muestran que la edad promedio fue de 20.45 años, el 81,8% eran de sexo masculino, el 99.5% solteros (a), el 71.7% son de la costa, y el 62.0% conviven con sus padres. Respecto a las características académicas el 65.3% son del 3er a 5to años, donde manifestaron que, el 73.3% se habían postulado de dos o más veces. Con relación a las estrategias de afrontamiento frente al estrés, mediante reevaluación positiva, el 63.1% de los estudiantes tenían un nivel medio y el 25.8% un nivel alto en el afrontamiento, y a la búsqueda de apoyo los estudiantes presentan un nivel medio con el 57.8% seguido de un nivel bajo con el 27.8% y por último el afrontamiento mediante planificación encontraron un nivel medio con el 65.2%, seguido del nivel alto 18.2%.

Finalmente, concluyeron que, las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico empleadas por los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Petróleo de la Universidad Nacional de Ingeniería en su mayoría tuvieron un nivel medio, siendo la dimensión "Planificación" la más frecuente.

En Chile, Rodríguez et al.,(2020), realizaron una investigación titulada; estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de salud de Santiago de Chile, el cual, lleva como objetivo, determinar el estrés académico y estrategias de afrontamiento de estudiantes de carrera de salud de Santiago de Chile. El método utilizado en esta investigación es de tipo transversal-analítico, en una institución de educación superior privada de Santiago de Chile durante el año 2019. Emplearon instrumentos de estrés académico modificado y la escala de afrontamiento del estrés académico de la muestra de estudiante, usaron estadística descriptiva e inferencial, y herramientas como ANOVA (one-way), test de posthoc de tukey y chi. La significancia la establecieron en $\alpha < 0,05$ y los análisis los realizaron en software STATA 15.0.

A nivel de resultados, el 94 % de los estudiantes refirió, haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo en el transcurso del año académico. Respecto a las situaciones generadoras de estrés percibidas por los estudiantes, mostraron que la dimensión competencia con los compañeros no es estadísticamente distinta por carrera ($p > 0,05$), igual que, las dimensiones referidas a tiempo limitado, personalidad del profesor, evaluaciones y otros. La única dimensión que presentó diferencias fue la sobrecarga de trabajos, donde los estudiantes de Enfermería alcanzaron el mayor puntaje con $4,1 \pm 0,7$ puntos, en comparación con los estudiantes de las otras carreras ($p = 0,032$).

En relación con las estrategias de afrontamiento, apreciaron que la referida a reevaluación positiva es diferente y mayor porcentualmente en Terapia Ocupacional con 53,1 % respecto a las demás carreras que no alcanzan el 15 %, la estrategia de búsqueda de apoyo es estadísticamente distinta ($p = 0,03$), siendo la carrera de Nutrición la que alcanza el mayor porcentaje con 80,9 %, Enfermería 79,2 %, Kinesiología 73,8 % y Terapia Ocupacional solo 32,1 %. Respecto a la estrategia de planificación los mayores puntajes los refieren las carreras

de Terapia Ocupacional y Kinesiología con 14,9 % y 16,4 % respectivamente, mientras que Enfermería y Nutrición no alcanzan el 10,0 % para este ítem ($p=0,025$).

En la universidad Valladolid, España, (2020) realizaron, una investigación titulada; estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-Primaria. Con el objetivo de identificar la situación del entorno universitario que generan mayor estrés y se analizan las estrategias de afrontamiento del estrés que utilizan los estudiantes para hacer frente a las situaciones estresantes del ámbito universitario. El método utilizado fue un análisis de correlación y regresión múltiple por pasos sucesivos con variables analizadas para establecer un modelo predictivo de las estrategias que permiten afrontar el estrés académico, con una muestra formada por 276 estudiantes de los grados de educación infantil (58,1%), y educación primaria (41,9%) de la universidad de Valladolid, la población en estudio comprendía una edad entre los 17 y 32 años, con una media de $M=20.8$ y una desviación típica $DT= 3.33$.

Los resultados que obtuvieron en esta investigación, con respecto a las situaciones estresantes, revelaron que el 26.6% del alumnado consideró que, la situación que más estrés le genera se relaciona con la carga excesiva de prácticas en las diferentes asignaturas en que estas son simultáneas en su ejecución y fecha de entrega. Así mismo, a este alumnado le preocupa tener que exponer sus trabajos prácticos en público, el 18.2% cree que el miedo al fracaso por la realización simultánea de diferentes tareas para muy diversas asignaturas y no ser capaz de comunicarlo y gestionarlo con el profesorado, el 11.7% la preparación y realización de exámenes debida a la falta de claridad de los temarios y de la disparidad de criterios de evaluación, 10.8% considero que la situación más estresante es la de no ser capaz de transmitir sus necesidades de información al profesorado, 10.6% afirma que, se deriva de problemas personales que le restan tiempo en su dedicación académica, 9.7% refiere que, la situación más estresante es el clima inadecuado dentro del aula, 9.3% del alumnado considero que, la situación más estresante es la procrastinación y dificultad para priorizar tareas y el 3.1% se lo

atribuyeron a los rumores sobre la cantidad de estudiantes suspendidos y aprobados en cursos anteriores. Demostraron que, los estudiantes consideran que la situación que más estrés les genera, se relaciona con la carga, ritmo y organización de trabajos.

Las estrategias de afrontamiento más empleada para afrontar el estrés generado por las obligaciones académicas fueron: pensamiento disersitivo, la expresión emocional, la resolución de problemas, y la retirada social. El análisis de regresión múltiple les permitió obtener un modelo que explica un 30% de la varianza de estrés académico con las obligaciones académicas, expedientes y expectativas de futuro, dificultades interpersonales y de expresión y comunicación de ideas propias. Dependiendo del acontecimiento estresante, los estudiantes seleccionan que estrategia utilizan de acuerdo a un patrón definido.

Rodríguez, (2020), en su investigación titulada: estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de enfermería, de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal, realizado en la facultad de enfermería, universidad nacional de Trujillo, su objetivo era, determinar la relación que existe entre tipos de estrategias de afrontamiento, nivel de habilidades sociales con el nivel de estrés académico. Su tipología cuantitativa, en el cual aplicaron escalas que arrojó datos que son sometidos a análisis estadísticos.

Así mismo, el nivel fue descriptivo por describir y analizar cómo se manifestaron las variables de investigación. Con una población constituida por 262 participantes de IV, VI, VIII ciclo de enfermería que asisten a la Universidad Nacional de Trujillo, obteniendo una muestra de 158 estudiantes. Para la recolección de datos 3 instrumentos (escala de medición DELP proceso de afrontamiento y adaptación), escala de habilidades sociales, y la escala de percepción global de estrés (EPGE), los resultados de este estudio, muestra que, el 83% de los estudiantes tienen un tipo medio de estrategias de afrontamiento, mientras que el 17% de

participantes tienen un nivel alto de estrategias de afrontamiento, no registra estadística para el tipo bajo de estrategias de afrontamiento.

De los resultados se infiere que en relación con los tipos de estrategias de afrontamiento de los estudiantes participantes, la mayoría de ellas se ubica, en el uso de estrategias de afrontamiento medio, y solo el 17% manejan adecuadamente los tipos de estrategias frente a los estresores académicos, y probablemente las habilidades sociales adquieren desde la familia, y en las instituciones académicas.

Según el nivel de estrés el 87% mantienen un nivel moderado y el 13% presentan un nivel alto de estrés. De acuerdo a estos resultados la mayoría de la población presenta un nivel moderado, que sumado al nivel alto de estrés, se concluye que, son estudiantes vulnerables a situaciones de estrés, probablemente los estudiantes de enfermería desde el primer año de la carrera, se incrementan las responsabilidades que implica la práctica del cuidado, así como los cambios de estilos de vida familiar y social, situación que podría afectar la salud mental.

El nivel de estrés y tipo de estrategias de afrontamiento. Respecto al estrés, del grupo de estudiantes que tienen un nivel alto el 65% de ellos tienen a su vez un tipo medio de estrategias de afrontamiento y el 35% tiene un tipo alto de estrategias de afrontamiento, a su vez el 86% tienen un tipo medio de estrategias de afrontamiento y el 14% alto de estrategias de afrontamiento.

De modo que, existe una relación significativa entre el tipo de estrategias de afrontamiento y estrés académico, respecto al estrés el análisis estadístico de prueba coeficiente Tau B de Kendall fue de 0,169 y tienen una significancia de 0,520 que al ser mayor a 0,05, para concluir, no existe una relación entre el tipo de estrategias y estrés académico.

Nacionales

Noreña, realizó en Medellín-Colombia en el año (2017), una investigación como proyecto de grado para su título como psicólogo, la cual, buscaba describir el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de primero, segundo y tercer semestre, de la facultad de ingeniería de la Universidad de Antioquia, diferenciadas según el sexo, la edad, el nivel académico y el programa académico en estudiantes de la universidad de Antioquia de Medellín- Colombia, matriculados en el semestre 2017-1,y 2017-2; El estudio se realizó desde la perspectiva inductiva-deductiva, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental; para su realización tomaron una muestra de 203 estudiantes de los 12 programas de ingeniería, de los tres primeros semestres de su respectivo programa y que no tuvieran experiencias académicas previas, con este u otro programa académico.

Por consiguiente, aplicaron una encuesta sociodemográfica, la escala de estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) y el inventario de estrés académico- INVEA; En los resultados encontraron que, en estrés académico se obtuvieron niveles altos de riesgos en las variables susceptibilidad al estrés y contexto académico, en las cuatro categorías de análisis: sexo, edad, nivel y programa académico. En las categorías de análisis de sexo, el femenino puntuó, más alto, con riesgos altos en la variable de susceptibilidad al estrés (49,44%), en comparación con el masculino; mientras que, el masculino, puntuó alto en la variable de contexto académico (81,58).

Sin embargo, mencionaban que, al analizar los resultados de la prueba, se podía concluir que cuentan con datos similares; puesto que del total de la muestra 47,29% puntuó con riesgo alto para susceptibilidad al estrés y 81,28% para el contexto académico; el cual, indico valores elevados para la mayoría de los participantes de la investigación, y, por ende, en las dos variables. Además, ambos sexos se encontraron cercanos con diferencia mínima decimal, lo que no reporto diferencia en cuanto a las variables entre sexo (Noreña, 2017).

Al analizar las estrategias de afrontamiento de las muestras por sexo, encontraron que el femenino puntuó más alto en solución de problemas, búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, reevaluación positiva y expresión de la dificultad de afrontamiento, en comparación con el masculino. Mientras que el sexo masculino, puntuó más alto en evitación cognitiva, negación y autonomía, en comparación con el femenino; siendo la expresión de la dificultad de afrontamiento, reevaluación positiva, espera y solución de problema, las estrategias de afrontamiento con más del 25% de la muestra en nivel de riesgo alto, puntuando similar para ambos sexos, pero, con diferencias decimal, siendo más alto para el femenino (Noreña, 2017).

Castro y Restrepo (2017), en la ciudad de Villavicencio, publicaron un estudio titulado: Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios, la presente investigación se realiza bajo los parámetros de un estudio teórico, de tipo clásico. En cuanto a los resultados de dicho estudio, se concluye que, el estrés académico es un fenómeno que está presente en diferentes edades y contextos, siendo los estudiantes universitarios una población con niveles elevados de estrés académico tanto internacional como latinoamericana, demostrándose que los niveles elevados afectan el rendimiento académico y la salud física.

En el contexto internacional se evidencian investigaciones orientadas a conocer las consecuencias del estrés académico en estudiantes universitarios y sus posibles estresores que lo desarrollan, señalando que las situaciones más generadoras de estrés son: épocas de exámenes, exceso de trabajo, falta de tiempo para realizar trabajos, y relación estudiante-docente. En el contexto latinoamericano, países como Cuba, España, Chile, México, Venezuela, y Perú, han realizado investigaciones dirigidas a conocer si existe la presencia de estrés académico en estudiantes universitarios; por último, referente a Colombia no se evidencia investigaciones orientadas a conocer la presencia del estrés académico, ni sus

relaciones con el rendimiento académico y por lo tanto se desconoce las estrategias de afrontamiento utilizadas para los niveles elevados de estrés.

La universidad Javeriana de Colombia, (2018), llevó a cabo una investigación en la ciudad de Cartagena departamento de Bolívar, titulada; estrés académico en estudiantes de enfermería en Cartagena, Colombia, con una metodología de tipo descriptiva transversal, con una población de referencia de 1109 estudiantes, de estos 587 alumnos matriculados en 3 programas de enfermería de la ciudad, seleccionados a través de un muestreo probabilístico. Para la recolección de información, utilizaron una encuesta sociodemográfica, y para medir el estrés académico el inventario SISCO. El análisis lo realizaron mediante estadística descriptiva con el programa SPSS versión 22. Tuvieron en cuenta todos los aspectos éticos nacionales e internacionales para investigación en salud.

Los resultados que obtuvieron en este estudio fueron 89,6% (526) en mujeres, con una edad promedio de 20,2 años ($DE=2,52$); el 43,4% (255) pertenecientes al estrato 2. Con relación al estrés el 90,8% (533), manifestaban haber tenido momentos de preocupación a nerviosismo durante el transcurso del semestre ,42% (224) reportaban un nivel medio de estrés.

Por otro lado catalogaron las situaciones inquietantes como causas importantes de estrés y las ubicaron entre un nivel medio alto y alto, con el 42,4% (249). Se evidenció que la sobrecarga de tareas escolares, elegida por el 48,2% (257) de las personas, corresponde a la fuente principal de estrés; seguida de las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación), elegidas por el 41,7% (222) de los estudiantes. Mientras que el estímulo que menos estresa a los estudiantes es la competencia con los compañeros del grupo, donde el 9,1% (48) de ellos respondió que rara vez o nunca les genera preocupación; La estrategia de afrontamiento más utilizada para canalizar el estrés, eran las actividad religiosas 41,7%(222) de los participantes, seguida de la búsqueda de información sobre la situación con un 40% (213), la estrategia menos utilizada eran los elogios hacia sí mismos con el 21,2% (133).

Trujillo y González (2019), en Bogotá Colombia, realizaron una investigación que tenía como finalidad determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de posgrado de la Facultad de Educación, en la Universidad Cooperativa de Colombia – UCC, sede Bogotá, basándose en el análisis de variables sociodemográficas, e identificando mediante el inventario sistémico cognitivista del estrés académico, los diferentes estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que perciben los alumnos ante una situación de malestar, ya sea, físico o psicológico; el estudio lo realizaron con una muestra de 216 estudiantes de posgrado, de tipo cuantitativo, correlacional, no experimental.

Por otro lado se logró evidenciar que en esta población hay un nivel de estrés medio alto con un 72% ; Los resultados que obtuvieron en la indagación sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes ante una situación de estrés, fue que entre las estrategias más utilizadas por los estudiantes con un rango de evaluación medianamente alto están, el escuchar música o ver televisión, concentrarse en el problema para buscar una solución, analizar lo positivo y negativo de dichas soluciones planteadas para dar solución al problema que les preocupa, mantener el control de las emociones para que no les afecte y tratar de obtener lo positivo de la situación estresante, esto seguido en un menor porcentaje pero también importantes resaltar, el salir a caminar y hacer deporte, recordar situaciones anteriores y como las solucionó y solicitar el apoyo familiar en dicha situación.

En la universidad de Cartagena en (2019), Montalvo y Simancas, realizaron una investigación titulada; estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. Este estudio asocia la presencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios matriculados en una institución en educación superior en Cartagena de indias (Colombia). La metodología de este estudio corresponde a una investigación analítica de corte transversal, en el cual participaron 1947 estudiantes matriculados durante el primer periodo de 2018. Para esta investigación 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). Montalvo y Simanca, (2019)

Para el análisis bi-variado, emplearon el test Fisher. La comparación de frecuencia de uso de cada una de las estrategias de afrontamiento ante cada situación estresante, la realizaron a través de análisis de varianzas multi-variante de una vía (MANOVA). Los participantes fueron en su gran mayoría hombres (53,5%), solteros (95.4%), de nivel socio económico bajo (63.4%), con pérdida de alguna asignatura (50.23%). Montalvo y Simanca, (2019).

Con respecto a los resultados encontraron que, el análisis estadístico de los datos reporta que los estudiantes perciben en orden secuencial, principalmente los siguientes estresores, auto-percepción académica, presiones para el desempeño, percepción de la carga académica. A su vez percibieron como menos estresantes los estresores, las expectativas de los profesores, limitaciones de tiempo y las expectativas de los padres. Montalvo y Simanca, (2019).

Asimismo, evidenciaron que, el 32,9% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas manifestaron que, el período de los exámenes (parciales) es muy estresante y para el 20,9% la competencia con sus compañeros por las calificaciones es bastante intensa. En cuanto a la evaluación del rendimiento por parte de los docentes, el 23,9% consideró que, los profesores son críticos de su rendimiento académico, pero el 40% se consideran estudiantes exitosos y el 28% teme reprobado asignaturas en el semestre. Montalvo y Simanca, (2019).

Además encontraron que el 28.2% manifestó que ante una situación problemática resaltan lo positivo de ella, el 26,7% no permite que el problema les impida cumplir con sus compromisos. La reevaluación positiva es el recurso de afrontamiento más utilizado ya que el 32,9% organizan los recursos personales que tiene para afrontar dicha situación. La planeación es otro de los recursos utilizados por el 32,3% de los estudiantes para la preparación de los exámenes y el 30.8% utiliza el apoyo emocional como estrategia de afrontamiento. Montalvo y Simanca, (2019).

Bases teóricas

Para la presente investigación, es importante conceptualizar las variables a investigar, dentro de las cuales, podemos encontrar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, sin embargo, partiremos inicialmente definiendo el estrés de manera general, para luego enfatizar en el estrés académico, de igual manera, se entrarán a definir las estrategias de afrontamiento y su relación con este.

Estrés

Se parte del hecho que, el estrés puede entenderse con frecuencia como, una sensación de agobio, preocupación y agotamiento, además este puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales, dando lugar a problemas de salud tanto física como psicológica” American Psychological Association (2014).

Asimismo La Organización Mundial de la Salud (OMS), define al fenómeno del estrés como “las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción”, es decir que ante una situación de estrés, el cuerpo se prepara para realizar una acción que puede manifestarse de manera positiva o negativa según la tolerancia o el manejo que el individuo le dé.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario abarcar a que se refiere cuando se habla de estrés académico, según Barraza en (2005) propone que “con base en la tipología y su consecuente criterio de clasificación se puede afirmar que el estrés académico es aquel, que su fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar”, en síntesis, quiere decir, que principalmente esta tipología y clasificación se debe al entorno o contexto en el que se origina o es causado.

Estrés Académico

Según Berrío y Mazo (2011), lo definen “como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. Además, se

evidencia como un conjunto de componentes caracterizados por comportamientos ansiosos, de tensión, angustia, fatiga o agotamiento, propios del ámbito académico.

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

Es importante tener en cuenta que, el contexto universitario se caracteriza por un elevado nivel de estrés académico, debido, a las responsabilidades y obligaciones que implican, como: sobrecarga de trabajos y tareas, evaluación de los docentes, evaluación por parte de los padres, y percepción de los estudiantes sobre su desempeño, los cuales pueden ser considerados como factores comunes que se dan en el medio educativo, y que tienden a conducir al estrés o estados de ansiedad. Esto a su vez, podría repercutir de forma negativa en el rendimiento académico, a nivel social, en la salud física y mental de los estudiantes (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Sin embargo, se ha evidenciado que el estrés académico no sólo se ve como un factor negativo en la vida de los estudiantes, sino que se puede identificar como una manifestación positiva, que, según Bedoya, et al., (2006) se produce como un estado de alerta necesario para obtener un rendimiento físico y mental que permite al estudiante ser productivo y creativo. En este sentido, el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de capacidad para abordar y llevar a buen término tareas, retos y demandas concretas.

Además, permite a los estudiantes desarrollar estrategias de afrontamiento con la finalidad de adaptarse a las exigencias del contexto educativo, y mediante dichas estrategias poder

regular los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico, ya sean, físico, psicológico o comportamentales (Berrio y Mazo, 2011).

Desacuerdo con lo anterior, es pertinente realizar un bosquejo sobre lo que se denomina estrategias de afrontamiento, para así, por medio de este, determinar la relación que hay entre estas y el estrés académico.

Afrontamiento del Estrés

Por consiguiente, se inicia definiendo lo que se entiende por afrontamiento, el cual, según Sandín y Chorot (2002), se define como aquellas respuestas ejercidas por una persona para manejar o neutralizar una situación en particular. Así mismo, el afrontamiento del estrés consiste en aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales realizados por el sujeto para reducir sus niveles. A su vez, (Lazarus y Folkman, 1986 citado por Parra, 2018), define el afrontamiento del estrés, como un proceso que, realiza el sujeto para controlar o manejar las demandas psicológicas y ambientales que surgen de situaciones percibidas como difíciles y estresantes.

Estrategias de Afrontamiento

Teniendo claro lo anterior, es oportuno realizar una revisión de las estrategias de afrontamiento que se han planteado y desarrollo en los últimos años, entre las cuales se destacan según Cabanach, et al., (2010): *la confrontación*, que hace referencia a la capacidad de actuar de forma dirigida y directa ante la situación, esta estrategia se puede considerar asertiva, aunque ocasionalmente conlleva conductas agresivas. *El escape-avoidance*, son aquellas conductas que tienen como fin esquivar las situaciones problemáticas.

La planificación, consiste en analizar previamente la situación para luego, ejecutar una acción. La búsqueda de ayuda o apoyo social tiene como objetivo mantener contacto con otras personas con quienes se identifiquen respecto a la situación, y así encontrar una solución al

problema. El distanciamiento, busca minimizar los esfuerzos para afrontar la situación, de este modo, la persona se aleja o tiende a renunciar al problema.

La aceptación de la responsabilidad, pretende generar conciencia en la persona sobre los acontecimientos y los acepta como son en realidad. Para concluir, se identifica el autocontrol y la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento que consiste en controlar las emociones y afectos propios, y así reevaluar la situación para sacar de ésta aspectos positivos.

En función de lo anterior, se toma como punto de partida, la postura propuesta por, Cabanach, et al., (2010) acerca de, las estrategias de afrontamiento y el estrés académico, en la cual, establecen que las principales estrategias de afrontamiento activo se podrían clasificar en tres grandes grupos.

Reevaluación Positiva

En primer lugar: La reevaluación positiva incluye todas aquellas acciones dirigidas a crear un nuevo significado de las situaciones estresantes, realzando su parte positiva y minimizando los aspectos negativos de la misma, en segundo lugar se encuentra la estrategia de:

Búsqueda de Apoyo Social

Reúne aquellas conductas que poseen una doble función, por un lado, la búsqueda de apoyo social instrumental al problema (búsqueda de información adicional que contribuya a la resolución del problema) y por otro, la búsqueda de apoyo social emocional, centrada en la búsqueda de comprensión y alivio emocional por parte de otros.

Planificación Estratégica de Recursos Personales

Por último, todas aquellas acciones que se fundamentan en la modificación de la situación problemática a partir de una aproximación analítica y racional a la misma, se incluirían dentro de las estrategias de planificación estratégica de recursos personales. En relación con los criterios de evaluación de la eficacia del afrontamiento. Cabe aclarar, este es el autor de la

Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA), instrumento que se utilizara para realizar la investigación.

Marco Legal

Tabla 1. *Marco Legal*

Ley	Artículo	Descripción
Ley 30 de Diciembre 28 de 1992	Artículo 1°	La Educación Superior es un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera integral, se realiza con posterioridad a la educación media o secundaria y tiene por objeto el pleno desarrollo de los alumnos y su formación académica o profesional.
	Artículo 117.	El cual dispone que las instituciones de educación superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo.
		El Consejo Nacional de Educación Superior, CESU, determinará las políticas de bienestar universitario. Igualmente, creará un fondo de bienestar universitario con recursos del presupuesto nacional y de los entes territoriales que puedan hacer aportes. El fondo señalado anteriormente será administrado por el Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior, Icfes.
	Artículo 118°.	Cada institución de educación superior destinará por lo menos el dos por ciento (2%) de su presupuesto de funcionamiento para atender adecuadamente su propio bienestar universitario.
Ley 115 de febrero 8 de 1994	Artículo 1°.	Objeto de la Ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la

Ley	Artículo	Descripción
Ley 1616 21 de enero de 2013	Artículo 1°	Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.
	Artículo 3°.	El objeto de la presente leyes garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas.

Marco geográfico contextual

La presente investigación se realizara en la ciudad de Valledupar, la cual, se encuentra ubicada al norte del departamento del cesar, se llevara a cabo en la universidad popular del cesar. Esta, cuenta con cuatro sedes, la primera ubicada en el municipio de Aguachica, y las otras tres en la ciudad de Valledupar, la sede administrativa en el barrio hurtado, la sede bellas artes en el centro de la ciudad y la sede principal en el barrio sabanas del valle, específicamente en la diagonal 21 N° 29-56, dicha investigación se realizara en la sede principal.

Esta universidad cuenta con 21 programas, entre estos el programa de ingeniería electrónica, el cual, fue adscrito a la facultad de ingeniería y tecnologías de la universidad, mediante el cuerdo N° 019 del 6 de marzo de 1998 del consejo superior, registrado por el ICFES el 15 de septiembre de 1998, e inicio labores el 12 de febrero de 1999 con 117 estudiantes; los sujetos de estudios de esta investigación serán los estudiantes de ingeniería electrónica semestre del programa de ingeniería electrónica de la universidad popular del cesar en el 2020.

Sistema de variables

Estrés académico

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, generado cuando el alumno se ve sometido a esta serie de demandas valoradas como estresores que surgen de las situaciones cotidiana que se viven en la universidad, estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Chávez et al.,2019).

Este desequilibrio, es identificado desde el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) como una valoración de la disposición de insuficientes recursos para hacer frente a unas demandas percibidas como desbordantes y amenazadoras, incluiría aquellas situaciones

caracterizadas por demandas académicas excesivas. Entre tales demandas se encontrarían la obligatoriedad de una gran presencialidad (en forma de horas de clase y tutorías), demasiado trabajo autónomo del estudiante (tareas no presenciales, trabajos, necesidad de muchas horas de estudio), la dificultad para conciliar la vida académica y la personal, la ausencia de tiempo libre, la exigencia de mantener niveles de atención y concentración durante muchas horas o las exigencias de las prácticas, etc.

Partiendo de la teoría del estrés y del afrontamiento desarrollada por Lazarus y sus colaboradores (1986), podemos diferenciar tres conjuntos de variables en la evaluación y explicación del estrés académico:

- a. Los estresores o estímulos del entorno educativo experimentados por los estudiantes como sobrecarga o presión excesiva.
- b. las consecuencias del estrés académico sobre la salud o el bienestar psicológico de los estudiantes, sobre su funcionamiento cognitivo o socio-afectivo, sobre el rendimiento académico, etc.
- c. las variables moduladoras o mediadoras del estrés en las que se centra este trabajo (Muñoz, 2004).

Asumiendo así entonces, que los efectos de los estresores sobre la salud, el funcionamiento cognitivo y el bienestar de los estudiantes dependen de la percepción de estos estresores y del modo en que él se encare (Cabanach et al., 2010).

Estrategias de afrontamiento

Se entiende como estrategias de afrontamiento “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejarlas demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164)

Para Cabanach, et al., (2010), las principales estrategias de afrontamiento activo se podrían clasificar en tres grandes grupos.

La reevaluación positiva

Incluye todas aquellas acciones dirigidas a crear un nuevo significado de las situaciones estresantes, realzando su parte positiva y minimizando los aspectos negativos de la misma.

La búsqueda de apoyo social

Aglutinaría aquellas conductas que poseen una doble función, por un lado, la búsqueda de apoyo social instrumental al problema (búsqueda de información adicional que contribuya a la resolución del problema) y por otro, la búsqueda de apoyo social emocional, centrada en la búsqueda de comprensión y alivio emocional por parte de otros.

Planificación y Gestión de Recursos Personales

Son todas aquellas acciones que fundamentan la modificación de la situación problemática a partir de una aproximación analítica y racional a la misma, se incluirían dentro de las estrategias de planificación estratégica de recursos personales. En relación con los criterios de evaluación de la eficacia del afrontamiento, se han propuesto varios para comprobar la eficacia de un afrontamiento por sus resultados y consecuencias, tales como reducir el malestar psicológico, resolver el problema, conservar la autoestima o la percepción subjetiva de eficacia.

Variables Sociodemográficas

Sexo

Características físicas que son determinadas por la genética de cada persona y la dividen en: femenino y masculino (Silva, 2019).

Edad

La edad cronológica es la medida del tiempo vivido por una persona desde su nacimiento (Silva, 2019).

Género

Se refiere a las características propias que cada cultura asocia al conjunto de características biológicas de las personas. De modo que se trata de una construcción social aprendida y que cambia dependiendo de la sociedad en la que se desarrolle (Sánchez, 2019).

Nivel Educativo

Los niveles educativos son etapas del proceso de formación en la educación formal, con los fines y objetivos definidos por la ley.

La educación formal a que se refiere la ley 115 de 1994, se organizará en tres (3) niveles: El primero preescolar que comprende mínimo un grado obligatorio, segundo la educación básica con una duración de nueve (9) grados que se desarrollará en dos ciclos: La educación básica primaria de cinco (5) grados y la educación básica secundaria de cuatro (4) grados y por último la educación media con una duración de dos (2) grados (IDEP, s.f).

La educación formal en sus distintos niveles, tiene por objeto desarrollar en el educando conocimientos, habilidades, aptitudes y valores mediante los cuales las personas puedan fundamentar su desarrollo en forma permanente (IDEP, s.f).

Carrera

Es la profesión, disciplina o área específica del conocimiento que estudia el alumno de acuerdo con el tiempo que establece un plan de estudios, para obtener un título profesional (SEP, s.f.).

Capítulo III

Marco Metodológico

Enfoque Metodológico

Cuantitativo

Según Gómez (2016) el enfoque cuantitativo es el modelo que utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo, y en el uso de la estadística para intentar establecer con exactitud patrones en una población.

Del mismo modo Pimienta, Estrada y de la Orden Hoz (2018) definen el enfoque cuantitativo como el modelo de investigación que se centra en el análisis e interpretación de datos, números, indicadores, y estadísticas asociadas con el objeto de estudio, y para ello formula preguntas muy específicas acerca de cómo y cuándo tiene lugar el fenómeno estudiado, permitiendo al investigador recopilar información que puede ser plasmada mediante números, para su análisis racional y objetivo.

Dicho modelo tiene como finalidad, interpretar la realidad mediante instrumentos objetivos y medibles. Además, guía las investigaciones desarrolladas en el estudio de las ciencias experimentales, y se caracteriza por estar sustentado en el método hipotético deductivo, analítico y objetivo asociado a la investigación cuantitativa; es decir, recurre al contraste de hipótesis y teorías, la recolección de datos y el uso de estadísticas como método de análisis e interpretación de fenómenos particulares, y a partir de estos alcanza conclusiones generales (Pimienta, Estrada y de la Orden Hoz, 2018).

Analizando la información planteada anteriormente, podemos decir, que el enfoque de esta investigación es cuantitativo, ya que, cumple a nivel de conceptos y características de este, como lo es la recolección de información, análisis de resultados, representación de gráficos,

reconociendo que esto se obtendrá a través de la aplicación de un instrumento, con una escala tipo likert, con el cual se busca explicar las causas efectos de un fenómeno por medio de la evidencia numérica relacionado esto con su respectiva teoría, y el sustento de las variables, se parte de lo general a lo particular, escogiendo la población y finalmente seleccionando la muestra a quienes se le realizara la aplicación.

Diseño y corte de la investigación.

Diseño No Experimental

Gómez (2016) define los diseños no experimentales como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Lo que hace es, observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. En la investigación no experimental no es posible asignar aleatoriamente a los participantes o tratamientos. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio.

Por otro lado, Pimienta, et al., (2018) mencionan que el diseño no experimental es la modalidad en la que el investigador no tiene control de algunas variables que analiza o bien los fenómenos estudiados ocurridos con anterioridad. Por tanto, el investigador se centra en analizarlos identificar sus posibles causas y consecuencias. Este tipo de investigación científica considera estrategias metodológicas que no manipulan las variables, solo las observan o miden para después analizarla.

De acuerdo a lo anterior, se puede decir que, esta investigación es de tipo no experimental, ya que, en esta se busca a través de la observación analizar las variables, en este caso (estrategias de afrontamiento y estrés académico), y los fenómenos tal y como se presentan en su contexto, sin intención de alterarlas, si no por el contrario lograr identificar sus efectos en los sujetos de estudio.

Corte Transversal

El presente estudio se enmarca dentro de un corte de tipo transversal, puesto que, la recolección de información se realizará a través, de un instrumento que debe aplicarse en un único momento, esta fecha será estipulada por los investigadores(a); Además el análisis de los datos recolectados, es decir, los resultados se darán a conocer posteriormente.

La anterior afirmación se realiza partiendo del postulado propuesto por Gómez en (2016) el cual afirma que, el diseño de investigación transversal recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables (o describir comunidades, eventos, fenómenos o contextos) y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado.

Así mismo Cabezas, et al., (2018) definen el corte transversal como un tipo de investigación donde se recolectan los datos en un solo momento, y por una sola vez. Su propósito es describir las variables y estudiar su incidencia e interrelación en un momento dado. Esta investigación es como una “radiografía” en un momento dado del problema que se está desarrollando y puede ser: descriptiva o de correlación, según como este el problema planteado.

Tipo de investigación

Correlacional

Los estudios de tipo correlacional tienen la finalidad de poner en relación mutua o recíproca dos o más cosas, el uso de las correlaciones, tienen como principal objetivo, predecir valores y enfocar la investigación en un objetivo determinado (Olvera, 2018).

Pimienta, et al., (2018) lo define como el estudio que busca constatar las relaciones entre dos o más variables, sin manipularlas ni establecer relaciones causales o influencias entre ambas, aunque es posible predecir los valores de una de ellas a partir de los valores de la otra con la que está correlacionada. Conjuga elementos deductivos e inductivos y establece la presencia de dos variables en la ocurrencia de un fenómeno, evento o situación.

Teniendo en cuenta lo anterior se logra evidenciar que la presente investigación es de tipo correlacional, ya que, cumple con la característica principal de contar con dos variables (estrategias de afrontamiento y estrés académico), además esta tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en los sujetos de estudio, buscando con este medir o evaluar a través de un instrumento la correlación ente las variables mencionada.

Población y Muestra

Población

La población representa el conjunto de todos los elementos que comparten una característica, condición o propiedad (o varias), bien determinadas y en función de la cual se definen o se identifican (Quintanilla et al., 2019).

Pimienta, et al., (2018) definen la población como el conjunto compuesto por la totalidad de los elementos, individuos o factores que forman parte de nuestro objeto de estudio y, en un lugar y tiempo determinado, que poseen cualidades similares y observables.

En la presente investigación la población estará compuesta por 197 estudiantes del programa de ingeniería electrónica de la Universidad Popular del Cesar en el 2020, sede sabana-Valledupar.

Muestra

Pimienta, et al., (2018) definen la muestra como una parte del total de la población, cuyas características resulten similares y, por tanto, representativas de la totalidad de la población.

En este mismo orden de ideas Quintanilla et al., (2019) la definen como una parte o subconjunto de los elementos de la población que representa las características de ésta.

Por consiguiente, realizaremos la siguiente fórmula, para definir la muestra.

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

N: Población

n: Muestra

e: error máximo aceptado, se expresa en decimales y en ciencias sociales se acepta en el rango de 10 y 1

α : nivel de significancia. En ciencias sociales se acepta y utiliza generalmente los siguientes: 90, 95, 99

Z:

Si $\alpha = 90\%$, $Z = 1,65$

Si $\alpha = 95\%$, $Z = 1,96$

Si $\alpha = 99\%$, $Z = 2,58$

En este estudio se utilizaran los siguientes parámetros

N: 197 Personas

e: 5% (0,05)

α : 95% con una Z: 1,96

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

$$n = \frac{197}{1 + \frac{4(0.05)^2(197 - 1)}{1,96\alpha^2}}$$

$$n = \frac{197}{1 + \frac{4(0.05)^2(197 - 1)}{1,96\alpha^2}}$$

$$n = \frac{197}{1 + \frac{4(0.0025)(196)}{3.8416}}$$

$$n = \frac{197}{1 + \frac{(0.01)(196)}{3.8416}}$$

$$n = \frac{197}{1 + \frac{1.96}{3.8416}}$$

$$n = \frac{197}{1 + 0.510204}$$

$$n = \frac{197}{1.0510204}$$

$$n = 130$$

Los resultados indican que, en la presente investigación se debe trabajar con una muestra de 130 personas.

Muestreo

Una muestra puede ser obtenida de dos tipos: probabilística y no probabilística. Las técnicas de muestreo probabilísticas, permiten conocer la probabilidad que cada individuo a estudio tiene de ser incluido en la muestra a través de una selección al azar. Otzen y Manterola, (2017).

El tipo de muestreo utilizado, para la presente investigación fue el muestreo probabilístico aleatorio simple, este garantiza que todos los individuos que componen la población blanca tienen la misma oportunidad de ser incluidos en la muestra. Esta significa que la probabilidad

de selección de un sujeto a estudio “x” es independiente de la probabilidad que tienen el resto de los sujetos que integran forman parte de la población blanco. Otzen y Manterola, (2017).

Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

En la metodología de la investigación los instrumentos psicométricos son entendidos como una colección de indicadores observables y empíricos de un concepto o constructo teórico, relativos a un dominio de comportamiento que implican la medición de un rasgo o atributo de un sujeto que se ha operacionalizado desde un modelo teórico, el cual implica la capacidad de discriminar diferencias individuales entre las personas, al igual que la validez y la confiabilidad verificadas empíricamente, así como implica determinar atributos formales y estar enmarcado dentro del área de evaluación psicológica (Grinschpun, 2017).

Para la realización de la presente investigación se utilizara una encuesta sociodemográfica, con la finalidad de caracterizar a la muestra y poder identificar los criterios establecidos.

Cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU).

Este cuestionario fue elaborado por García, et al., (2012), evalúa posibles situaciones estresantes en el ámbito universitario y consta con un total de 21 ítems. Las respuestas de los participantes indican cuál es el nivel de estrés percibido ante cada situación utilizando una escala de respuesta tipo Likert con 5 opciones que van desde “nada de estrés” (1) a “mucho estrés” (5). La consistencia interna de este instrumento, en este estudio, cuenta con un ,819 una vez analizado el α de Cronbach. Este cuestionario se divide en 4 subescalas, que son:

Obligaciones académicas (OA): consta de 8 ítems (1, 5, 7, 9, 10, 11, 14 y 15) que evalúan el nivel de estrés que genera en los estudiantes la realización de trabajos académicos y exámenes, la falta de tiempo para desarrollar las actividades, la sobrecarga académica, la realización de trabajos obligatorios, el exceso de responsabilidades y las actividades relacionadas con el estudio. Su consistencia interna es de ,675 mediante el α de Cronbach.

Expediente y perspectivas de futuro (EF): provista de 6 ítems (16, 17, 18 19, 20, 21) que al igual que la anterior mide, el estrés generado por la anticipación de situaciones problemáticas o situaciones académicas futuras como concluir los estudios en los plazos estipulados, obtener calificaciones elevadas, mantener o conseguir una beca, la elección de materias e itinerarios durante la carrera y la presión familiar por obtener buenos resultados. Su consistencia interna en este estudio es de ,691 mediante el α de Cronbach.

Dificultades interpersonales (DI): mediante 4 ítems (6, 8, 12, 13) determina el nivel de estrés que puede producir los problemas o conflictos con compañeros y profesores, así como el relacionado con la competitividad con los iguales. Su consistencia interna es de ,758 mediante el análisis del α de Cronbach.

Expresión y comunicación de ideas propias (EC): a través de 3 ítems (2, 3, 4) se evalúa el estrés en los momentos que se le exige a los alumnos exponer y expresar ideas propias en el aula en presencia de todos sus compañeros/as. Su consistencia interna es de ,725 según el α de Cronbach.

Ficha Técnica (CEAU)

Nombre: Cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU).

Autor: García – Ros & Pérez – González

Año: 2012

Constructo evaluado: Estrés Académico

Dimensión: Obligaciones académicas (OA), Expediente y perspectivas de futuro (EF), Dificultades interpersonales (DI), Expresión y comunicación de ideas propias (EC)

Acuerdo con Ana María Viteri (2014), psicóloga y profesora en la Universidad San Francisco de Quito, una de las principales causas del estrés, es que los estudiantes ponen como prioridad su vida social dedicando menos tiempo al trabajo académico. Esto ocasiona una desorganización que con la presión del tiempo deriva en estrés.

N° de Ítems: 21

Opciones de respuesta: Las respuestas a cada uno de los ítems se realizó sobre una escala de respuesta tipo Likert con 5 opciones que van desde “nada de estrés” (1) a “mucho estrés” (5).

(1) Nada de estrés (2) Poco estrés (3) Algo de estrés (4) Bastante Estrés (5) Mucho Estrés

Administración: Auto administrado

Duración: 15 minutos

Aplicación: Es auto administrado. Individual y/o colectivo

Aplicación (población que evalúa): Universitarios

Procedencia de los baremos (país): Valencia- España

Tabla 2. *Operacionalización de Variables*

Constructo	Instrumento	Dimensiones	Indicadores	Ítems	valoración
Estrés	Cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU).	Obligaciones académicas (OA):	El nivel de estrés que genera en los estudiantes:-La realización de trabajos académicos -Exámenes - Falta de tiempo para desarrollar las actividades académicas - La sobrecarga académica -La realización de trabajos obligatorios - El exceso de responsabilidades	1. Realización de un examen. 5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...) 7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas. 9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción del trabajo...) 10. La tarea de estudio.	Puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa “Nada de estrés” y 5 “Mucho estrés”. (1) Nada de estrés (2) Poco estrés (3) Algo de estrés (4) Bastante estrés

Constructo	Instrumento	Dimensiones	Indicadores	Ítems	valoración	
Expediente y perspectivas de futuro (EF)				11. Trabajar en grupo	(5)	Mucho
				14. Poder asistir a todas	estrés	
				las		
				clases.		
				15. Exceso de		
				responsabilidad por		
				cumplir mis		
				obligaciones		
				académicas.		
				16. Obtener notas		
				elevadas en las		
				distintas asignaturas.		
				17. Perspectivas		
				profesionales futuras.		
				18. Elección de		
				materias durante la		
				carrera.		
				19. Mantener o		
				conseguir una beca		
				para estudiar.		
20. Acabar la carrera						

Constructo	Instrumento	Dimensiones	Indicadores	Ítems	valoración
			<p>conseguir una beca en los plazos -La elección de estipulados. materias e itinerarios durante la carrera - La presión familiar por obtener buenos resultados.</p>	<p>21. Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.</p>	
		<p>Dificultades Interpersonales (DI)</p>	<p>El nivel de estrés que puede producir los problemas o conflictos con: -Compañeros - Profesores - Competitividad con los iguales.</p>	<p>6. Masificación en las aulas 8. Competitividad entre compañeros. 12. Problemas o conflictos con los profesores. 13. Problemas o conflictos con compañeros.</p>	

Constructo	Instrumento	Dimensiones	Indicadores	Ítems	valoración
		Expresión y comunicación de ideas propias (EC)	el estrés en los momentos que se le exige a los alumnos: -Exponer -Expresar ideas propias en el aula en presencia de todos sus compañeros/as	2. Exposición de trabajos en clase. 3. Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios 4. Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)	

Baremos

Tabla 3. *Dimensión Obligaciones Académicas*

código	Categoría	Desviación		
		Promedio	Estándar	
Obligaciones académicas (OA)				
3	Alto	26.82	8.28	35.10
2	Medio			19-34
1	Bajo	26.82	8.28	18.54

Tabla 4. *Dimensión Expediente y Perspectiva de Futuro*

código	Categoría	Desviación		
		Promedio	Estándar	
Expediente y perspectivas de futuro (EF)				
3	Alto	17.63	7.296	24.93
2	Medio			11-24
1	Bajo	17.63	7.296	10.33

Tabla 5. *Dimensión Dificultades Interpersonales*

código	Categoría	Desviación		
		Promedio	Estándar	
Dificultades interpersonales (DI)				
3	Alto	9.87	4.778	14.65

2	Medio			6-14
1	Bajo	9.87	4.778	5.09

Tabla 6. Dimensiones Expresión y Comunicación de Ideas Propias

Código	Categoría	Desviación		
		Promedio	Estándar	
		Expresión y comunicación de ideas propias (EC)		
3	Alto	9.41	3.312	12.72
2	Medio			7-12
1	Bajo	9.41	3.312	6.10

Finalmente se aplicara la escala de afrontamiento, conocida como A-CEA (Cabanach et al., 2008), es una subescala del cuestionario CEA, instrumento compuesto por tres escalas, que se utiliza para evaluar estresores académicos (E-CEA), respuestas de estrés (R-CEA) y estrategias de afrontamiento de estrés (A-CEA). La escala A-CEA está compuesta por 23 ítems, formulados para evaluar las estrategias cognitivas y conductuales que maneja el estudiante a la hora de afrontar situaciones de estrés académico. Es una escala con respuestas tipo Likert a cada ítem, en la que el estudiante puede elegir entre cinco opciones: Nunca (1), Alguna vez (2), Bastantes veces (3), Muchas veces (4) y Siempre (5). La fiabilidad de la escala A-CEA cuenta con un coeficiente de Cronbach general para este estudio de ,885. A su vez, esta escala de afrontamiento se encuentra dividida en 3 factores que a continuación se especifican:

Factor 1. Reevaluación Positiva: Esta dimensión agrupa nueve ítems (1, 3, 4, 5, 6, 14, 17, 18 y 19) que presentan diferentes maneras de afrontamiento dirigidas a crear un significado positivo nuevo acerca del problema o dificultad académica. Este factor subraya su carácter activo y positivo en proposiciones como “Cuando me enfrento a una situación problemática la

noche antes del examen trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien” o “Cuando me enfrento a una situación complicada, en general, procuro no darles importancia a los problemas”. Su consistencia interna según la α de Cronbach es de ,668.

Factor 2. Búsqueda de Apoyo Social: Incluye siete ítems (2, 8, 10, 13, 20, 21 y 23) para evaluar un afrontamiento de tipo activo y conductual, basado en la búsqueda por parte del estudiante de información y consejo, como apoyo social al problema, y también de comprensión por parte de otras personas, como apoyo emocional con lo que experimenta. Su consistencia interna según el α de Cronbach es de ,727.

Factor 3. Planificación y Gestión de Recursos Personales: Contempla siete ítems (7, 9, 11, 12, 15, 16 y 22) que hacen referencia a la activación de estrategias basadas en el análisis y en el razonamiento para cambiar la situación problemática, y que denotan un tipo de afrontamiento conductual y activo. Su consistencia interna según el α de Cronbach es de ,741 para este estudio.

Ficha Técnica (ACEA)

Nombre: Escala de Afrontamiento (ACEA)

Autor: Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro

Año: 2008

Constructo evaluado: Estrategia de Afrontamiento

Dimensión: Reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo social, Planificación y gestión de recursos personales

N° de Ítems: 23

Opciones de respuesta: Las respuestas a cada uno de los ítems se realizó sobre una escala tipo Likert de 5 puntos, en la que el estudiante indica la frecuencia con la que utiliza determinadas estrategias de afrontamiento, desde “Nunca” (1) hasta “Siempre” (5).

1: Nunca 2: Alguna vez 3: Bastantes veces 4: Muchas veces 5: Siempre

Administración: Auto administrado

Duración: 15 minutos

Aplicación: Es auto administrado. Individual y/o colectivo

Aplicación (población que evalúa): Población Estudiantil

Procedencia de los baremos (país): Lima-Perú

Propiedades Psicométricas

En estudios precedentes esta escala mostró poseer una buena consistencia interna, con un valor α de Cronbach para el total de la escala de, 8909, con valores comprendidos entre ,85 y ,88 para los tres factores. En cuanto a la correlación ítem—total o índice de homogeneidad, es

preciso señalar que sus valores se encuentran entre ,376 y, 664, con un valor medio de, 550, de manera que todos los ítems contribuyen a la escala de forma significativa.

Operacionalización de Variables

A continuación, se presentará la operacionalización de variables

Tabla 7.Operacionalización de Variables

Constructo	Instrumento	Dimensiones	Indicadores	Ítems	valoración
Estrategias de afrontamiento de	Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)	Reevaluación Positiva	-Diferentes maneras de afrontamiento dirigidas a crear un significado positivo nuevo acerca del problema o dificultad académica.	<p>1. Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo.</p> <p>3. Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.</p> <p>4. Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.</p> <p>5. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.</p> <p>6. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.</p>	1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa “Nunca” y 5 “Siempre”.
					(1) Nunca (2) Alguna vez (3) Bastantes veces

14. Cuando me enfrento a una situación (4)
problemática, busco consejo y solicito ayuda a Muchas
otras personas. veces

17. Cuando me enfrento a una situación (5)
problemática, manifiesto mis sentimientos y Siempre
opiniones.

18. Cuando me enfrento a una situación
problemática, como en los exámenes, suelo
pensar que me saldrán bien.

19. Cuando me enfrento a una situación difícil,
hago una lista de las tareas que tengo que hacer,
las hago una a una y no paso a la siguiente hasta
que no he finalizado la anterior.

Búsqueda de Apoyo Social -Afrontamiento de tipo 2. Cuando me enfrento a una situación
activo y conductual, basado problemática, expreso mis opiniones y busco
en la búsqueda por parte del apoyo.
estudiante de información y 8. Cuando me enfrento a una situación difícil,
consejo, como apoyo social hablo de los problemas con otros.
al problema, y también de 10. Cuando me enfrento a una situación
comprensión por parte de problemática, no permito que el problema me

otras personas, como apoyo emocional con lo que experimenta. supere; procuro darme un plazo para solucionarlo

13. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.

20. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.

21. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.

23. Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.

Planificación y Gestión de -Activación de estrategias basadas en el análisis y en el razonamiento para cambiar 7. Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.

Recursos	la situación problemática, y	9. Cuando me enfrento a una situación
Persónales	que denotan un tipo de afrontamiento conductual y activo.	problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo. 11. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos. 12. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados. 15. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación. 16. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas. 17. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.

18. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.

19. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.

22. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.

Tabla 8. *Dimensión Reevaluación Positiva*

Reevaluación Positiva		
Código	Categoría	Rango
3	Alto	36-25
2	Medio	24-13
1	Bajo	12

Tabla 9. *Dimensión Búsqueda de Apoyo Social*

Búsqueda de apoyo social		
Código	Categoría	Rango
3	Alto	19-28
2	Medio	10-18
1	Bajo	0-9

Tabla 10. *Dimensión Planificación y Gestión de Recursos Personales*

Planificación y gestión de recursos personales		
Código	Categoría	Rango
3	Alto	19-28
2	Medio	10-18
1	Bajo	0-9

Consideraciones Éticas

Tradicionalmente, la ética se ha definido como una rama de la filosofía que trata del conjunto de principios y reglas morales que regulan las actividades humanas. Puesto que estudia la conducta del hombre con la finalidad de proponer aquella considerada ideal. Su jerarquía de valores y las obligaciones que contrae, se puede concluir que, propone como debe ser la persona. Es conocido también como un término genérico que puede abarcar varias formas de entender y explicar la vida moral (Sánchez, 2018).

La presente investigación y los investigadores se regirán a la normativa dictada por la ley 1090 de 2006 del congreso de la república de Colombia, por lo cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología en Colombia y se dicta el manual deontológico y bioético del psicólogo.

Dadas las condiciones que anteceden, se le presentara un formato de consentimiento informado a cada participante que debe ser firmado junto con los investigadores responsables del estudio, donde se informe de forma clara y comprensible sobre los objetivos, métodos, riesgos y beneficios que asumen dentro de este. Así mismo se les dará a conocer los principios y derechos establecidos en dicha ley, con la finalidad de que puedan de manera autónoma decidir si participan o no en la investigación.

Como se había mencionado anteriormente la ley 1090 de 2006 del ministerio de protección social de Colombia establece en su capítulo II (disposiciones generales) Los principios universales por los que deben regirse los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia, y se establecen disposiciones sobre la investigación con humanos. En la presente investigación se tendrá en cuenta los siguientes principios:

Investigación con participantes humanos. La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de

la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.

Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad.

Bienestar del usuario. Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación.

Evaluación de técnicas. En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso indebido de los resultados de la evaluación. Respetarán el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones. Se esforzarán por mantener la seguridad de las pruebas y de

otras técnicas de evaluación dentro de los límites de los mandatos legales. Harán lo posible para garantizar por parte de otros el uso debido de las técnicas de evaluación.

Por otro lado, el manual deontológico y bioético del ejercicio de la psicología, en su primera sesión dispone de una serie de derechos, que podemos destacar debido a que se tendrán en cuenta en la investigación:

Derecho a la Autonomía: se sustenta esencialmente en el respeto a la capacidad de las personas para su autodeterminación en relación con las opciones individuales de que disponen, siempre y cuando su realización no esté prohibida. Este principio se fundamenta en el reconocimiento de los derechos del otro y en la noción de que una persona es capaz de dar forma y sentido a su vida.

El respeto por la autonomía de los individuos abarca por lo menos dos consideraciones éticas: a) tratar a las personas como agentes con capacidad de autodeterminación y derecho a decidir entre las opciones personales de que disponen, y b) proteger a las personas con disminución de su autonomía, lo que implica garantizar la integridad física y psicológica de todas aquellas personas que sean vulnerables o dependientes, evitando cualquier intención de daño o abuso por otras partes.

Derecho a la información veraz: el derecho a la información puede entenderse como aquel derecho fundamental que tiene toda persona a ser informada y a informarse de la verdad, para juzgar por sí misma sobre la realidad con conocimiento suficiente. El ejercicio de este derecho es la base fundamental para que los sujetos de estudio puedan dar su consentimiento informado, cuando éste sea necesario.

Derecho a la intimidad: es el derecho del individuo de decidir por sí mismo en qué medida compartirá con otros sus pensamientos, sentimientos y los hechos de su vida privada”. La intimidad es un valor ético y jurídico amparado por la Constitución (Artículo 15) y por la

legislación vigente en nuestro país, y como tal hay que demandarlo a los profesionales y garantizarlo a los usuarios.

Derecho al secreto profesional: La Constitución Política, en su artículo 74, consagra el secreto profesional como un derecho inviolable, por ende la investigación garantiza el anonimato de los participantes debido a la importancia, respeto a la dignidad y valor del individuo, además el respeto del derecho a la privacidad.

En este mismo sentido y buscando respetar la dignidad, la protección de derechos y el bienestar de los sujetos de estudio, la investigación se acoge a los parámetros establecidos en la resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del ministerio de salud de Colombia por la cual se establecen normas en cuanto a investigación realizadas con seres humanos. Entre estos parámetros podemos encontrar lo siguientes, establecido en el artículo 6:

- Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
- Se fundamentará en la experimentación previa realizada en animales, en laboratorios o en otros hechos científicos.
- Se realizará solo cuando el conocimiento que se pretende producir no pueda obtenerse por otro medio idóneo.
- Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
- Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.
- Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano bajo la responsabilidad de una entidad de salud, supervisada por las autoridades de salud, siempre y cuando cuenten con los recursos

humanos y materiales necesarios que garanticen el bienestar del sujeto de investigación.

- Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización: del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realice la investigación; el Consentimiento Informado de los participantes; y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética en Investigación de la institución.

Para finalizar, es importante mencionar que esta investigación se enmarca dentro de una investigación con riesgo mínimo, definida en la resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del ministerio de salud de Colombia, como aquellos estudios prospectivos que emplean el registro de datos a través de procedimientos comunes consistentes en: exámenes físicos o psicológicos, de diagnóstico o tratamientos rutinarios, entre los que se consideran: pesar al sujeto, electrocardiogramas, pruebas de agudeza auditiva, entre otros y a nivel psicológico pruebas a grupos o individuos en los que no se manipulará la conducta del sujeto.

Tabla 11. *Categorización de Variables*

Tipos de Variable	Variable en Estudio	Nivel de Medición
Cualitativa o Categórica	Genero	Nominal
	Programa	Nominal
Cuantitativa o Numérica	Edad	Razón
	Estrato	Ordinal
	Semestre	Razón
	Estrés académico	Intervalo
	Estrategia de afrontamiento	Intervalo

Hipótesis

La hipótesis es una posible respuesta a cualquier problema que nos plantemos, aunque todavía no sepamos si es cierta o no. En una investigación: ante un problema identificado y delimitado se establece una proposición que está sujeta a comprobación, la cual se puede plantear por medio de una afirmación u oración declarativa (Pimienta, Estrada y de la Orden Hoz, 2018).

Asimismo estas deben determinar con claridad y sin ambigüedades lo que esperamos conocer en nuestra investigación. Deben ser empíricamente contrastables, es decir, aceptadas o rechazadas de acuerdo con los datos obtenidos por la observación, la búsqueda de información o los experimentos realizados, con la finalidad de que se encuentren sustentadas en hechos comprobables (Pimienta, Estrada y de la Orden Hoz, 2018).

Primera Hipótesis:

H0: la estrategia de reevaluación positiva, no se correlaciona con las dificultades interpersonales

H1: la estrategia de reevaluación positiva, se correlaciona con las dificultades interpersonales.

Segunda Hipótesis:

H0: la utilización de la estrategia de planificación y gestión de recursos personales no está asociada con las obligaciones académicas

H1: la utilización de la estrategia de planificación y gestión de recursos personales si está asociada con las obligaciones académicas.

Tercera Hipótesis:

H0: Expediente y perspectivas de futuro no tienen relación significativa con la estrategia búsqueda de apoyo social que utilizan los estudiantes.

H1: Expediente y perspectivas de futuro si tienen relación significativa con la estrategia búsqueda de apoyo social que utilizan los estudiantes.

Capítulo IV Resultados

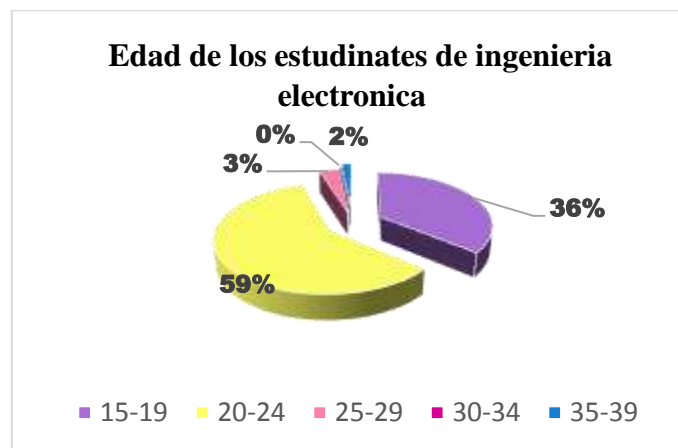
A continuación, se presentarán los resultados referentes a la información descriptiva e inferencial obtenida de los sujetos de estudio.

Entre estas se encuentran los datos demográficos, (edad, sexo, extracto socioeconómico, semestre académico) estrategias de afrontamiento (Reevaluación Positiva, búsqueda de Apoyo social, planificación y gestión de recursos personales), Estrés académico (obligaciones académicas, expediente y perspectivas del futuro, dificultades interpersonales, expresión y comunicación de ideas propias).

Características sociodemográficas

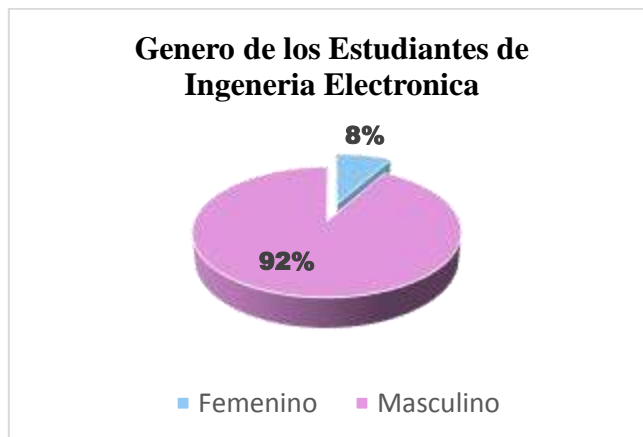
Seguidamente se presentan los resultados referentes a la información sociodemográfica de los estudiantes de ingeniería electrónica, la cual se encuentra consignada desde la figura 1 a 4.

Figura 1. *Edad de los Estudiantes de Ingeniería Electrónica.*



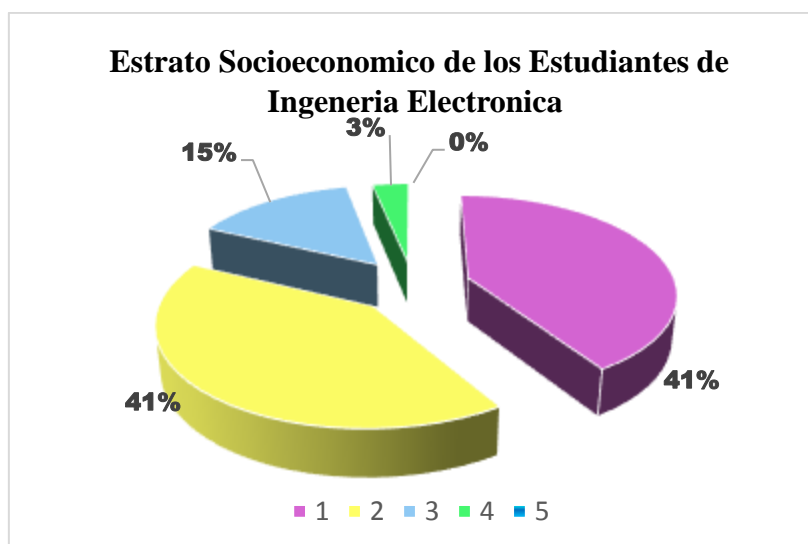
En la figura 1 se observa que, la edad de la población en estudio muestra mayor predominancia en los rangos de 20-24 con un 59%, seguido de 15-19 con un 36% y el de 25-29 con un 3%, así mismo los intervalos de 30-34 y de 35-39 se presentan con un menor porcentaje el primero con un 0% y el segundo con un 2%.

Figura 2. *Genero de los Estudiantes de Ingeniería Electrónica*



En lo referente al género, se puede observar que, en el programa de ingeniería electrónica existe una mayor relevancia del género masculino con un 92% y una minoría del género femenino con un 8%, lo cual, se puede evidenciar en la figura 2.

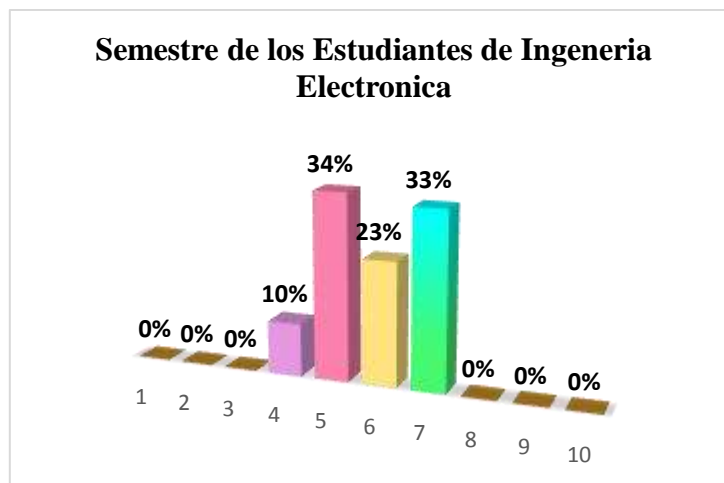
Figura 3. *Estrato Socioeconómico de los Estudiantes de Ingeniería Electrónica*



En los datos arrojados en la investigación, presentes en la figura 3, se puede constatar que la mayoría de los estudiantes se ubican en el nivel 1 y 2, evidenciándose en ambos niveles con un 41%, del mismo modo el estrato 3 con un (15%) y 4 con un

(3%) representan un menor porcentaje; finalmente la gran minoría se remarca en el nivel 5 con un 0%.

Figura 4. *Semestre de los Estudiantes de Ingeniería Electrónica*



Con respecto a la ubicación semestral se muestra que los sujetos de estudios se encuentran ubicados a partir del cuarto semestre hasta el séptimo, marcándose una gran relevancia en el quinto semestre con 34% y el séptimo semestre con 33%, también, una menor cantidad en el cuarto semestre con 10% y sexto semestre con un 23% .

A partir de la figura 5 a la 9 se podrá observar la información correspondiente a las dimensiones del Cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU).

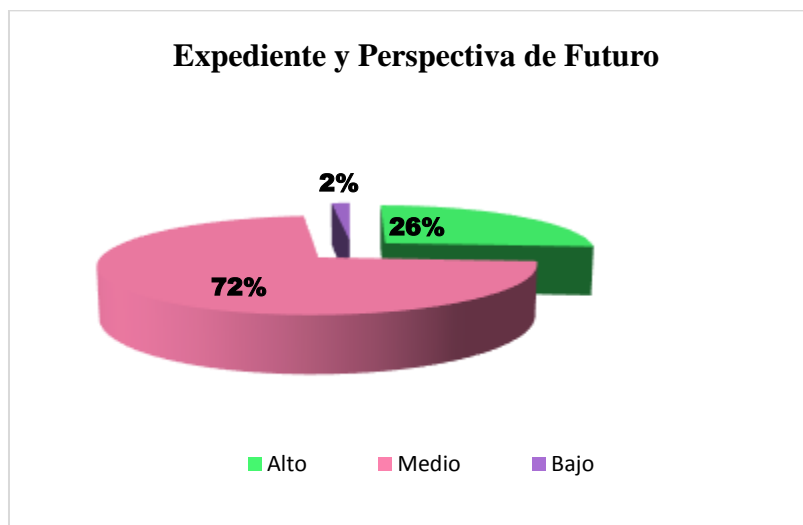
Figura 5. *Obligaciones Académicas*



Tomando en cuenta los datos consignados en la figura 5 se puede inferir que, el 8% de la población estima que las obligaciones académicas son en un nivel alto generadoras de estrés académico, mientras que el 85%, las considera en un nivel medio y el otro 7% en un nivel bajo.

Lumley y Provenzano (2012), afirman que, el estrés logra afectar el rendimiento académico universitario, relacionado a comportamientos adaptativos, tales como: la dedicación al estudio, asistencia diaria a las clases, e incluso se presenta dificultad en los procesos cognitivos esenciales como la atención y concentración. Dicho de otro modo, la realización de exámenes, los excesivos trabajos, la falta de tiempo, el poder asistir a todas las clases, entre otras; generan un nivel alto de estrés académico en los estudiantes.

Figura 6. Expediente y Perspectivas de Futuro



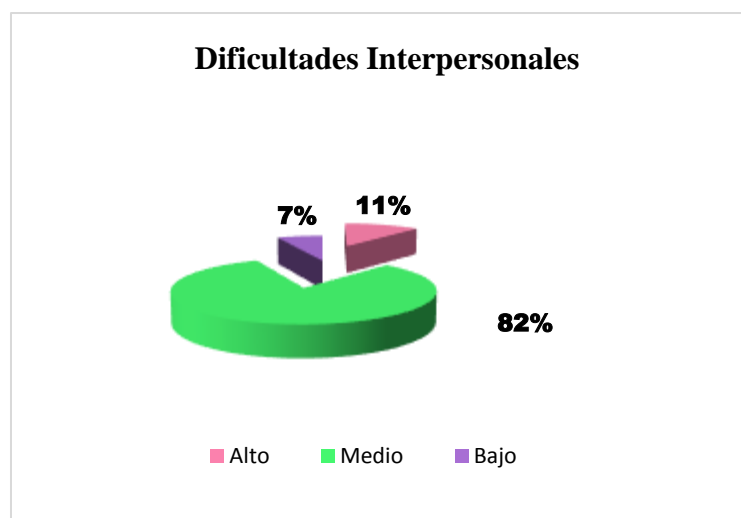
Partiendo de lo observado en la figura 6 de la dimensión Expediente y Perspectiva del Futuro, el 26% de los sujetos de estudio, manifestaron un nivel alto de estrés académico con relación a dicha dimensión, por consiguiente, se logró evidenciar que el 72% se localiza dentro de un nivel medio, mientras el 2% en un rango bajo.

Con base a la información anterior se puede afirmar que, expectativas futuras se encuentran entre las principales causantes de estrés en los sujetos de estudio.

De manera similar se puede reflejar en los siguientes reactivos:

- 17. Perspectivas profesionales futuras.
- 19. Mantener o conseguir una beca para estudiar.
- 20. Acabar la carrera en los plazos estipulados.
- 21. Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.

Figura 7. Dificultades Interpersonales

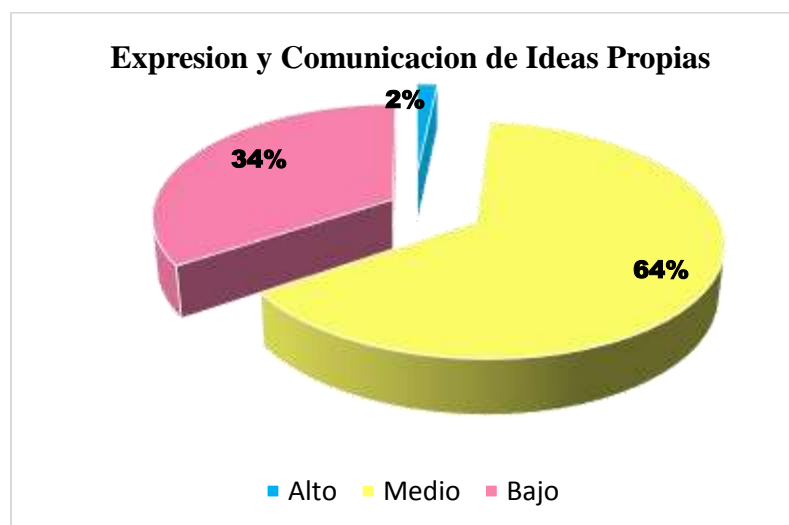


En la figura 7 se puede apreciar que, un 11% de la población, muestra un nivel alto de estrés académico, frente a situaciones de competitividad y problemas con los compañeros y profesores, un 82% presenta un nivel medio y un 7% bajo, dentro de esta dimensión.

Delgado y Gonzales (2017) afirman que, las dificultades interpersonales se les pueden definir como los problemas que experimenta una persona en diferentes contextos sociales, a la vez, indica que, estas dificultades son incompatibles en los vínculos interpersonales consecuencia de una carencia de habilidades sociales, primariamente asociado a la asertividad, cogniciones o emociones interferentes.

Teniendo en cuenta los resultados y lo planteado por, Delgado y Gonzales se puede interpretar que en el contexto educativo, las dificultades interpersonales se encuentra de manera intrínseca en este ámbito, generando estrés en los sujetos de estudio debido a que aumentan la posibilidad de generar conflictos con los maestro y compañeros, e inhibiendo el establecimiento de buenas relaciones interpersonales.

Figura 8. *Expresión y Comunicación de Ideas Propias*



Analizando la dimensión de expresión y comunicación de ideas propias presentada en la figura 8, se evidencia que en un nivel alto el 2% de los evaluados mostraron estrés académico con relación a trabajos en clase, intervención en el aula o acercarse al docente, de igual forma un 64% nivel medio y el 34% en un nivel bajo.

Teniendo en cuenta los resultados, se analiza que, el expresarse frente a los compañeros o tener una comunicación directa con el docente son unas de las situaciones que generan estrés académico en los sujetos, dejando en evidencia las dificultades de comunicación.

Puede evidenciarse en los siguientes reactivos:

2. Exposición de trabajos en clase.
3. Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios)
4. Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)

De la figura 9 a la 11 se encontraran los datos de la Escala de afrontamiento del estrés académico (ACEA). La cual consta de 3 dimensiones (reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y la planificación y gestión de recursos personales).

Figura 9. Reevaluación Positiva

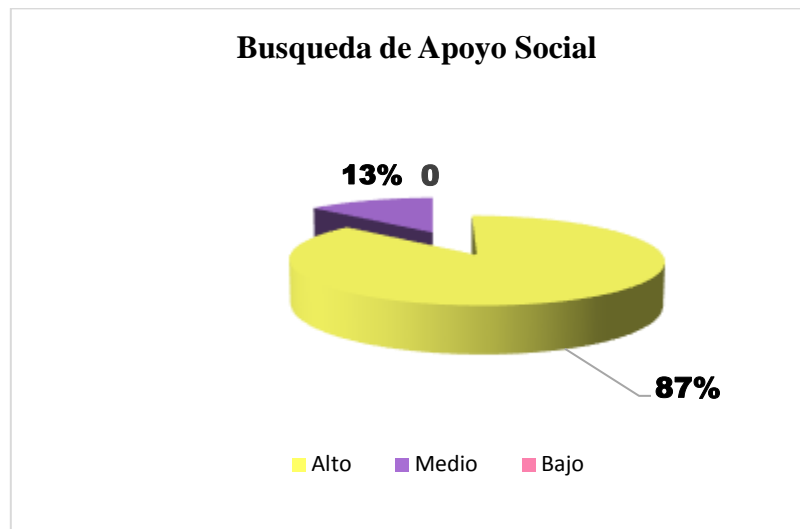


De acuerdo a la figura se puede observar que, el 66% de los estudiantes utilizan en un nivel alto la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento del estrés académico y que el 31% la utiliza medianamente, mientras que el 3% no la utiliza.

Se entiende por reevaluación positiva, aquella donde se busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen a enfrentar la situación (Parra, 2018).

Es decir, que la mayoría de los estudiantes ante una situación estresante suelen enfocarse en los aspectos positivos y ser organizados para poder enfrentar las dificultades.

Figura 10. *Búsqueda de Apoyo Social*



En este orden de idea, la búsqueda de apoyo social, se enmarca con respecto a su aplicación en un nivel alto con un 87%, y en un nivel medio con un 13%, lo que denota que, esta estrategia es bastante utilizada para afrontar el estrés académico.

Parra (2018), define la búsqueda de apoyo social como el apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros centrados en la disposición de afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés.

Asimismo, se puede argumentar que, ante situaciones estresantes los estudiantes o sujetos de estudio buscan apoyo en los demás, ya sea para hablar sus problemas, para expresar sus opiniones o conocer mejor la situación.

Figura 11. *Planificación y Gestión de Recursos Personales*



En lo que concierne a la dimensión de Planificación y Gestión de recursos Personales, como se puede observar en la figura 11, se denota que es una de las estrategias mayormente utilizada, ya que el 87% de los participantes ante una situación de estrés académico la pone en práctica en un nivel alto, y el 13% en un nivel medio.

Entendiendo así que los estudiantes frente a situaciones estresante procuran planificar y organizarse con anterioridad, hablando con alguien para saber más de la situación, realizando listas de tareas o planes de acciones que siguen en orden, es decir, las hacen una a una y no pasan a la siguiente hasta que no han finalizado la anterior, con el objetivo de organizar su tiempo y cumplir con todas sus obligaciones académicas, reduciendo así los niveles de estrés.

Correlaciones

Este proceso se inicia en el programa de SPSS, con el fin de examinar la forma en como están distribuidas las variables y a partir de los resultados obtenidos determinar si se utiliza el estadígrafo de correlación de tipo paramétrico o no paramétrico.

A continuación, se presenta la comprobación de la distribución de los datos.

En las tablas 6,7, 8,9,10 y 11 se puede observar la distribución de datos de las dimensiones a través de la prueba Kolmogorov – Smirnov, que es aplicable cuando tenemos datos mayores que 30. La prueba de normalidad fue realizada a un nivel de confianza del 95%. Para la prueba de normalidad las hipótesis del Kolmogorov – Smirnov son:

H0: El conjunto de datos siguen una distribución normal.

H1: El conjunto de datos no siguen una distribución normal.

Si el valor de significancia resulta menor que 0,05 entonces debe rechazarse H0, es decir el conjunto de datos no siguen una distribución normal.

Tabla 12. Resultados de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Reevaluación Positiva

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de reevaluacion_positiva es normal con la media 26 y la desviación estándar 6,167.	Prueba de KolmogorovSmirnov para una muestra	,2001,2	Retener la hipótesis nula.

Los resultados de la tabla 12 indican que no hay suficiente datos para rechazar la hipótesis nula, a un nivel de significancia de 0,200, dando a entender que la dimensión reevaluación positiva, asume una distribución normal.

Tabla 13. Resultado de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Planificación y Gestión de Recursos Personales

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de planificación_y_gestion_de_recursos_personales es normal con la media 26 y la desviación estándar 6,250.	Prueba de KolmogorovSmirnov para una muestra	,200 ^{1,2}	Retener la hipótesis nula.

Asimismo, los resultados de la tabla 13 indican que no hay suficiente datos para rechazar la hipótesis nula, a un nivel de significancia de 0,200, evidenciándose que la dimensión planificación y gestión de recursos personales, se distribuye normalmente.

Tabla 14. Resultado de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Búsqueda de Apoyo Social.

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de busqueda_de_apoyo_social es normal con la media 20 y la desviación estándar 5,042.	Prueba de KolmogorovSmirnov para una muestra	,188 ¹	Retener la hipótesis nula.

En la tabla 14 se obtuvo como resultado un nivel de significancia de 188, lo que indica que, la dimensión búsqueda de apoyo social se distribuye normalmente, es decir, que no hay suficiente datos para rechazar la hipótesis nula.

Tabla 15. *Resultado de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Expediente y Perspectiva del Futuro.*

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de expediente_y_perspectiva_de_futuro es normal con la media 21 y la desviación estándar 4,929.	Prueba de KolmogorovSmirnov para una muestra	,200 ^{3,4}	Retener la hipótesis nula.

Conforme a los resultados de la tabla 15 arrojan que no existen suficientes datos para rechazar la hipótesis nula, a un nivel de significancia de 0,200, demostrando que la dimensión expediente y perspectiva del futuro presentan una distribución normal.

Tabla 16. *Resumen de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos en el K-S de la Dimensión dificultades interpersonales.*

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	Las categorías de dificultades_interpersonales se producen con probabilidades iguales.	Prueba de chicuadrado para una muestra	,133	Retener la hipótesis nula.

Del mismo modo, los resultados consignados en la tabla 16 indican que no es posible rechazar la hipótesis nula, ya que según los datos arrojados la dimensión de dificultades interpersonales se distribuye normalmente, con un nivel de significancia de ,133.

Tabla 17. Resultado de la Prueba de Hipótesis de la Distribución de los Datos con el K-S de la Dimensión Expresión y Comunicación de Ideas Propias.

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de expresion_y_comunicacion_de_ es normal con la 8 y la desviación estándar una muestra 2,446.	Prueba de Kolmogorovideas_propias Smirnov para media	,052 ¹	Retener la hipótesis nula.

Los resultados de la tabla 17, se evidencia que la dimensión expresión y comunicación de ideas propias, se distribuye normalmente, es decir, que no es posible rechazar la hipótesis nula, ya que presento un nivel de significancia de ,052.

Se puede observar que en todas las dimensiones se obtuvo retener la hipótesis nula, es decir, que los datos se distribuyeron normalmente dado que el nivel de significancia fue superior a 0,05, por ende se debe utilizar una prueba paramétrica, específicamente es este caso se utilizara R de Pearson.

Tabla 18. Dimensiones de la Variable en Estudio que se Distribuye de Manera Normal.

Dimensiones del estrés académico	Dimensiones de las estrategias de afrontamiento	Estadígrafo	Nivel de medición
Obligaciones académicas	Reevaluación positiva Búsqueda de apoyo social Planificación y Gestión de Recursos Personale	Coeficiente de correlación de Pearson	Intervalo
Expediente y perspectivas del futuro	Reevaluación positiva Búsqueda de apoyo social Planificación y Gestión de Recursos Personale		
Dificultades interpersonales	Reevaluación positiva Búsqueda de apoyo social Planificación y Gestión de Recursos Personale		
Expresión y comunicación de ideas propias	Reevaluación positiva Búsqueda de apoyo social Planificación y Gestión de Recursos Personale		

Coefficiente de Pearson

El coeficiente de correlación de Pearson es una medida considerablemente utilizada en diversas áreas del quehacer científico, desde estudios técnicos, econométricos o de ingeniería; hasta investigaciones relacionadas con las ciencias sociales, del comportamiento o de la salud. Hernández, et al (2018).

Uso del Coeficiente R de Pearson.

El uso adecuado de este coeficiente debe sustentarse en el cumplimiento de las siguientes premisas:

Nivel de medición de las variables

Ambas variables deben ser de intervalo o de razón, aunque no es necesario el nivel de medición. Existen algunos casos especiales de correlación, conocidos como correlación biserial-puntual y coeficiente phi, en el primero se utiliza una derivación del R de Pearson, cuando una variable es cuantitativa y la otra es dicotómica, en el segundo se emplea tal ecuación, cuando ambas características son binarias.

Datos pareados

Para que se pueda calcular las medidas es necesario que los casos en cuestión tengan datos en cada variable, cuando hay valores perdidos, estos registros se descartan por completo del análisis.

Normalidad bivariada

Contrario a lo que sucede en muchas investigaciones, en las que se comprueba únicamente la normalidad marginal de X y Y, apropiado del coeficiente de correlación de Pearson exige que se satisfaga el supuesto de normalidad de bivariada, esto es que la distribución de probabilidad conjunta de X y Y sea Normal.

Por consiguiente se busca la intención de enfatizar en importancia de verificación apropiadamente la hipótesis, se refuerza la idea de no emplear la comprobación de la normalidad de cada variable de manera individualizada. Recher sostiene que cuando se trabaja con varias características, ejecutar la normalidad de bivariada no debe ser el único enfoque, ya que existe correlación entre las variables y, debido a que la normalidad marginal no garantiza la normalidad conjunta.

Esto significa que la normalidad bivariada de los datos podría ser rechazada, aunque haya sido corroborada en términos univariados, también podría ocurrir lo contrario. Hernández, et al (2018).

Para la prueba del índice momento de Pearson, se van a utilizar las siguientes hipótesis que facilitan la interpretación de los resultados:

Nivel de significancia: 95%

H0: si $p > 0,05$ la relación no es significativa (no podemos afirmar que la correlación difiera significativamente de 0)

H1: si $p < 0,05$, rechazamos la H0 y decimos que existe una correlación significativa (podemos afirmar que la correlación difiere significativamente de 0)

Regla de decisión: En la prueba de hipótesis para la correlación, si $p < 5\%$ (para un nivel de confianza del 95%), nos indica que la correlación entre las dos variables numéricas es significativa y que podremos interpretar su signo y magnitud.

Tabla 19. *Índice de Correlación de Pearson*

Rango de valores	Interpretación
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Descripción de las correlaciones

Tabla 20. *Correlación entre la Dimensión Reevaluación Positiva y Obligaciones Académicas con la Prueba Paramétrica de Pearson*

		reevaluacion_p obligaciones_a	
		ositiva	cademicas
reevaluacion_positiva	Correlación de Pearson	1	-0,089
	Sig. (bilateral)		,493
	N	61	61

En la tabla 20 se evidencia una correlación negativa muy baja, dado el coeficiente de Pearson, el resultado fue de -0,089, con un nivel de significancia mayor 0,05 ($r = -0,089$, $p > 0,05$), dando a entender que dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), lo cual evidencia que entre la reevaluación positiva y obligaciones académicas no existe una correlación.

Tabla 21. *Correlación entre la Dimensión Búsqueda de Apoyo Social y Obligaciones Académicas con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	obligaciones_a cademicas	busqueda_de_ apoyo_social
obligaciones_academicas	1	-0,008
Correlación de Pearson		
Sig. (bilateral)		,950
N	61	61

En la tabla 21 se evidencia una correlación negativa nula, dado el coeficiente de Pearson, el resultado fue de -0,008, por lo tanto no existe correlación, a un nivel de significancia mayor a 0,05 ($r = -0,008$, $p > 0,05$), dando a entender que dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), lo cual da a muestra que entre la dimensión de obligaciones académicas y búsqueda de apoyo social no existe correlación.

Tabla 22. *Correlación entre la Dimensión Planificación y Gestión de Recursos Personales y Obligaciones Académicas con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	obligaciones_a cademicas	planificacion_y_ gestion_de_rec ursos_personal es
obligaciones_academicas	1	-0,028
Correlación de Pearson		
Sig. (bilateral)		,832
N	61	61

En la tabla 22 se evidencia una correlación negativa muy baja, dado el coeficiente de Pearson, el resultado fue de -0,028. Por lo tanto existe una correlación inversa, a un nivel de significancia mayor a 0,05 ($r = -0,028$, $p > 0,05$), dando a entender que dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), lo cual da a muestra que entre la dimensión de obligaciones académicas y planificación y gestión de recurso personal no existe correlación.

Segunda Hipótesis:

H0: la utilización de la estrategia de planificación y gestión de recursos personales no está asociada con las obligaciones académicas

H1: la utilización de la estrategia de planificación y gestión de recursos personales si está asociada con las obligaciones académicas.

En la correlación entre la estrategia de planificación y gestión de recursos personales no está asociada con las obligaciones académicas ($r = -0,028$, significancia (bilateral) = 0,8312 > 0,05), se encontró una correlación estadísticamente no significativa, ya que el nivel de significancia (bilateral), 0,832 es mayor que el valor crítico 0,05, por lo que no hay bases para rechazar la

hipótesis nula, mostrando la utilización de la estrategia de planificación y gestión de recursos personales no se relaciona con las obligaciones académicas.

Tabla 23. *Correlación entre la Dimensión Expediente y Perspectiva de Futuro y Reevaluación Positiva con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	expediente_y_p erspectiva_de_freevaluacion_p uturo	ositiva
expediente_y_perspectiva_ de_futuro	1	- 0,276*
	Sig. (bilateral)	,031
	N	61

En la tabla 23 existe una correlación negativa baja, dado el coeficiente de Pearson, el resultado fue de -0,276, es decir que existe una correlación negativa, es decir, que las variables se relacionan inversamente, cuando uno aumenta la otra disminuye, a un nivel de significancia mayor a 0,05 ($r = -0,276$, $p < 0,05$), dando a entender que dicha correlación es estadísticamente significativa (el valor de la correlación difiere significativamente de 0), lo cual da a muestra que entre la dimensión de expediente y perspectivas del futuro y la reevaluación positivas existe una correlación significativa.

Tabla 24. *Correlación entre la Dimensión Expediente y Perspectiva de Futuro y Búsqueda de Apoyo Social con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	expediente_y_p erspectiva_de_f uturo	busqueda_de_ apoyo_social
expediente_y_perspectiva_ de_f-uturo	1	-0,200
Correlación de Pearson		
Sig. (bilateral)		,123
N	61	61

La tabla 24 se observa una correlación negativa baja, el resultado fue de -0,200, por esta razón existe correlación negativa, a un nivel de significancia mayor que 0,05 ($r = -0,200$, $p \geq 0,05$), se puede entender que dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), por tal muestra, que entre la dimensión búsqueda de apoyo social, expediente y perspectiva del futuro, no existe una correlación.

Tercera Hipótesis:

H0: Expediente y perspectivas de futuro no tienen relación significativa con la estrategia búsqueda de apoyo social que utilizan los estudiantes.

H1: Expediente y perspectivas de futuro si tienen relación significativa con la estrategia búsqueda de apoyo social que utilizan los estudiantes.

En la correlación entre expediente y perspectivas de futuro no está asociada con la búsqueda de apoyo social ($r = -0,200$, significancia (bilateral) = $0,123 > 0,05$), se encontró una correlación estadísticamente no significativa, ya que el nivel de significancia (bilateral), 0,123 es mayor que el valor crítico 0,05, por lo que no hay bases para rechazar la hipótesis nula,

mostrando que la utilización de la estrategia de expediente y perspectivas de futuro no está relacionada con la búsqueda de apoyo social.

Tabla 25. *Correlación entre la Dimensión Expediente y Perspectiva de Futuro y Planificación y Gestión de Recursos Personales con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	expediente_y_p erspectiva_de_f uturo	planificacion_y_ gestion_de_rec ursos_personal es
expediente_y_perspectiva_ de_futuro	1	-0,192
Correlación de Pearson		
Sig. (bilateral)		,138
N	61	61

La tabla 25 muestra una correlación negativa muy baja, su resultado fue de -0,192, por lo tanto, existe una correlación negativa a un nivel de significancia mayor que 0,05 ($r = -,200$, $p \geq 0,05$), por consiguiente, dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), es por esto que, entre la dimensión, planificación y gestión de recursos personales, expedientes y perspectivas del futuro, no existe una correlación.

Tabla 26. *Correlación entre la Dimensión Dificultades Interpersonales y Reevaluación Positiva con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	dificultades_int erpersonales	reevaluacion_p ositiva
dificultades_interpersonales	1	-
Correlación de Pearson		0,219
Sig. (bilateral)		,090
N	61	61

En la tabla 26 se evidencia una correlación negativa baja, dado el coeficiente de Pearson, el resultado fue de -0,219, por lo tanto, existe una correlación negativa a un nivel de significancia mayor que 0,05 ($r = -0,219$, $p \geq 0,05$), por consiguiente, dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), es por esto que, entre la dimensión, dificultades interpersonales y reevaluación positiva no existe correlación.

Primera Hipótesis:

H0: la estrategia de reevaluación positiva, no se correlaciona con las dificultades interpersonales

H1: la estrategia de reevaluación positiva, se correlaciona con las dificultades interpersonales

En la correlación entre reevaluación positiva no está asociada con las dificultades interpersonales ($r = -0,219$, significancia (bilateral) = $0,090 > 0,05$), se encontró una correlación estadísticamente no significativa, ya que el nivel de significancia (bilateral), 0,123 es mayor

que el valor crítico 0,05, por lo que no hay bases para rechazar la hipótesis nula, mostrando que las dificultades interpersonales no está correlacionada con la reevaluación positiva.

Tabla 27. *Correlación entre la Dimensión Dificultades Interpersonales y Búsqueda de Apoyo Social con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	dificultades_int erpersonales	busqueda_de_ apoyo_social
dificultades_interpersonales	1	-0,180
Correlación de Pearson		
Sig. (bilateral)		,164
N	61	61

Los resultados de la tabla 27, indican una correlación negativa muy baja, debido a que su resultado del coeficiente de Pearson -0,180, existe una correlación negativa, a un nivel de significancia mayor a 0,05 ($r = -0,180$, $p > 0,05$), dando a entender que dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), lo cual da a muestra que entre las dificultades interpersonales y la búsqueda de apoyo social no existe una correlación.

Tabla 28. *Correlación entre la Dimensión Dificultades Interpersonales y Planificación y Gestión de Recursos Personales con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	dificultades_interpersonales	planificacion_y_gestion_de_recursos_personales
dificultades_interpersonales	1	-0,260*
Correlación de Pearson		
Sig. (bilateral)		,043
N	61	61

De acuerdo a la información arrojada en la tabla 28, muestra una correlación negativa baja, teniendo en cuenta que el resultado del coeficiente de Pearson es de -0,260, evidenciando que existe una correlación negativa, es decir, que las variables se relacionan inversamente, cuando uno aumenta la otra disminuye, a un nivel de significancia mayor a 0,05 ($r = -0,260$, $p < 0,05$), dando a entender que dicha correlación es estadísticamente significativa (el valor de la correlación difiere significativamente de 0), lo cual da a muestra que entre las dificultades interpersonales y la planificación y gestión de recursos personales existe una correlación significativa.

Tabla 29. *Correlación entre la Dimensión Expresión y Comunicación de Ideas Propias y Reevaluación Positiva con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	expresion_y_comunicacion_de_ideas_propias	reevaluacion_positiva
expresion_y_comunicacion_de_ideas_propias	1	-
	Correlación de Pearson	0,142
	Sig. (bilateral)	,275
	N	61

Mediante la información arrojada en la tabla 29, existe una correlación negativa muy baja, el resultado fue de -0,142, por tal razón existe una correlación negativa a un nivel de significancia mayor a 0,05. ($r = -0,142$, $p \geq 0,05$), es decir que dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), observando que entre la dimensión, expresión y comunicación de ideas propias y una reevaluación positiva no existe correlación.

Tabla 30. *Correlación entre la Dimensión Expresión y Comunicación de Ideas Propias y Búsqueda de Apoyo Social con la Prueba Paramétrica de Pearson*

		expresion_y_co municacion_de _ideas_propias	busqueda_de_ apoyo_social
expresion_y_comunicacion _de_ideas_propias	Correlación de Pearson	1	-0,066
	Sig. (bilateral)		,615
	N	61	61

De acuerdo a la información de la tabla 30, existe una correlación negativa muy baja, el resultado fue de -0,066, por lo tanto, existe una correlación negativa a un nivel de significancia mayor a 0,05, ($r = -0,066$, $p \geq 0,05$). Explicando que dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), lo cual muestra que entre la dimensión, expresión y comunicación de ideas propias y la estrategia de búsqueda de apoyo social, no existe una correlación.

Tabla 31. *Correlación entre la Dimensión Expresión y Comunicación de Ideas Propias y Planificación y Gestión de Recursos Personales con la Prueba Paramétrica de Pearson*

	expresion_y_comunicacion_de_ideas_propias	planificacion_y_gestion_de_recursos_personales
expresion_y_comunicacion_de_ideas_propias	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	-0,107
	N	,411
		61
		61

La tabla 31 muestra una correlación negativa muy baja, el resultado fue de -0,107, por lo tanto, existe una correlación negativa, a un nivel de significancia mayor a 0,05 ($r = -0,107$, $p > 0,05$), dando a entender que dicha correlación no es estadísticamente significativa (el valor de la correlación no difiere significativamente de 0), lo cual da a muestra que entre la expresión y comunicación de ideas propias y planificación y gestión de recursos personales no existe una correlación.

Discusión

En la actual investigación, se buscaba realizar un abordaje a un fenómeno que, en la actualidad se encuentra latente, llamado estrés académico, así mismo, conocer cuáles eran las herramientas de afrontamiento que utilizan los estudiantes; logrando conocer las situaciones que generan más estrés en los estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad Popular del Cesar.

En relación con el primer objetivo, las características sociodemográficas de la población en estudio fueron recopiladas a través de una encuesta, distribuida por sexo, donde un 92% de estudiantes fueron del género masculino, y en un 8% femenino, con un rango de edad entre los 15-39 años de edad, el estrato socio económico se ubican en el nivel 1 y 2, ambos con un 41%, mientras que en el estrato 3 con un (15%) y 4 con un (3%); con respecto a la ubicación semestral los sujetos estudiados se encontraban ubicados del cuarto al séptimo semestre, marcándose una gran relevancia en el quinto semestre con una población de 34% y el séptimo semestre con 33%, una menor cantidad en el cuarto semestre representado en un 10%, y sexto semestre con un 23% , el 100% de la población eran estudiantes activos en el programa de ingeniería electrónica.

Una vez que tenemos todos los datos, se realiza un análisis de los resultados obtenidos en contraste con el marco teórico y los antecedentes de investigación concerniente a las variables de estudio, con el objetivo de comparar nuestros resultados con los obtenidos en estos.

Partiendo de lo anterior, y, teniendo en cuenta que la mayoría de los sujetos se ubicaron en un nivel medio y alto en todas las dimensiones evaluadas por el cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU), los resultados arrojados en este estudio indican que las situaciones que generan mayor estrés se relacionan con la dimensión de expediente y

perspectivas del futuro, y en un nivel bajo de estrés, la expresión y comunicación de ideas propias.

Por otro lado, los resultados obtenidos en nuestra investigación, se relacionan con la investigación realizada por Lorenzo (2017), quien afirma que el 90% del alumnado presentan estrés académico en un nivel moderado, de igual forma Rodríguez (2020) encontró que el 87% mantiene un nivel moderado y el 13% nivel alto de estrés académico.

Dentro de este mismo orden, Rojas (2018), en su estudio obtuvo como resultado que el 62% presentaron un nivel alto de estrés académico, y el 38% nivel medio de estrés académico; en el contexto nacional Trujillo y Gonzales (2019) en Bogotá en la universidad cooperativa de Colombia identificaron que el 72% de los estudiantes de la facultad de educación manifestaron tener un nivel de estrés medio alto.

Basado en la información anterior, se puede evidenciar que se encuentra una similitud significativa en los resultados arrojados, con respecto a la predominancia de un nivel medio y alto de estrés académico, dicha afirmación se hace con base a la revisión teórica realizada a las investigaciones llevadas a cabo por; Lorenzo (2017), Rodríguez (2020), rojas (2018) y Trujillo y Gonzales (2019).

Sin embargo, también se evidenció una serie de contradicción con respecto a la situaciones generadoras de estrés, debido a que según la investigación realizada en la universidad de Valladolid España (2020) y en la universidad Javeriana de Colombia (2018), las causantes de mayor nivel de estrés en un rango medio y alto son: la sobre carga de tareas, la carga excesiva de prácticas, la ejecución y fechas de entregas, evaluación de los docentes (exámenes, trabajos, ensayos y trabajos de investigación), las cuales se enmarcarían en nuestras investigación dentro de la dimensión de obligaciones académicas, mientras que en nuestros resultados la dimensión que mayor estrés genera a los sujetos de estudio fue expedientes y perspectivas de futuro.

Con respecto al cuarto objetivo, donde se planteó relacionar las dimensiones del estrés académico con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento, se observó al realizar la correlación de cada una de las dimensiones, que expediente y perspectivas del futuro y reevaluación positiva tuvieron una relación negativa y significativa, ($r = -0,276$, significancia (bilateral) = $0,031 < 0,05$), es decir, el valor de la correlación difiere significativamente de (0) y además, las dos variables están asociadas en sentido inverso. Cuánto más se acerca a -1, mayor es la fuerza de esa relación invertida (cuando el valor en una sea muy alto, el valor en la otra será muy bajo) Consultoría Estratégica de Investigación de Mercados CIMEC, (2019).

Asimismo, la dimensión de dificultades personales y planificación de recursos personales arrojaron una correlación negativa y significativa, ($r = -0,260$, significancia (bilateral) = $0,043 < 0,05$). Entendiéndose que, el valor de la correlación difiere significativamente de (0) y que las dos variables están asociadas en sentido inverso. Cuánto más se acerca a -1, mayor es la fuerza de esa relación invertida (cuando el valor de una aumenta, el valor en la otra disminuye) CIMEC, (2019).

Estos resultados muestran una coincidencia con la investigación realizada por Valdivieso, et al. (2020), en el cual tenían como uno de sus objetivos analizar la relación de las estrategias de afrontamiento del estrés con el estrés académico, donde encontraron que tanto las dificultades interpersonales y expediente y perspectiva del futuro son dimensiones que producen estrés y que se relacionaban con diversas estrategias de afrontamiento, evidenciándose una relación importante, con pensamiento desiderativo, autocrítico y retirada social.

Por otro lado Rojas en (2018), en su investigación titulada estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de la Enfermería Padre Luis Tezza, obtuvo como resultado a través de el coeficiente de correlación de Pearson $r = 0,406$.}, lo que demostró que existía una correlación significativa entre el estrés académico y las estrategias

de afrontamiento en las estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, la cual clasificó como una correlación positiva media o moderada, de acuerdo a los índices de correlación de Hernández, Fernández y Baptista (2010).

Sin embargo, se puede decir que, en lo anterior se observa una discrepancia con la tesis realizada por Rodríguez (2020), la cual, luego de realizar el análisis estadístico de prueba coeficiente Tau B de Kendall (0.169) y obtener una significancia de (0.520), que al ser mayor a 0.05 pudo concluir en su investigación que no existe una relación entre el tipo de estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo.

En función de lo anterior, se evidencia el aporte significativo, que se logró con la investigación realizada, teniendo en cuenta que, el estrés, es una enfermedad que va en progresión a nivel mundial, la cual, genera gran preocupación, por su carácter no discriminativo, es decir, cualquier persona puede padecer esta, sin importar la edad, el género, condición económica o raza. Ávila, (2014).

De aquí, el hecho de que su estudio sea de gran utilidad para aportar a la salud mental en general de la sociedad y particularmente en la comunidad estudiantil de la Universidad Popular del Cesar.

En este orden de ideas, en el presente estudio se establecieron una serie de hipótesis, a las cuales se les realizó su proceso de demostración y se evidenció lo siguiente:

Los resultados obtenidos referentes a la primera hipótesis, mostraron que la correlación entre la reevaluación positiva no está asociada con las dificultades interpersonales, ($r = -0,219$, significancia (bilateral) = $0,090 > 0,05$), debido a que se evidenció una correlación estadísticamente no significativa, dado que el nivel de significancia (bilateral), 0,123 es mayor que el valor crítico 0,05, por lo que no hay bases para rechazar la hipótesis nula, mostrando que las dificultades interpersonales no está correlacionada con la reevaluación positiva.

H0: la estrategia de reevaluación positiva, no se correlaciona con las dificultades interpersonales

H1: la estrategia de reevaluación positiva, se correlaciona con las dificultades interpersonales

De igual forma, en la segunda hipótesis se evidenció como resultados, que en la correlación entre la estrategia de planificación y gestión de recursos personales no está asociada con las obligaciones académicas ($r = -0,028$, significancia (bilateral) = $0,8312 > 0,05$), se encontró una correlación estadísticamente no significativa, ya que el nivel de significancia (bilateral), $0,832$ es mayor que el valor crítico $0,05$, es decir, que no hay bases para rechazar la hipótesis nula, mostrando que la utilización de la estrategia de planificación y gestión de recursos personales no se relaciona con las obligaciones académicas.

H0: la utilización de la estrategia de planificación y gestión de recursos personales no está asociada con las obligaciones académicas

H1: la utilización de la estrategia de planificación y gestión de recursos personales si está asociada con las obligaciones académicas.

Por último, en la tercera hipótesis, al realizar la correlación entre expediente y perspectivas de futuro y la búsqueda de apoyo social ($r = -0,200$, significancia (bilateral) = $0,123 > 0,05$), se encontró una correlación estadísticamente no significativa, ya que el nivel de significancia (bilateral), $0,123$ es mayor que el valor crítico $0,05$, es decir que no están asociadas, por lo que no hay bases para rechazar la hipótesis nula, mostrando que la utilización de la estrategia de expediente y perspectivas de futuro no está relacionada con la búsqueda de apoyo social.

H0: Expediente y perspectivas de futuro no tienen relación significativa con la estrategia búsqueda de apoyo social que utilizan los estudiantes.

H1: Expediente y perspectivas de futuro si tienen relación significativa con la estrategia búsqueda de apoyo social que utilizan los estudiantes.

Conclusiones

Referente a los datos sociodemográficos de la población en estudio, abordados en el primer objetivo, se encontró que, el 92% fueron del sexo masculino y en un 8% femenino, ubicado en un rango de edad entre los 15-39 años, a nivel de estrato socio económico, la gran mayoría se ubicaron en el nivel 1 y 2, ambos con un 41%, mientras que en el estrato 3 con un (15%) y 4 con un (3%), por otro lado el 100% de la población eran estudiantes activos en el programa de ingeniería electrónica y se encontraban ubicados entre el cuarto y el séptimo semestre, marcándose una gran relevancia en el quinto semestre con una población del 34% y el séptimo semestre con 33%, una menor cantidad en el cuarto semestre representado en un 10%, y sexto semestre con un 23%.

Dentro de la revisión teórica se resalta la investigación realizada por Lorenzo (2017), quien afirma que el 90% del alumnado presentan estrés académico en un nivel moderado, obteniendo niveles más alto en las dimensiones de síntomas y estrés en comparación con el afrontamiento, de igual forma Rodríguez (2020) encontró que el 87% mantiene un nivel moderado y el 13% nivel alto de estrés académico.

Dentro de este mismo orden, Rojas (2018), en su estudio obtuvo como resultado que el 62% de las estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, presentaron un nivel alto de estrés académico, y el 38% nivel medio de estrés académico. Con respecto a las estrategias de afrontamiento, se observa que el 78% de los estudiantes de la escuela referencian, presentar un nivel alto en la reevaluación positiva, 74% un nivel alto en la búsqueda de apoyo y 72% un nivel alto en planificación y recursos personales; permitiéndole concluir que existe una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

En el contexto nacional, Trujillo y Gonzales (2019) en Bogotá en la universidad cooperativa de Colombia identificaron que el 72% de los estudiantes de la facultad de educación manifestaron tener un nivel de estrés medio alto.

En lo que respecta a, las estrategias de afrontamiento de los estudiantes ante una situación de estrés, se encontró que entre las estrategias más utilizadas por los estudiantes con un rango de evaluación medianamente alto son, el escuchar música o ver televisión, concentrarse en el problema para buscar una solución, analizar lo positivo y negativo de dichas soluciones planteadas para dar solución al problema que les preocupa, mantener el control de las emociones para que no les afecte y tratar de obtener lo positivo de la situación estresante.

Los resultados a nivel general de acuerdo a la revisión bibliográfica, muestran que al ingresar a la universidad y todas las responsabilidades y obligaciones que se desencadenan a lo largo de esta, generan un promedio alto de estrés académico, además fomentan en los estudiantes la búsqueda de formas o estrategias para reducir los niveles de estrés.

Por otro lado, para la recolección de los datos se realizó una revisión teórica y una indagación acerca de antecedentes a nivel internacional, nacional y regional sobre las variables planteadas en la investigación, a su vez, se procede a la aplicación de los instrumentos: ACEA-CEAU, con la finalidad de constatar los resultados explorados anteriormente y evaluar en el contexto universitario a nivel local universidad Popular del Cesar y determinar la predominancia del estrés académico en este.

De esta forma y dando cumplimiento al segundo objetivo, se logró identificar que, los estresores académicos que afectan principalmente a los estudiantes de ingeniería electrónica de la Universidad Popular del Cesar, son aquellos que guardan relación con, las dificultades interpersonales (situaciones de competitividad, problemas con los compañeros y profesores, entre otros) debido a que, se encontró que un 11% consideran dichas situaciones generadoras de estrés en un nivel alto, asimismo en la dimensión de expediente y perspectiva de futuro, un

26% de los sujetos consideraron que, mantener o conseguir una beca, las perspectivas profesionales, acabar la carrera en los plazos estipulados y la presión familiar, son generadoras de estrés académico en un nivel alto.

De igual manera, permitió conocer lo planteado en el tercer objetivo, sobre establecer, en qué nivel se presentan o se utilizan las diversas estrategias e afrontamiento, evidenciándose como las más utilizadas la planificación y gestión de recursos personales y la búsqueda de apoyo social con un 87% en ambos casos, seguidas de la reevaluación positiva con un 66% en nivel alto.

Coincidiendo con lo anterior, y cumpliendo el último objetivo, al relacionar las dimensiones del estrés académico con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento, se observó al realizar la correlación de cada una de las dimensiones, que las dificultades personales y planificación de recursos personales arrojaron una correlación negativa y significativa, ($r = -0,260$, significancia (bilateral) = $0,043 < 0,05$).

Entendiéndose que, el valor de la correlación difiere significativamente de (0) y que las dos variables están asociadas en sentido inverso. Cuánto más se acerca a -1, mayor es la fuerza de esa relación invertida (cuando el valor de una aumenta, el valor en la otra disminuye), Consultoría Estratégica de Investigación de Mercados (CIMEC, 2019). Destacando nuevamente la relevancia de la dimensión de planificación de recursos personales.

Asimismo, la dimensión de expediente y perspectivas de futuro y reevaluación positiva, tuvieron una relación negativa y significativa, ($r = -0,276$, significancia (bilateral) = $0,031 < 0,05$), es decir, el valor de la correlación difiere significativamente de (0) y además, las dos variables están asociadas en sentido inverso. Cuánto más se acerca a -1, mayor es la fuerza de esa relación invertida (cuando el valor en una sea muy alto, el valor en la otra será muy bajo) CIMEC, (2019).

De acuerdo, con los objetivos planteados se concluye que, el estrés académico se considera un fenómeno que se encuentra latente en la actualidad a nivel global, como una de las principales enfermedades de salud mental; siendo la comunidad estudiantil universitaria una de las poblaciones que presentan altos niveles de estrés académico. Feldman, et al. (2008).

Sin embargo, de nuestra investigación se puede sintetizar que, aunque la presencia del estrés académico es bastante significativa, la utilización de las estrategias de afrontamiento también muestra valores relevantes, no podemos generalizar la relación entre estos, debido a que no en todas las dimensiones se encontraron correlaciones significativas.

Recomendaciones

Se recomienda a la Universidad Popular del Cesar, realizar un plan de acción, que vaya encaminado a la promoción de estrategias de afrontamiento, a través de la psicoeducación, la cual tiene por objeto orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad el problema o la patología para enfocar adecuadamente, en forma conjunta, su resolución o tratamiento y favorecer, por ende, una mejora en toda la Calidad de Vida. (Bulacio, et al., 2004).

La anterior recomendación se fundamenta en referido por los siguientes autores:

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

Mazo, et al. (2013), mencionan que el escenario académico no es ajeno al padecimiento de estrés. “Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano” (Martínez y Díaz, 2007, p. 14). De ahí que en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas, trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. Esta gran activación, puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes.

Asimismo Micin y Bagladi, (2011), afirman que el comienzo de la vida universitaria puede dar lugar a la exposición de ciertos elementos o acontecimientos estresantes, puesto que esta nueva realidad, conlleva afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio en la nueva etapa académica de los/as estudiantes de nueva incorporación, como

pueden ser el requerimiento de una mayor autonomía, cambios en la metodología de enseñanza, otros sistemas de evaluación, exigencia de competencias lingüísticas, etc.

En muchos casos, esta nueva etapa vital también puede afectar en la esfera personal, como por ejemplo, cambios en las redes sociales, adaptación a un nuevo entorno, cambio de domicilio, etc., factores que podrían aumentar el riesgo de que los/as estudiantes de nuevo acceso a la universidad generen algún tipo de sintomatología clínica.

Del mismo modo Gonzales (2017) en su investigación mostro que el estrés académico es un fenómeno generalizado en el primer año de acceso a la universidad y que los niveles más altos de estrés giran en torno a la realización de exámenes, la sobrecarga académica, la exposición de trabajos en clase y las dificultades para obtener o mantener una beca de estudios. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento que ante estas situaciones empleaban los alumnos eran, hablar sobre las situaciones estresantes con sus parejas, familiares o amigos y cuando se enfrentaban a una situación problemática durante los exámenes procuran pensar que eran capaces de hacer las cosas bien por ellos mismos.

Por lo tanto, la mayor parte de estas estrategias se engloban dentro de la reevaluación positiva y la planificación y gestión de recursos personales, siendo la búsqueda de apoyo social la estrategia menos utilizada. Finalmente concluyo que en el primer año de vida universitaria, sería necesario y de vital importancia conocer si el alumnado de nuevo ingreso tiene unas estrategias de afrontamiento adecuadas para solventar situaciones críticas o estresantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, se denota la necesidad de potencializar la práctica de estrategias de afrontamiento en este ámbito universitario, con la finalidad de reducir los niveles de estrés y prevenir las diversas consecuencias que pueda acarrear este fenómeno

Por esta razón, es importante implementar herramientas psicoeducativas, que permitan disminuir el estrés en el ámbito educativo superior, logrando que la comunidad estudiantil tenga un mejor rendimiento académico; la universidad popular del Cesar debe ser un ente que

garantice la calidad en la educación de los universitarios, sin embargo, también deben priorizar una mejor calidad de vida de la población en cuanto al tema relacionado a la salud mental.

Adicionalmente y de acuerdo a los argumentos planteados, también se considera pertinente que la psicoeducación sea implementada a través de la asignatura de introducción, teniendo en cuenta que esta es una materia global en todo el campus universitario y que generalmente, viene incluida en el primer semestre del pensum académico de cada carrera.

Además, se plantea que, la temática de estrés académico y estrategias de afrontamiento sea incluido en los programas institucionales como el programa de permanencia y bienestar institucional (PEBI), teniendo en cuenta que este tiene como el objetivo fundamental institucionalizar la política de fomento a la permanencia y graduación, desarrollando estrategias de apoyo a los estudiantes a través de programas de fortalecimiento, acompañamiento, seguimiento y apoyo que generen la formación integral y la graduación de los estudiantes de la Universidad Popular del Cesar.

La temática permite ser incluida específicamente en el programa de orientación psicosocial (POST), ya que este, proporciona un acompañamiento orientado a identificar, fortalecer y apoyar mediante la detección de alertas tempranas del programa de Permanencia y Graduación, para brindar la oportunidad de desarrollo integral al estudiante en las distintas etapas de la vida en las que pueda verse inmerso; favoreciendo el crecimiento emocional, personal e intelectual. Está dirigido a la comunidad estudiantil en general, estudiantes identificados de alertas tempranas, estudiantes con riesgo de deserción y estudiantes remitidos por los docentes de los diversos programas académicos que se encuentran con bajo rendimiento académico por algún factor de riesgo.

Todo lo anterior se llevaría a cabo a través de una campaña la cual podría titularse “conoce, afronta y enfrenta” y se plantean como posibles actividades las siguientes:

- Evaluar todos los factores estresantes de los estudiantes de nuevo ingreso.

- Taller para evaluar saberes previos acerca del estrés académico y las estrategias de afrontamiento.
- Brindar herramientas, a través de las diversas estrategias de afrontamiento que permita disminuir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento académico.

Finalmente, se recomienda a los futuros investigadores, interesados en abordar la temática, plantear la posibilidad de hacer comparativas entre diversas facultades o programas, teniendo en cuenta que no todas las carreras implican las mismas obligaciones, sería un variable interesante por explorar en la Universidad Popular del Cesar.

Se refiere como antecedente de la anterior recomendación, la investigación realizada por Rodríguez et al.,(2020) en Chile, titulada; estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de salud de Santiago de Chile, el cual, lleva como objetivo determinar el estrés académico y estrategias de afrontamiento de estudiantes de carrera de salud de Santiago de Chile. El método utilizado en esta investigación es de tipo transversal-analítico.

A nivel de resultados El 94 % de los estudiantes refirió, haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo en el transcurso del año académico. Respecto a las situaciones generadoras de estrés percibidas por los estudiantes, mostraron que la dimensión competencia con los compañeros no es estadísticamente distinta por carrera.

En relación con las estrategias de afrontamiento, apreciaron que la referida a reevaluación positiva es diferente y mayor porcentualmente en Terapia Ocupacional con 53,1 % respecto a las demás carreras que no alcanzan el 15 %, la estrategia de búsqueda de apoyo es estadísticamente distinta ($p=0,03$), siendo la carrera de Nutrición la que alcanza el mayor porcentaje con 80,9 %, Enfermería 79,2 %, Kinesiología 73,8 % y Terapia Ocupacional solo 32,1 %. Respecto a la estrategia de planificación los mayores puntajes los refieren las carreras de Terapia Ocupacional y Kinesiología con 14,9 % y 16,4 % respectivamente, mientras que Enfermería y Nutrición no alcanzan el 10,0 % para este ítem ($p=0,025$).

Referencias

- American Psychological Association (2014). Encuesta de la Asociación Americana de Psicología demuestra que el estrés en los adolescentes es similar al de los adultos. Recuperado de: <http://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/estres-adolescentes.aspx>
- Arias, F. G. 7ª ed. (2016). El Proyecto de investigación introducción a la metodología científica. Caracas, Venezuela: Edición el pasillo 2011, C.A.
- Ávila, Y (2014).El estrés un problema de salud del mundo actual: Vol.2. 115-124. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Barraza, A. (2005). Características de estrés académico de alumnos de educación media superior. Investigación educativa Duranguense, 3(4), 1-9. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=22880918>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Psicología Científica, Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres-academico.pdf>
- Bedoya, S., Perea, M., y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de estomatología. Revista estomatológica herediana, 16(1), 15-20. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>
- Berrio, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. Revista de psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 65-82. Recuperado de: <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

Bulacio, J., Vieyra, M., Alvarez, C., y Benatuil, D. (2004). *El Uso De La Psicoeducacion Como Estrategia Terapéutica*. XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeros, I., y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 1(1), 51-64.

Recuperado de:

<https://www.redalyc.org%2Farticulo.oa%3Fid%3D245116411005&usg=AFQjCNEwCSLPgHMdC1cGjXWqf5D3CgRkIw&bvm=bv.150729734,d.eWE>

Cabezas, E., Andrade, D. y Torres, J. (2018). *Introducción a la Metodología de la Investigación Científica*. Sangolqui, Ecuador: David Andrade Aguirre.

Chávez, A. M., Ortega, I., Palacios, E. y Corrales, M. (2019). *Estrategias de Afrontamiento Frente al Estrés Académico que Utilizan los Estudiantes de una Academia Preuniversitaria de Lima Metropolitana, Enero 2016*. (Tesis de Pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

Castillo Ávila, Irma Yolanda; Barrios Cantillo, Arleth & Alvis Estrada, Luis R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2).

Castro, J. y Restrepo, N. (2017). *Estrés Académico, Estrategia de Afrontamiento y Relaciones con el Rendimiento Académico en universitarios. Estudio Teórico*. (Tesis de Pregrado). Universidad corporativa de Colombia, Villavicencio, Colombia.

Conlago, C. (2019). *El Estrés Académico en Relación con las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del Cantón Cayambe, en el Año 2018*. (Tesis de Pregrado). Quito.

Congreso de la república de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Recuperado de:

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=66205

Congreso de la república de Colombia. (2013). Ley 1616 21 enero 2013. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Congreso de la república de Colombia. (1992). Ley 30 de Diciembre 28 del 1992. Recuperado

de: https://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf

Congreso de la república de Colombia. (1992). ley 115 de febrero 8 del 1994. Recuperado de:

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0115_1994.html

Consultoría Estratégica de Investigación de Mercados. (2019). *¿Qué es el coeficiente de*

Pearson?. CIMEC. <https://www.cimec.es/coeficiente-correlacion-pearson/>

Delgado, I. y Gonzales, M., (2017). *Dificultades Interpersonales y Socialización Parental En*

Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa (Tesis de Pregrado). Universidad señor de Sipán, Pimentel

Díaz, Y. (2010). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. Revista*

Humanidades Médicas, 10(1), 1-16. Recuperado de:

<http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>

Domínguez Castillo, R. A., Guerrero Walker, G. J., & Domínguez Castillo, J. G. (2015).

Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios.

Educación y ciencia, 4(43), 31-40.

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N., Y De Pablo, J. (2008).

Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Universidad de los andes, Bogotá, Colombia.

Guerrero, D. A. (2018). Planificar el Cronograma Definición y Orden de las Actividades. Piura: Repositorio Institucional de la Universidad de Piura

Gómez, M. 1a ed. (2016). Introducción a la metodología de la investigación científica. Córdoba, Argentina: Brujas, 2016. Libro digital, PDF..

Gonzales, A. L. (2017). *Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de Educación Social de nueva incorporación.*(trabajo de grado) .Universidad de Granada, Granada, España.

González, I., Gutiérrez, M., Larrea, G., Troccoli, B., y Villavicencio, L. (2014). *Bajo Estrés.* Revista Enfoque de la Universidad San Francisco de Quito.

Grinschpun, P. (2017). Características de los instrumentos psicométricos. Recuperado de:

[https://es.scribd.com/document/354712698/2-Caracteristicas-de-Los-Instrumentos-Psicometricos.](https://es.scribd.com/document/354712698/2-Caracteristicas-de-Los-Instrumentos-Psicometricos)

Instituto para la investigación educativa y el desarrollo pedagógico (s.f). Glosario de términos del sector educativo: Bogotá. Recuperado de:

<http://www.idep.edu.co/sites/default/files/glosario.pdf>

Hernandez, J. et al., (2018) *.Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. Revista AVFTT, Volumen (37), 587-595.*

[http://www.revistaavft.com.](http://www.revistaavft.com)

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986): *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Lerma, H. D. 5a. ed. (2016) *Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto.* Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones, 2016. 166 p.

- Lorenzo, J. (2017). Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Universitarios. (Tesis de Pregrado). Universidad Argentina de la Empresa, Argentina.
- Lumley, M.A. y Provenzano, K.M. (2003). *Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms*. Journal Education Psychol, 95 (3) pp. 641–649.
- Macbani, et al.,(2020). Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]. *Journal*, 522-530.
- Marin, L. M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud . *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* , vol. 6, núm 11.
- Martín, M., Trujillo, F., y Moreno, N. (2013). *Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga*. Revista Educativa Hekademos, 7(13), 55-63.
- Martínez, E.S., & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Matamoros, E. y Paquiyauri, R. (2016). *“Estrategias de Afrontamiento Frente al Estrés en Estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2016”*. (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú.
- Mazo, R., Londoño, K., y Gutiérrez, Y. (2013). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos*, 13(2), 121-134. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5229731.pdf>

- Micin, S. y Bagladi, V. (2011). *Salud mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil*. *Terapia Psicológica*, 28, 53-64
- Ministerio de Salud de Colombia. (1993). Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993.
- Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>.
- Montalvo, A. y Simanca, M., (2019). *Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Educación Superior*. *Panorama Económico*, 658-674.
- Morales, B., y Moysén, A. (2015). *Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1), 9-20. Recuperado de:
 revistas.upc.edu.pe%2Findex.php%2Fdocencia%2Farticle%2Fview%2F380&usg=AFQjCN FuYQk1YnWJNvF_UF5Pe1ME7MXmdA
- Noreña, H. P. (2017). *Estres Académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercer semestre de la facultad de ingeniería de la universidad de antioquia, 2017*. (Tesis de Pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Ochoa, M.(2019). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Petróleo, Gas natural y Petroquímica de la Universidad Nacional de Ingeniería 2018*. (Tesis de Pregrado). Lima, Peru.
- Olvera, J. (2018). *Criminalística: metodología de la investigación*. Editorial Seguridad y Defensa. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/biblioupc/119412?page=5>.
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo Sobre una Población a Estudio*.

Universidad de Tarapacá: Arica, Chile

Parra, Y.,(2018). *Estrategia de Afrontamiento en las Familias Colombianas desde el Año 200 Al 2007 : Un Análisi Sitematico de Literatura* (Tesis de Pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia. Colombia

Peña, E., et al., (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación*. (15). Recuperado de: <https://www.nureinvestigacion.es//OJS/index.php/nure/article/view/1299>

Pimienta, H. J., de la orden Hoz, A. y Estrada, R. M. (2018). *Metodología de la investigación*. Ciudad de Mexico, Mexico: Pearson educacion de mexico, S.A.

Polo, G. B. (2018). *Manual de presupuestos: teórico y práctico*. Bogota, Colombia: Editorial Nueva Legislación SAS.

Quintanilla, L., García, C., Rodríguez, R., Fontes, S., & Sarria, E.(2019). *fundamentos de investigación en psicología*. Madrid, España: Universidad Nacional de eEducación a Distancia. Edicion digital.

Rios, P y gutierrez, E. (2006). *Envejecimiento Y Campo De La Edad: Elementos Sobre La Pertinencia Del Conocimiento Gerontologico*. Cidpa Valparaíso.

Rodriguez, E. (2020). *Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería* (Tesis de Pregrado). Peru.

Rodriguez, et al.,(2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 01-16.

- Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina [Versión electrónica]. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8.
- Rojas, M.(2018). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de la Enfermería Padre Luis Tezza*. (Tesis de Pregrado). Lima, Peru.
- Sandín, B., y Chorot, P. (2002). Cuestionario de Aparentamiento del Estrés (CAE): Desarrollo Y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>
- Sanchez, C. (2018). *Guia de etica profesional en psicologia clinica*. Madrid, España: Ediciones Piramide.
- Sanchez, N.(2019). *Estereotipos de Género en la Red*.(Trabajo de Fin de Master).Universidad de Salamanca. Salamanca , España
- Secretaria de Educacion Publica. (s.f.). *Glosario de Educacion Superior*. Mexico
- Silva, D. (2019). *Relación entre la edad cronológica y la calcificación del canino inferior izquierdo según demirjian en niños de 6 a 15 años de edad*. Trujillo: (Tesis Doctoral). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- Sindicato Medico Andaluz- F. (S.F.). *Preguntas -Respuestas Carrera Profesional*.
- Trujillo, P. y Gonzales,. N.(2019). *Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Bogotá*. (Tesis de Posgrado). Bogotá, Colombia.
- Valadez, A. (1997) *Efectos del estrés: un análisis descriptivo*. *Revista Interamericana de Psicología*, 32 (1), pp. 73-94. Recuperado de:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3852501>

Valdivieso-León, L.; Lucas Mangas, S.; Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. M. (2020).

Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria.

Educación XX1, 23(2), 165-186, doi: 10.5944/educXX1.25651

Vera, M (05, 2004). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*.

Recuperado de: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>.

Zayas Pérez, F., & Rodríguez Arroyo, A. T. (2010). Educación Y Educación Escolar . *Revista*

Electrónica "Actualidades Investigativas En Educación", 1-21. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713068014>

Anexos

Anexo I. Consentimiento Informado

Valledupar-cesar, ____ de _____ 2020

Cordial saludo,

Mediante la presente se solicita su autorización para participar en la aplicación de la Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA), con el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en los estudiantes de ingeniería electrónica semestre del programa de ingeniería electrónica de la universidad popular del cesar en el año 2020. Dicho test se aplicara por las estudiantes Glendy Daniela Jiménez Pedrozo identificada con el número de documento 1067595122 y Natali Mora Suarez identificada con el número de documento 1067727457, de noveno semestre del programa de psicología de la Universidad Popular del Cesar.

A continuación se describen las condiciones de participación en el test:

1. La participación es libre y voluntaria. Luego de iniciada la aplicación del test, usted pueden decidir retirarse y disentir cuando lo deseen.
2. La participación en la actividad no genera riesgo a la salud y bienestar
3. Sus respuestas serán usados únicamente con fines académicos, descartando cualquier uso económico, laboral o cualquier otro, permite la toma de fotografías para su uso en el informe a entregar.
4. Los datos suministrados 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 investigadores 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 usted.

Para la aceptación de las condiciones señaladas, lo invitamos a diligenciar los siguientes datos.

Yo _____, identificado con tipo de documento _____ número _____, certifico que me fue socializado el objetivo y fines de la aplicación del test, así como del uso de los datos e información individual, los registros fotográficos, auditivos y los riesgos asociados; de igual manera, certifico que mi participación sucede de manera libre y voluntaria.

Anexo 2. Encuesta Sociodemográfica

1. Sexo

Masculino_____

femenino_____

2. Edad _____

3. Estrato socioeconómico

1__ 2__ 3__ 4__ 5__

4. Programa académico (carrera)

5. Nivel educativo (semestre en el que se encuentra matriculado)

Anexo 3. Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)

Carrera: _____

Fecha: _____

Semestres: _____

Sexo: _____

Instrucciones

A continuación, se presentan algunas de las cosas que hacemos y pensamos los individuos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca ansiedad o estrés. Lea detenidamente cada afirmación e indique EN QUÉ MEDIDA USTED SE COMPORTA ASÍ CUANDO SE ENFRENTA A UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA. Debes responder puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa “Nunca” y 5 “Siempre”.

(1) Nunca (2) Alguna vez (3) Bastantes veces (4) Muchas veces (5) Siempre

	1	2	3	4	5
1. Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo.					
2. Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.					
3. Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.					
4. Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.					
5. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.					

6. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.						
7. Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.						
8. Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.						
9. Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.						
10. Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.						
11. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.						
12. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.						
13. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.						
14. Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.						
15. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.						
16. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas.						

17. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.						
18. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.						
19. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.						
20. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.						
21. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.						
22. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.						
23. Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.						

Anexo 4. Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU)

Carrera: _____

Fecha: _____

Semestres: _____

Sexo: _____

Instrucciones

Este cuestionario se centra en un repertorio de situaciones académicas potencialmente generadoras de estrés en el ámbito académico. Debes responder puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa “Nada de estrés” y 5 “Mucho estrés”.

(1) *Nada de estrés* (2) *Poco estrés* (3) *Algo de estrés* (4)

Bastante estrés (5) *Mucho estrés*

	1	2	3	4	5
1. Realización de un examen.					
2. Exposición de trabajos en clase.					
3. Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)					
4. Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)					
5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)					
6. Masificación en las aulas.					
7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.					
8. Competitividad entre compañeros.					

9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción del trabajo...)					
10. La tarea de estudio.					
11. Trabajar en grupo.					
12. Problemas o conflictos con los profesores.					
13. Problemas o conflictos con compañeros.					
14. Poder asistir a todas las clases.					
15. Exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas.					
16. Obtener notas elevadas en las distintas asignaturas.					
17. Perspectivas profesionales futuras.					
18. Elección de materias durante la carrera.					
19. Mantener o conseguir una beca para estudiar.					
20. Acabar la carrera en los plazos estipulados.					