

**Caracterización del Estrés Académico Generado Durante la Pandemia del Covid-19
en Estudiantes del Programa de Formación Complementaria para Educadores de la
Institución Educativa Normal Superior Juan Ladrilleros del Distrito de Buenaventura 2021**

Angie Lilieth Mancilla Alzamora

Facultad de Psicología, Universidad Antonio Nariño

Esp. Sharon Amado Lam

Abril 23 de 2021

Resumen

La siguiente investigación tuvo como objetivo evaluar las características del estrés académico generado durante la pandemia de covid-19 en un grupo de estudiantes del programa de formación complementaria para educadores de la Institución Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros del distrito de Buenaventura 2021. Por lo tanto, su diseño es cuantitativo y de tipo descriptivo. Se tomo una muestra de 25 personas con edades de 17 a 37 años del semestre tres y cuatro del programa. Se les aplico el inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza.

Finalmente, se concluye que los estudiantes manifiestan presentar estrés académico, aunque el mayor estresor presentada fue el tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas y sobre carga de tareas y trabajos escolares, aun así, los estudiantes presentan pocos síntomas cuando presentan este tipo de estrés y hacen buen uso de las estrategias de afrontamiento.

Palabras claves: estrés académico, covid-19, inventario SISCO del estrés académico.

Abstract

The following research aimed to evaluate the characteristics of the academic stress generated during the covid-19 pandemic in a group of students from the complementary training program for educators at the Institution Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros in the Buenaventura 2021 district. design is quantitative and descriptive. A sample of 25 people aged 17 to 37 years was taken from cycle three of the program. The SISCO inventory of the academic stress of Arturo Barraza was applied to them.

Finally, it is concluded that students report presenting academic stress, although the greatest stressor presented was the limited time to comply with academic activities and overload of homework and school work, even so, students present few symptoms when they present this type of stress and they make good use of coping strategies.

Keywords: academic stress, covid-19, SISCO inventory of academic stress.

Dedicatoria

Primeramente, dedico esta tesis a mi madre Elfa María Alzamora que ha sido un pilar fundamental en mi proceso de formación como profesional en psicología porque con su gran apoyo y esfuerzo durante el recorrido de mi carrera me ha ayudado a cumplir mi sueño.

Así mismo, se la dedico a mi hija Daily Sofía porque ha sido mi mayor motivación para continuar en esta ardua carrera, aunque en ocasiones atravesara por situaciones difíciles.

Me llena de mucha satisfacción dedicarles este triunfo a estas personas que me acompañaron en mi proceso de formación porque gracias a todo el trabajo, la dedicación y el esfuerzo que deposite en este recorrido seré una gran profesional.

Agradecimiento

Primeramente, agradezco mucho a Dios por permitir darme la oportunidad de vivir experiencias que me dejan aprendizaje, además quiero agradecerle por todos los días de vida que me regala.

Agradezco a mi padre Edmundo Mancilla por enseñarme valores como el respeto, la confianza, la amabilidad que han hecho de mí un gran ser humano, a mi madre Elfa Alzamora estoy totalmente agradecida con ella por darme un hombro cada vez que lo necesito, sin ella no hubiese sido posible ser la gran profesional que seré por eso todos mis méritos son también de ella; a mi hermana Daniela Mancilla por ayudarme en momentos que la necesite siendo una grata compañía.

Agradezco especialmente a mi asesora de proyecto Olga Araque por ser tan empática en mi proceso de ejecución de la misma y orientarme frente a lo que requería para avanzar en mi trabajo, así mismo, rotundamente agradezco a mi asesora de tesis Sharon Amado por brindarme su apoyo en las asesorías que me generaron mucho aprendizaje que tendré en cuenta en el campo laboral.

A mis compañeros de curso (Weiny, Wilbert, Kevin, Jerling, Manuela, Paola) agradezco por ser un gran apoyo en mi recorrido por la universidad, ya que ellos fueron seres que se convirtieron en amigos que conociendo mis cualidades y defectos me impulsaron a mejorar y a dar lo mejor de mí para ser una gran persona.

Gracias a la institución educativa Escuela Normal Superior Juan Ladrillero del distrito de Buenaventura por facilitar el espacio para ejecutar el presente estudio a los estudiantes del

programa de formación complementaria y además agradezco a dichos estudiantes que quisieron ser objeto de este estudio de esta investigación.

A la Universidad Antonio Nariño le agradezco por permitirme formarme como una gran profesional competente en el ámbito laboral, a la directora de la sede Buenaventura Rosa Arboleda le agradezco por estar pendiente de mis asuntos académico y brindarme su apoyo en situaciones que necesité. A todos los docentes que tuve en estos años de carrera agradezco rotundamente por haber dejado enseñanzas en mi vida.

Tabla de contenido

Introducción 1

Planteamiento del Problema 3

Descripción 3

Planteamiento del problema..... 7

Objetivos 9

Objetivo General..... 9

Objetivos Específicos..... 9

Justificación 10

Marco de Referencias 13

Antecedentes Empíricos..... 13

 A Nivel Internacional..... 13

 A Nivel Nacional 15

Referentes Teóricos 17

 El Estrés 17

 Teoría del Estrés de Selye..... 18

 Etapa de Alarma o de Movilización..... 19

 Etapa de Resistencia. 19

 Etapa de Agotamiento..... 19

 Teoría de Walter Bradford Cannon..... 20

Estrés Académico..... 21

Estresores Académicos 23

 Estresores Físicos..... 24

Estresores Psicológicos.....	24
Estresores Internos.....	24
Estresores Externos.....	25
Teoría de Barraza: Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico.....	26
La COVID-19.....	30
Marco Contextual.....	32
Contexto de Investigación.....	32
Marco Legal.....	34
Ley 1090 de 2006.....	34
Resolución 8430 del 4 de Octubre de 1993, Título II, Artículo 11, Numeral a.....	34
Diseño Metodológico.....	36
Tipo de Investigación.....	36
<i>Alcance</i>	36
Diseño.....	36
Población.....	37
Criterios de Inclusión.....	37
Criterios de Exclusión.....	38
Selección de la muestra.....	38
Técnicas e Instrumentos Para la Recolección de Datos.....	38
Validez.....	39
Confiabilidad.....	39
Descripción de Variables, Dimensiones e Indicadores.....	39
Análisis de Información.....	41

Procedimiento	41
Presentación y Análisis de Resultados.....	43
Caracterización Sociodemográfica de la Población.....	43
Resultados del Instrumento Inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza	48
Discusión.....	82
Conclusión	89
Recomendaciones	90
Referencias bibliográficas.....	91
Apéndices.....	103

Índice de tablas

Tabla 1 Variables	40
Tabla 2 Dimensiones.....	40
Tabla 3 Indicadores	41
Tabla 4 Informaciones sociodemográficas por edad.....	43
Tabla 5 Información Sociodemográfica por Sexo	44
Tabla 6 Información Sociodemográfica por Estrato	44
Tabla 7 Información sociodemográfica por estado civil.....	45
Tabla 8 Información sociodemográfica por habitantes en el hogar	45
Tabla 9 Información sociodemográfica por empleo	46
Tabla 10 Información Sociodemográfica por semestre	47
Tabla 11 Preocupación o nerviosismo	49
Tabla 12 Nivel de preocupación o nerviosismo.....	50
Tabla 13 Estresores	51
Tabla 14 Estresores	52
Tabla 15 Estresores	53
Tabla 16 Estresores	54
Tabla 17 Estresores	55
Tabla 18 Estresores	56
Tabla 19 Estresores	57
Tabla 20 Estresores	58
Tabla 21 Síntomas. Reacciones físicas	59
Tabla 22 Síntomas. Reacciones físicas	60

Tabla 23 Síntomas. Reacciones físicas	61
Tabla 24 Síntomas. Reacciones físicas	62
Tabla 25 Síntomas. Reacciones físicas	63
Tabla 26 Síntomas. Reacciones físicas	64
Tabla 27 Síntomas. Reacciones psicológicas.....	65
Tabla 28 Síntomas. Reacciones psicológicas.....	66
Tabla 29 Síntomas. Reacciones psicológicas.....	67
Tabla 30 Síntomas. Reacciones psicológicas.....	68
Tabla 31 Síntomas. Reacciones psicológicas.....	69
Tabla 32 Síntomas. Reacciones comportamentales	70
Tabla 33 Síntomas. Reacciones comportamentales	71
Tabla 34 Síntomas. Reacciones comportamentales	72
Tabla 35 Síntomas. Reacciones comportamentales	73
Tabla 36 Síntomas. Reacciones comportamentales	74
Tabla 37 Estrategias de afrontamiento.....	75
Tabla 38 Estrategias de afrontamiento.....	76
Tabla 39 Estrategias de afrontamiento.....	77
Tabla 40 Estrategias de afrontamiento.....	78
Tabla 41 Estrategias de afrontamiento.....	79
Tabla 42 Autopercepción del estrés académico.....	80
Tabla 43 Media por dimensiones.....	80

Índice de figuras

Figura 1. Fases del estrés 20

Figura 2. Simplificadores de estresores académicos propuesto por Barraza 28

Figura 3. Indicadores del estrés académico 29

Figura 4. Entorno, persona y entorno 30

Índice de gráficas

Grafica 1. Preocupación o nerviosismo	50
Grafica 2. Nivel de nerviosismo	51
Grafica 3. Competencia con los compañeros del grupo	52
Grafica 4. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	53
Gráfico 5. Personalidad y carácter del profesor.....	54
Grafica 6. Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc..	55
Grafica 7. Trabajos que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales etc.).....	56
Grafica 8, no entender los temas que se abordan en clases.	57
Gráfico 9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones etc.)	58
Grafica 10. Tiempo limitado para hacer trabajo	59
Grafica 11. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	60
Grafica 12. Fatiga crónica (cansancio permanente).....	61
Grafica 13. Dolores de cabeza o migrañas.....	62
Gráfica 14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	63
Grafica 15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse etc.....	64
Grafica 16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	65
Grafica 17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	66
Grafica 18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).....	67
Grafica 19. Ansiedad, angustia o desesperación.....	68
Grafica 20. Problemas de concentración	69
Grafica 21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.....	70

Grafica 22. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	71
Grafica 23. Aislamiento de los demás	72
Grafica 24. Desgano para realizar las labores escolares	73
Grafica 25. Aumento o reducción del consumo de alimentos	74
Grafica 26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	75
Grafica 27. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	76
Grafica 28. Elogios a si mismo	77
Grafica 29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).....	78
Grafica 30. Búsqueda de información sobre la situación	79
Grafica 31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).....	80

Lista de Apéndices

Apéndice A. Encuesta de Caracterización de Datos Sociodemográficos **¡Error! Marcador no definido.**

Apéndice B. Ficha Técnica del Inventario SISCO del Estrés Académico 113

Apéndice C. Instrumento 103

Apéndice D. Consentimiento informado **¡Error! Marcador no definido.**

Apéndice E. Carta de Autorización **¡Error! Marcador no definido.**

Apéndice F. Evidencia de aplicación del instrumento **¡Error! Marcador no definido.**

Introducción

Actualmente, estamos experimentando cambios significativos en nuestra vida cotidiana y académica, situación que se puede decir que es producto de ciertos acontecimientos que ha generado la pandemia del Covid-19, lo cual ha implicado altas demandas psicológicas y emocionales en las personas y específicamente en los estudiantes (Michelland s.f.).

Por consiguiente, el presente estudio de investigación trata del estrés académico generado durante la pandemia del Covid-19 en estudiantes del programa de formación complementaria para educadores del distrito de Buenaventura. Debido a esto, se expone la importancia de evaluar el estrés académico en tiempo de la pandemia del Covid-19. Además, teniendo en cuenta el inventario SISCO del estrés académico como apoyo para la presente investigación, fue elegido por su pertinencia para evaluar el estrés académico.

Para este estudio se tuvo presente la teoría de Barraza sobre el estrés académico llamada modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, fundamentándose en los estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento utilizadas frente al estrés académico en los estudiantes del programa de formación para educadores de Buenaventura.

A partir de lo planteado anteriormente, el presente estudio busca contribuir de manera significativa al tema estrés académico, con el objetivo de hacer un diagnóstico del estado actual del estrés y entregar a la Institución Educativa Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros información que valga para la construcción de programas de intervención para el bienestar emocional de dichos estudiantes.

El estudio que se presenta consta de cinco apartados bien específicos, el primero es introducción, planteamiento del problema y los objetivos, en el segundo apartado se desarrolla el

marco teórico, el tercer apartado hace mención a la metodología que se usó en el presente estudio, en el cuarto apartado se evidencia los resultados y discusión, en el quinto apartado se encontrará las conclusiones y recomendaciones.

Planteamiento del Problema

Descripción

El estrés es definido como una amenaza real que afecta la integridad física o psicológica de una persona y que resulta en respuesta fisiológica o conductual, por otro lado, en medicina el estrés es referido como una situación en la que los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan (Daneri, 2012).

De acuerdo con (Moscoso, 2010) para algunas personas el estrés se presenta como un estado indeseable de preocupación, temor, irritabilidad, tristeza y dificultad para manejar adecuadamente las situaciones por lo que presentar estos síntomas genera frustración en el ser humano; sin embargo, de acuerdo a opiniones positivas por otras personas se conoce que el estrés se observa como un reto que motiva a la obtención de logros y metas en la vida.

Por tal razón, cuando un adolescente o joven presenta estrés no solamente afecta su salud física y mental, sino que también afecta su rendimiento académico, se espera que los estudiantes que se están preparando como futuros profesionales aprendan equilibrar la carga que pudieran generar efectos estresantes ya que, al no estar conectados, su rendimiento académico baja (Águila, Castillo, Monteagudo y Nieves 2015).

Un reciente estudio desarrollado por la Asociación Americana de Psicología (APA) afirmó que el 39% de las personas entre 18 y 33 años se declaran estresados, lo que los hace más propensos a presentar cuadros de irritabilidad y a sufrir de ansiedad o depresión. De hecho, Águila, et al (2015) indican que el estrés académico demanda una gran cantidad de actividades que el estudiante debe cumplir para lograr sus objetivos y aquellas situaciones pueden generar

perdida de interés al frente a sus actividades académicas, angustia, sentirse cansados e incluso puede perder el control en sí mismo.

Ahora bien, el estrés académico, se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Berrio y Mazo, 2011). El estrés académico surge "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" (Barraza, 2004, p. 143); a propósito, se menciona que el ingreso a la educación superior implica enfrentarse a grandes retos dentro de la institución, tales como: cumplir con las actividades que son asignadas, presentar parciales, exposiciones, trabajar en grupo, y todo esto genera carga en el proceso académico que puede ser llamado estrés académico.

Por otro lado, Caldera (2007) menciona que el estrés académico es entendido como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo; definiciones que involucran no solo a los estudiantes, sino a la comunidad educativa en general, docentes e incluso padres de familia. Además, hay que añadir que Águila (2015) indica que "la conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que puede facilitar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercuten negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales" (pp.163-164).

Ahora, es importante considerar el estrés académico en términos tradicionales, es decir, lo esperado comúnmente como "las diversas exigencias y demandas a las que los estudiantes se enfrentan en las Universidades, tales como pruebas, exámenes, trabajos y presentaciones"

(Osorio s, f). Frente a este tipo de estrés, Jerez y Oyarzo (2015) refieren que entre la población estudiantil suelen estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más mencionados por los estudiantes resultan siendo las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%) (Jerez y Oyarzo, 2015)

Aquí conviene anotar que con el inicio de la pandemia generada por el Covid-19, conocido como el virus que causa infecciones respiratorias aguda, es decir, gripa, que puede llegar a ser leve, moderada o grave. El 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia (Ministerio de salud de Colombia). En el año 2020, las actividades académicas dieron un giro hacia lo virtual, lo que podría indicar un antes y un después en la vida escolar-estudiante para lo que respecta en el presente, en la educación superior; la suspensión de clases, desde el 19 de marzo en el país, llevó a todas las instituciones educativas a reformular sus propuestas existentes y promovió la virtualización compulsiva de las propuestas áulicas. En este contexto, por primera vez en la historia todos los campos educativos se vieron obligados a capacitarse para trabajar desde casa (Gagliardi, s.f.). Con la situación, todas las instituciones tanto de educación primaria, secundaria como superior, empezaron a trabajar desde la virtualidad, lo que fue difícil para la población estudiantil al considerar que no estaban preparados para el cambio repentino de estudiar desde casa. Por esta razón las clases virtuales, la inasistencia a las universidades e instituciones, ha generado que los estudiantes no solamente estén estresados académicamente, sino que también hayan incluso desertado.

De acuerdo a la UNESCO (2020) en América latina y el Caribe son 23.400.000 estudiantes y 1.000.400 docentes involucrados es decir más del 98%, por esta razón, se observa que no ha sido fácil la implementación de estrategias didácticas y por ello se ha generado situaciones frustrantes en las instituciones de educación superior.

A propósito, de acuerdo con una investigación realizada en México, el estrés académico ha aumentado a partir de la pandemia de Covid-19, además ha disminuido la motivación y el rendimiento académico por parte de los estudiantes, razón por la que en el estudio es indicada la pertinencia de que los estudiantes y maestros busquen estrategias para enfrentar en un futuro inmediato las situaciones que generan cambios drásticos en el sistema educativo (Gonzales, 2020).

Por otra parte, en un artículo de investigación científica y tecnológica de la depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico (2010) es indicado que los estudiantes han hecho evidente que la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica, la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase y la realización de trabajos y tareas obligatorias, son eventos generadores de altos niveles de estrés. Los estudiantes de primer año son los que mayores índices de estrés reportan ante la falta de tiempo para cumplir con las actividades y la sobrecarga académica; factores que, si bien continúan siendo percibidos como estresantes entre los estudiantes de niveles superiores, se ven en algún grado atenuado con el paso del tiempo (Montoya, Gutiérrez, Toro, Briñón, Rosas, Salazar).

De lo anteriormente expuesto, se logra identificar que estar en las instituciones de educación superior implica enfrentarse a la gran demanda de actividades que los estudiantes deben de cumplir para lograr llegar hasta la meta que se propone una vez que una persona ingresa, de tal manera que, aunque se obtengan resultados fructíferos los estudiantes viven una carga estresante dentro del proceso académico considerando que deben de cumplir con las

actividades asignadas y que frente a aquellas que no logran control o dominio, podría generar consecuencias graves, lo que hace necesario que una vez ingresen a las instituciones de educación superior, aprendan a equilibrar la carga académica, conocer de qué manera puede cumplir con la responsabilidad, lo que les permita evitar la deserción y la búsqueda de estrategias para enfrentar el estrés que surge dentro de la academia.

En la escuela Normal Superior Juan Ladrilleros, institución en la que se llevó la presente investigación, los estudiantes del semestre uno del programa de formación complementaria asisten clases virtuales de lunes a viernes en jornada de la mañana y en algunos horarios de la tarde, sin embargo los estudiantes dicen sentirse estresados porque en ocasiones no cuentan con suficiente conectividad para tener sus clases virtuales, además informan tener una gran cantidad de estresores, la carga asignada, el tiempo de las evaluaciones, el carácter de algunos docentes, además sienten que todas estas situaciones influyen en su rendimiento académico. (H.D, Mancilla, comunicación personal, 26 de febrero de 2021).

Lo anterior lleva a contemplar la ausencia de claridad respecto a síntomas específicos que están presentando los estudiantes, tampoco se cuenta con información que permita conocer que estrategias los estudiantes están utilizando para enfrentar el estrés en tiempos de Covid-19.

Planteamiento del problema

Por las razones expuestas anteriormente se pretende responder a la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las características del estrés académico Generado Durante la pandemia del Covid-19 en un grupo de estudiantes del programa de formación complementaria para

educadores de la Institución Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros del distrito de Buenaventura 2021?

Objetivos

Objetivo General

Evaluar las características del estrés académico generado durante la pandemia del covid.19 en un grupo de estudiantes del programa de formación complementaria para educadores de la Institución Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros del distrito de Buenaventura 2021.

Objetivos Específicos

Detallar las características sociodemográficas de los estudiantes del programa de formación complementaria para educadores.

Determinar los estímulos estresores que afectan a los estudiantes del programa de formación complementaria para educadores de Buenaventura.

Examinar los síntomas que manifiestan los estudiantes del programa de formación complementaria para educadores de Buenaventura.

Detallar las estrategias de afrontamiento utilizadas frente al estrés académico en los estudiantes del programa de formación para educadores de Buenaventura.

Justificación

Inicialmente esta investigación busca evaluar el estrés académico de un grupo de estudiantes del programa de formación complementaria del distrito de Buenaventura en tiempos de Covid-19, ya que regularmente los estudiantes pueden enfrentarse a situaciones estresantes durante su proceso académico debido a las actividades que deben cumplir y al entorno en el que se encuentran. Por lo anterior, se puede decir que la pandemia ha ocasionado cambios significativos para los estudiantes, ya que el cierre de escuelas debido a dicha problemática ha afectado a cerca de 1.600 millones de estudiantes de todas las edades y en todos los países, con repercusiones inmediatas y de largo plazo así lo expresa António Gutiérrez (Citado por Cultura y Educación, 2020)

El covid-19 desencadenó una emergencia sanitaria mundial, por lo que algunas personas se vieron obligadas a cumplir aislamiento social y el contexto educativo no fue la excepción, además, se evidenciaron cambios relacionados con el desarrollo de las clases, iniciaron su curso virtual, generando así, estrés académico en el personal docente y en los estudiantes (Martínez, 2020).

Esta investigación es pertinente realizarla con los estudiantes que presentan estrés académico y hacen parte del programa de formación complementaria para educadores, porque contribuirá a la información que se cuenta acerca de este fenómeno, abrirá la puerta para dar continuidad a este tipo de estudios al considerar las situaciones académicas que viven en su cotidianidad, tales como: la comprensión de algunos textos, la asignación de exposiciones, los trabajos en equipos, la falta de apoyo en el contexto familiar, entre otras situaciones que se presentan en relación a los procesos de educación superior y que puede generar estrés en los estudiantes.

Se plantea que, a nivel institucional, los resultados de este estudio son pertinentes porque permitirá conocer la dinámica en la que se ven enfrentados diariamente los estudiantes, teniendo en cuenta que es una entidad formativa que brinda herramientas orientadas a la construcción de saberes. De esa forma, evaluar el estrés académico en dichos individuos permitirá el apoyo progresivamente a esta comunidad, de manera que será posible concientizar a la institución a crear programas, capacitaciones, foros entre otros que orienten a los estudiantes de formación superior a la creación de estrategias de afrontamiento que permitan enfrentar el estrés académico de manera positiva.

Con relación a la pertinencia social, es necesario reconocer que el estrés académico es un fenómeno que hace parte de los estudiantes cada vez con mayor frecuencia, por lo que se hace indispensable poder aprender a enfrentarlo, reconociendo que puede llegar a generar dificultades en el aprendizaje, incluso afectar otras áreas de la vida. Además, este no es un fenómeno nuevo, pero la falta de concientización ha permitido que se observe como algo normal, sin reconocerlo como una problemática presente.

Además, es necesario que la sociedad logre conocer las situaciones que les genera estrés académico a los estudiantes, ya que cumplir con ciertas actividades, demanda apoyo de parte del entorno para lograr culminar las metas propuestas, porque se logra evidenciar que el no saber qué hacer con situaciones estresantes en ocasiones genera deserción.

Hay que mencionar que, la presente investigación es viable teniendo en cuenta que, de acuerdo a la información suministrada por parte de la coordinadora del programa de la institución y algunas estudiantes, dicha población no ha sido estudiada y la falta de documentos así lo confirman, por ello; a la fecha se encuentran atendiendo clases virtuales y todo su proceso

de formación lo realizan a través de videoconferencias en Google Meet de lunes a viernes en jornada de la mañana y algunas clases en jornadas de la tarde, además a través de plataformas que maneja la institución los docentes suben trabajos que los estudiantes deben de realizar.

Es importante afirmar que esta investigación genera un aporte a la psicología como ciencia en relación a la temática central de la variable de estudio que integra conceptos formas, actitudes, derechos y deberes que pueden ser de espacios abiertos a nuevos procesos de investigación a fin de reforzar los procesos de investigación de la facultad así como robustecer el grupo de investigación que para el caso será escuela: un sistema complejo, la línea permite contribuir en la formación de propuestas que contribuyan a diseñar y construir un nuevo modelo de escuela, un nuevo modelo pedagógico, un nuevo modelo docente, un nuevo modelo de ciudadano, capaz de insertarse proactivamente en los sistemas de producción, decisión y conducción de un país. (Universidad Antonio Nariño, 2019).

Marco de Referencias

Antecedentes Empíricos

En este apartado, se presentan investigaciones primeramente internacionales y luego nacionales que, por su pertinencia y relación con el tema, es necesario resaltarlas.

A continuación, se da cuenta de antecedentes que incluyen correlación con otras variables de estudio, incluyendo el estrés académico, estudios que de alguna forma se proponen como antecedentes para el presente trabajo.

A Nivel Internacional

En primer lugar, Jiménez (2013) realizaron una investigación que tuvo como objetivo la Adaptación del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios cubanos, la muestra estuvo compuesta por 343 estudiantes de primer y tercer año de diferentes carreras universitarias. La investigación es solo instrumental, no experimental. Los resultados en el inventario muestran que el estrés académico de las mujeres es mayor. Las situaciones de estrés destacadas son el exceso de tareas extraescolares, el trabajo autónomo, la evaluación, el tipo de trabajo requerido por el profesor, la participación en clase y el tiempo limitado que requiere el profesor (p.9).

Por otra parte, se tomó la investigación de Rosales (2016) sobre el estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología del centro privado de educación superior Lima-Sur. El objetivo principal fue establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de psicología del semestre I-IV, utilizando el inventario Sisco de estrés académico y el inventario de hábitos de estudio CASM-85. Los resultados obtenidos muestran que el 80,50 % de los estudiantes tienen un desempeño promedio

de estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. El ciclo establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del tercer ciclo tienen mayor estrés académico en el área estresores, asimismo en los Hábitos de Estudio se encontró que los estudiantes de primer y tercer ciclo tienen mejores Hábitos de Estudio (p.9).

Por otro lado, cabe agregar la investigación de Feldman (2008) que tuvo como objetivo estudiar las relaciones entre el estrés académico, apoyo social, salud mental, y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos: Participaron 321 estudiantes de formaciones técnicas en Caracas, Venezuela. Los resultados muestran que una buena salud mental se asocia con un mayor apoyo social y menos estrés académico. En las mujeres, el aumento del estrés está relacionado con la disminución del apoyo social de los amigos, mientras que, en los hombres, está relacionado con la disminución del apoyo social de las personas cercanas y, en general, la disminución del apoyo (p.739).

Cabe agregar, el estudio realizado por Barraza y Silerio (2007) en México sobre el estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. Se pretendía establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de educación media superior, identificando las semejanzas y diferencias con que se presenta el estrés académico en alumnos de dos instituciones de educación media superior y determinar si la variable institución escolar interviene en la relación que se establece o no entre diferentes variables sociodemográficas y situacionales del estrés académico que presentan los alumnos. El estudio se caracteriza por ser transeccional y correlacional no experimental, se aplicó el inventario Sisco del estrés académico a 329 alumnos del colegio de bachilleres plantel la Forestal y a 294 alumnos de la escuela preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango. Los resultados permitieron afirmar que el perfil descriptivo del estrés académico es semejante a las dos instituciones y que la

variable institución escolar ejerce un papel modulador e interviniente solamente en algunos casos de indicadores empíricos, componentes o aspectos del estrés académico (p.48).

A Nivel Nacional

Por consiguiente, Castillo (2018) realizó un estudio sobre el estrés académico de los estudiantes de enfermería de Cartagena, cuyo objetivo principal fue describir el estrés académico de 587 estudiantes en tres programas de enfermería de la ciudad. Utilizaron encuestas sociodemográficas y aplicaron el inventario SISCO. Como resultado, el 90,8 % (533) manifestó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el semestre, y el 42 % (224) de los estudiantes reportaron que el estrés era moderado, cuya principal fuente era la sobrecarga académica de los estudiantes, derivada de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas con un 48,2 % (257). La estrategia de afrontamiento más utilizada para canalizar el estrés fueron las actividades religiosas (41,7 %). Por consiguiente, se puede concluir que los estudiantes muestran niveles heterogéneos de estrés, además se sienten nerviosos y preocupados por la carga académica de los semestres, lo que tendrá un impacto negativo en su salud física y mental; pero puede aliviar promoviendo la comunicación social y la relajación (p.9).

Por otra parte, el investigador Díaz (2014) realizó un estudio con el objetivo de asociar el estrés académico y la funcionalidad en los estudiantes de la carrera mencionada anteriormente. De ese modo estudiaron el estrés académico y la funcionalidad familiar en estudiantes de odontología en una universidad pública de Cartagena de Indias. La muestra la comprendieron 251 participantes. El estudio fue de corte transversal, en conclusión, los resultados muestran que el estrés académico se presentó en 87,3 % de los estudiantes; la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente y la disfuncionalidad familiar se comportó como un factor asociado para el estrés académico sin embargo, la disfuncionalidad familiar puede agravar

las situaciones de estrés académico en los estudiantes de odontología e influir en su rendimiento académico, lo que ameritaría la necesidad de una atención permanente a la relación entre el entorno familiar y la universidad en aras del desarrollo integral de los universitarios (p.21).

Cabe agregar que Gutiérrez, Londoño y Mazo (2009) realizaron un estudio sobre el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios. La muestra la comprendieron 604 estudiantes de todas las Escuelas de la Universidad Pontificia Bolivariana, se aplicó el inventario de estrés académico dando como resultado que los estudiantes de noveno semestre mostraron los puntajes más elevados de estrés académico de la muestra, y que los alumnos con mayores niveles de estrés académico pertenecen a carreras de las ciencias de la salud y educación (p.121).

Por último, se tuvo en cuenta el estudio realizado por Berrío y Mazo (2011) que tuvo como objetivo aplicar el inventario Sisco del estrés Académico a 642 estudiantes de todas las Unidades Académicas de la Universidad de Antioquia. Los datos obtenidos tomaron en cuenta variables de género. Unidad Académica y Nivel de Estudios de los participantes. Según género, no hay diferencia significativa en el estrés académico. Se encontró que las Unidades Académicas con mayor nivel de estrés académico fueron Ciencias Exactas, Enfermería e Ingeniería, mientras que las unidades académicas con menor puntuación fueron Bibliotecología y Educación Física. En cuanto al nivel educativo, el estrés fue aún mayor en el noveno semestre.

Los antecedentes revisados constituyen una compilación de estudios relacionados con la presente investigación. El alcance de estos estudios es que cada uno se relaciona con el tema y propósito de la investigación desde diferentes ángulos y puntos de vista, enriqueciendo y ampliando al investigador sobre el tema a trabajar.

Referentes Teóricos

En este apartado se destacarán los aportes de acuerdo a la apreciación de teóricos frente a temas como: estrés académico, Teoría del estrés de Walter Bradford Cannon, teoría del estrés de Selye, teoría basada en el estímulo de Holmes y Rahe, Teoría basada en la interacción de Lazarus, afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman, Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico de Barraza.

El Estrés

La definición del estrés resulta fundamental para comenzar el presente estudio de investigación, por eso se tomará distintos referentes para poder entender mejor el presente constructo, de modo que algunos de los cuales se citan a continuación:

De esa manera, se define como un tipo de tensión física o emocional, que puede ser originada por cualquier situación o pensamiento que ocasione estados de frustración, enojo o nerviosismo, por lo tanto, los autores Chrousos y Gold (citado por Florencia, 2012) coinciden en que es un estado de poca armonía o una amenaza para la homeostasis. Es decir, el estrés puede generar que los niveles ideales de nuestro cuerpo y mente se vean afectado, produciendo así, un desequilibrio en el balance homeostático.

Del mismo modo, el autor Neidhardt (citado por Naranjo, 2009) define el estrés como: niveles altos de agitación mental y tensión física que exceden la capacidad de la persona para soportar angustia e indisponerse para superar estas circunstancias. De lo anterior se entiende que el estrés ocurre cuando el cuerpo se activa más allá de lo que puede soportar, En este sentido, el cuerpo no puede mantener el nivel óptimo o apropiado para expresar el comportamiento (Mitjana, s.f.).

No obstante, Naranjo, (2009) enfatiza que el estrés es generado por las evaluaciones cognitivas que tienen en cuenta factores internos y ambientales. De manera similar, el enfoque más integral cree que el estrés debe entenderse desde una perspectiva más amplia, porque muchas variables convergen e interactúan en él.

De modo similar, el autor Navas explica que el estrés no es solo una cosa que pertenece a las personas o al entorno, ni es un estímulo o reacción, sino una relación dinámica entre las personas y el entorno. Esto significa que la persona no es una víctima pasiva del estrés, y la forma en que interpreta los eventos y evalúa sus propios recursos y la probabilidad de enfrentar estos eventos determina en gran medida el alcance de esta experiencia (Naranjo, 2009).

Por su parte, el autor Melgosa (citado por Eduardo Garcia,2018) expresa que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas). En vista a lo anterior, se puede deducir que el estrés son las reacciones psicológicas y conductuales que las personas tienen ante las situaciones estresantes que enfrentan en su ambiente. Por lo tanto, es preciso resaltar que el ser humano ha ido trabajando y esforzándose de diferentes maneras para responder cognitiva y conductualmente a las necesidades internas y externas de situaciones que se consideran estresantes (Naranjo, 2009).

Teoría del Estrés de Selye

Se considera relevante las contribuciones de los autores y literaturas científicas, ya que resulta pertinente para entender este constructo.

De esa manera, el autor Selye (citado por Mitjana, s.f.) estableció su propia teoría del estrés, según la cual esta respuesta es una reacción biológica, en todos los seres vivos siendo un estereotipo. Además, se puede medir e implica la secreción de una serie de hormonas que

conducen a nuestra respuesta a condiciones estresantes. Estas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas. Aunque cabe destacar que, en la mayoría de los casos, el cuerpo humano responde de forma armoniosa a los estímulos ambientales y no tiene efectos negativos: este es el llamado estrés bueno.

Por otra parte, al igual que otras enfermedades, el estrés pasa por varias etapas, que pueden manifestarse en el cuerpo de forma leve o grave. De ese modo el autor Martin, (2002) menciona que existen tres fases del estrés:

Etapas de Alarma o de Movilización

Esta es una respuesta inmediata a las amenazas o desafíos laborales. La movilización del sistema nervioso autónomo provoca una respuesta al estrés. El sistema del cuerpo participa en la preparación de acciones coordinadas, afecta el estado de ánimo, regula el sistema cardiovascular, la respiración, la tensión muscular y el ejercicio (Martin, 2002).

Etapas de Resistencia.

La respuesta de alarma no puede durar indefinidamente y la exposición prolongada a la fuente de presión puede llevar a que se alcance la fase de resistencia. En esta etapa, se desarrollan estrategias y métodos de supervivencia para enfrentar situaciones desencadenadas por factores estresantes. El mecanismo de reacción puede ser suficiente o insuficiente (Martin, 2002)

Etapas de Agotamiento.

Cuando las demandas requeridas sobre el cuerpo y la mente son demasiado altas o no pueden ser solucionadas de forma apropiada, la persona se "agota". El estrés prolongado conlleva

problemas crónicos y el agotamiento de todas las reservas y energías puede ser el desencadenante de una depresión generalizada (Martin, 2002).

Figura 1. Fases del estrés.



Nota. Tomada de Ventura, (2017)

Teoría de Walter Bradford Cannon

Walter Bradford Cannon (citado por Macías, 2007) centró su trabajo en la adaptabilidad de las respuestas del estrés a las emergencias, lo que lo llevó a definir al estrés como una respuesta de lucha o huida ante situaciones amenazantes, asumiendo que la biología del estrés depende de la estimulación del sistema suprarrenal simpático. En ese sentido su concepto del estrés estaba dirigido a la respuesta fisiológica del organismo a los estímulos de estresantes.

Para implementar este concepto, propuso la "reacción de alarma" en 1915 para explicar el aumento de la secreción de adrenalina en el cuerpo bajo cualquier estrés. Por tanto, demostró que se trata de una forma de adaptación a situaciones estresantes (Macías, 2007).

A finales de la década de 1930, estudió la respuesta de la activación de la médula suprarrenal y neurotrófica a los estímulos que amenazaban la homeostasis. Llamó a esta respuesta inespecífica y universal una respuesta de "lucha o huida", y señaló que, a través de esta activación, el organismo enfrenta una emergencia y restablece el equilibrio para lograr funciones óptimas. También encontró que el sistema nervioso simpático y la médula suprarrenal están involucrados conjuntamente en la respuesta de lucha o huida. Estos dos componentes trabajan juntos. El primero secreta norepinefrina y la segunda adrenalina, produciendo así un papel difuso y extenso. Enfrentese a los factores estresantes, ya sean externos o internos (Macías, 2007)

Estrés Académico

En el presente apartado se define el término de estrés académico, el cual es pertinente debido a que corresponde al tema del presente estudio.

Ahora bien, como factor epidemiológico, el estrés académico se considera un aspecto de gravedad, ya que este, es un importante generador de diversas patologías. Además, está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, énfasis del presente estudio; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que estos experimentan en el ámbito académico.

Por su parte, Maldonado, Hidalgo y Otero (citado en Nathaly Berrio, 2011) plantean que los altos niveles de presión de aprendizaje cambiaran el sistema de respuesta del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Los cambios en las respuestas en estos tres niveles tendrán un impacto negativo en el rendimiento académico. En algunos casos, esto reducirá las

calificaciones de la prueba del estudiante. En otros casos, el estudiante abandona el aula antes de dar comienzo el examen.

Posteriormente, Barraza (citado por Rivas, 2013) menciona que un equipo dedicado a identificar el desempeño físico, cognitivo y conductual de estudiantes de diferentes niveles educativos, expresa que algunas de estas manifestaciones descritas corresponden a otros tipos de estrés, como trastornos del sueño, trastornos digestivos, trastornos psicossomáticos, aislamiento, pensamientos negativos, inmunodeficiencia, etc. Sus seguidores compartieron los consejos sobre el estrés de Cannon y Selye, identificando las distintas etapas del estrés, como el estado de alerta, la resistencia y el agotamiento.

El método de la psicología humanista ha resuelto la presión académica desde los aspectos sistemático y cognitivo. El aporte teórico asume el modelo de intercambio de estrés aclarado por Lazarus y Folkman (citado por Carlos Román, 2011) en el que el proceso cognitivo del individuo juega un papel decisivo en la aparición del estrés. La evaluación individual de la situación, las necesidades ambientales y sus recursos personales y sociales se considera un elemento primordial de consideración.

Por su parte, Martínez Díaz (2007) expresa que el estrés académico es la incomodidad que se provoca en los estudiantes debido a factores físicos y emocionales (ya sea la naturaleza de la relación o el entorno), que pueden generar una presión significativa sobre sus habilidades personales, provocando que se enfrenten al rendimiento académico, la resolución de problemas, la relación con los compañeros y educadores, y la capacidad para conectar elementos teóricos con la realidad específica a resolver.

Según la investigación de María González, (2012) evalúa diversos aspectos del entorno académico y los clasifica como amenazas, desafíos o requisitos, que pueden ser abordados de manera efectiva o no. Estas valoraciones están relacionadas con las emociones esperadas, tales como: atención, ansiedad, confianza, enfado, tristeza, satisfacción, alivio, etc.

Por ejemplo, ingresar a una universidad puede provocar cambios importantes en las actividades diarias de los estudiantes (separación del núcleo familiar, aumento de responsabilidades y reevaluación de las actividades que realizan). Por su parte, el mundo universitario presenta unas características y requisitos organizativos y académicos, que en ocasiones guían a los jóvenes a realizar respuestas adaptativas, que pueden generar ansiedad, barreras psicosociales y reducción en su desempeño (Martínez, 2014).

Debido a que existen muchos factores comunes entre la ansiedad y el estrés, esto hace que sea particularmente difícil distinguirlos. Sin embargo, es posible utilizar el término "ansiedad" para referirse a la experiencia interior de inquietud e inquietud sin objetos. En la ansiedad, el miedo es omnipresente y confuso. Por otro lado, el término "estrés" se puede retener para indicar una sobrecarga emocional causada por fuerzas externas prolongadas que ponen al sujeto al borde del agotamiento (Martínez, 2014).

Estresores Académicos

De la interacción del sujeto con estímulos considerados amenazantes, se genera presión académica. Estos estímulos son diversos y diferentes. Por ello, Cabanach (citado por Guerrero, 2017) define la fuente del estrés como “hechos, situaciones, persona u cosas, que se considera una condición que estimula o irrita a las personas. Una respuesta al estrés que afecta al cuerpo humano” (p. 02).

Estresores Físicos

Estos estresores se refieren al ambiente físico dentro del ámbito académico que engloba a la situación educativa percibida por el estudiante. González (citado por Jaramillo, 2019) determino que “el calor, el frío, la fatiga y el ruido, son las fuentes más comunes de estrés físico”. Estos factores incomodan a los sujetos e interfieren con su desempeño laboral, escolar y social (p. 166).

Estresores Psicológicos.

Aquí se conjugan todas las emociones que despierta la situación académica en general. Al respecto, González (citado por Guerrero, 2017) menciona que la ira, los celos, el miedo y la baja autoestima afectarán la percepción que todos tienen del entorno circundante, el cual se ve afectado por las características cognitivas y la personalidad de cada sujeto. Es decir, la percepción subjetiva del desempeño académico o nivel educativo del sujeto suele ser bajo circunstancias, el exceso de exigencia afectará la evaluación que se le dé, frente a un evento estresante, la evaluación será considerada intolerable desde la perspectiva de la persona que la soporta.

Estresores Internos

Son aquellos estresores académicos que se encuentran relacionados con las características propias del sujeto. Como manifiesta Cobanach (citado por Guerrero, 2017) “son propios de las características innatas del individuo, como la introversión, tipo de personalidad, pensamientos negativos o positivos, ente otros”. Estos se relacionan directamente con los esquemas cognitivos habituales del sujeto, los mismos que se desplazan a una amplia gama de situaciones, a las cuales el individuo les otorga un atributo específico (p. 160).

Estresores Externos.

Son los que están por fuera del sujeto, como refiere Barraza (citado por Guerrero, 2017) “estos son diferentes a las características del sujeto, por ejemplo, una sobrecarga en el trabajo, en la universidad, la ambigüedad del rol de docente, entre otros”. Es decir, estos se encuentran en la percepción del ambiente social dentro de la esfera educativa, en el cual se desenvuelve el sujeto, es la valoración que le otorga a dicho lugar (p. 160).

Además, también debe considerar que las diferencias individuales juegan un papel importante en el proceso de estrés. Los factores personales como la susceptibilidad, la motivación, la actitud y la experiencia determinan cómo las personas perciben y valoran las necesidades; esta evaluación afecta los estilos de afrontamiento, las respuestas emocionales y los resultados de la salud a largo plazo (Marín Laredo, 2015).

En este sentido, la investigación de Pozos (citado por Nieves Achón, 2013) cree que la capacidad para afrontar la presión de aprendizaje de algunos estudiantes puede ser débil y mostrar diversos cambios. Este artículo informa sobre la relación entre el estrés académico y los síntomas. Se comparo los resultados de hombres y mujeres. Se realizó una encuesta aleatoria a 527 estudiantes de una universidad pública de México. Para la "Escala de estrés académico" y la clasificación de Rossi, se utiliza este método.

La regresión múltiple determinó que la sobrecarga académica y participación en clase fueron predictores de síntomas físicos; trabajos obligatorios y en grupo, falta de tiempo, sobrecarga académica y participación en clase con síntomas psicológicos; trabajos obligatorios, sobrecarga académica, participación en clase y masificación en el aula con síntomas comportamentales; las mujeres presentan mayor frecuencia de estrés académico, síntomas físicos

y psicológicos. Identificar oportunamente la presencia de condiciones generadoras de estrés puede prevenir síntomas, como somnolencia, fatiga, migraña, absentismo, inquietud, ansiedad, o problemas de memoria en estudiantes Pozos (citado por Nieves Achón, 2013).

Asimismo, el propósito de Restrepo (2020) es analizar la presión de aprendizaje de los estudiantes universitarios. Para ello, se definen tres objetivos específicos: 1) Determinar qué situaciones o condiciones del entorno académico son las más estresantes; 2) Caracterizar las respuestas físicas, psicológicas y conductuales; 3) Comprender las estrategias de afrontamiento más frecuentes. Utilizando métodos cuantitativos, horizontales y descriptivos, se realizó una encuesta muestral a 450 estudiantes de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá.

Los resultados, para la categoría situaciones y condiciones estresantes, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de sobrecarga de tareas y trabajos académicos. Para la categoría reacciones físicas, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Inquietud (este ítem presentó diferencias según la edad). Para la categoría reacciones psicológicas, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Somnolencia o mayor necesidad de dormir. Para la categoría reacciones comportamentales, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Aumento o reducción del consumo de alimentos (este ítem presentó diferencias según el semestre). Para la categoría Estrategias de afrontamiento, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Habilidad asertiva (Restrepo, 2020).

Teoría de Barraza: Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico

Para comenzar es preciso contextualizar el presente tema con el autor principal de este constructo, por lo tanto, se considera de suma importancia exponer el modelo desarrollado por Barraza, ya que, a partir de esta, se sustenta la presente investigación.

El estrés académico es esencialmente un estado psicológico, porque trae consigo factores estresores mayores (amenazan la integridad de la vida de la persona y son incompatibles con su valoración) y factores estresores secundarios (están constituidos por la evaluación que el individuo hace de ellos), por lo general, el factor estresor es “un estímulo o situación amenazante que desencadena reacciones generales y no específicas en el sujeto” (Barraza, 2005, p. 4).

Es decir, cuando el estudiante de educación media superior o pregrado inicia sus estudios académicos, se enfrenta a múltiples compromisos y exigencias que dichas instituciones le plantean, el alumno debe cumplir con demandas generales, como al respeto del horario y calendario escolar, en segunda instancia, están las demandas exigidas por el docente como las actividades, tareas y examen (Parada, 2008).

Este conjunto de acontecimientos se compone en exigencia que demandan al estudiante actuar de manera específica en este tipo de organizaciones, y para poder actuar, el estudiante debe realizar una valoración cognitiva de los acontecimientos que se constituyen en demandas de actuación para él (Parada, 2008). De modo que, esta valoración puede tener tres derivaciones:

- La primera, cuando los acontecimientos que se plantean como exigencia al estudiante pueden estar enfrentados con los recursos que dispone, se mantiene un equilibrio sistémico con el entorno, por ejemplo; cuando se le solicita al estudiante realizar una tarea y dicho individuo puede ejecutarla de acuerdo a sus recursos, habilidades y exigencias (Parada, 2008).
- El segundo, es cuando el acontecimiento que es planteado como exigencia, la persona no tiene la habilidad para ejecutarla, lo cual dicha demanda es considerada como una pérdida, una amenaza o simplemente se puede asociar a

emociones negativas, ya que sobreviene el desequilibrio sistémico con el entorno, manifestándose en el individuo mediante una serie de indicadores (Parada, 2008).

Figura 2. Simplificadores de estresores académicos propuesto por Barraza

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Nota. Tomada de Barraza (2003).

Por consiguiente, se define cada indicador, dado que son relevantes para la presente investigación ya que el instrumento que se utiliza en la presente, tiene como objetivo conocer los siguientes estresores en los estudiantes.

De ese modo, los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, de esa manera, el primer indicador es el físico: se manifiesta en la persona mediante insomnio,

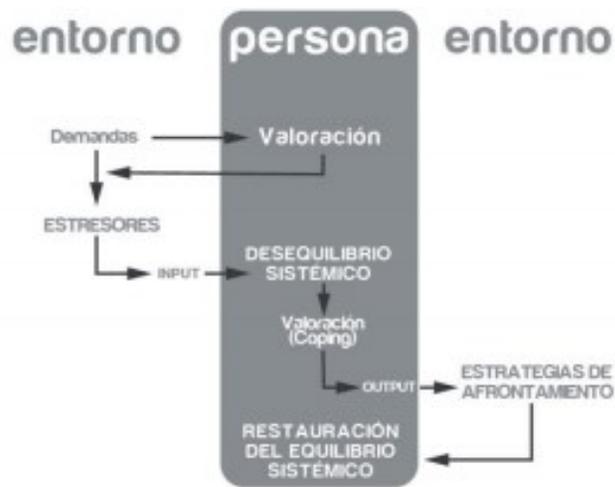
temblores, problemas de digestión, dolores de cabeza, cansancio etc. El segundo es el psicológico: se manifiesta con tristeza, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, inquietudes, etc. El tercero es el comportamental: aislamiento, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, conflicto etc.

Figura 3. Indicadores del estrés académico

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desganado para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Nota. Tomada de Barranza (2003).

Por último, la tercera derivación se presenta cuando dicho desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Macías, 2008).

Figura 4. Entorno, persona y entorno

Nota. Tomada de Marcia (2008).

Dichos modelos sistémicos de Barraza, se tomó como parte fundamental para realizar el presente trabajo, ya que contribuye teóricamente elementos importantes que nos describen los indicadores estresores.

La COVID-19

En esta sección, es fundamental definir qué es la pandemia de Covid-19, ya que este es un tema relacionado con este estudio, por lo que se utilizarán diferentes referencias para comprender mejor el término, algunas de las cuales se mencionan a continuación:

Es preciso resaltar que, según la Organización Mundial de la Salud, (2020) define que La COVID-19 es la enfermedad infecciosa recién descubierta causada por el coronavirus. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente, COVID-19 es una pandemia que ha afectado a muchos países del mundo.

Es importante agregar que una pandemia es la propagación mundial de una nueva enfermedad. En este caso, cuando un nuevo tipo de virus de la influenza se propaga por todo el mundo y la mayoría de las personas no tienen resistencia, se produce una pandemia de influenza (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Ahora bien, desde el estallido de la pandemia COVID-19, los hábitos de vida humanos han sufrido cambios drásticos, y específicamente en el ámbito educativo ya que, esta situación representa una amenaza para el desarrollo de la educación global porque tiene un efecto principal en el cierre de las escuelas en todos los niveles y también un fuerte impacto en la salud mental de los individuos.

De lo anterior, se puede constatar con el estudio realizado en Argentina durante la primera etapa de la pandemia, en el que se aplicó una encuesta de la Organización Mundial de la Salud adaptada al contexto local. Los resultados arribados señalan que el impacto en la salud mental es desigual según el género, el nivel educativo alcanzado y el confort percibido en el hogar (María Johnson, 2020), lo anterior tiene relación con lo expresado por la Organización Mundial de la Salud, ya que el impacto en la salud mental durante una pandemia es más fuerte en las personas que viven en condiciones de exclusión social o las personas mayores.

Paralelamente el estrés académico asociado a la pandemia por la COVID-19 se está incrementando. En algunos estudios sobre las repercusiones en la salud mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en el marco de la cuarentena por COVID-19. Se muestran que la principal consecuencia para el primer grupo es el estrés a causa de la sobrecarga académica, y para el segundo, aparte del estrés, la frustración y la deserción universitaria. (Marco Lovón, 2020).

Marco Contextual

A continuación, se presenta informes relacionados con el contexto de la presente investigación:

Contexto de Investigación

La Institución Educativa Normal Superior Juan Ladrilleros, se encuentra ubicada en el distrito de Buenaventura, el 9 de octubre del año 1959 monseñor Gerardo Valencia Cano la creó pensando justamente en las necesidades educativas que se evidenciaban en el litoral pacífico, la falta de maestros nativos de la región que atendieran las escuelas de los ríos y la cantidad de niños que se quedaban sin posibilidad de cursar los años más elementales de la educación (Institución Educativa Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros, s.f).

A partir del 1995 se inicia el proceso de reestructuración según la Ley 115 de 1994, Artículo 112 y 113. Cuatro años de trabajo intenso para obtener el 24 de diciembre de 1999 la Acreditación Previa a través de la Resolución N°.3492, que la convierte en Escuela Normal Superior. Después de esta Acreditación se da apertura al Ciclo Complementario de Formación Docente, según el Decreto 3012 de diciembre 19 de 1997. Este proceso se inicia el 9 de octubre del año 2000 con 26 estudiantes egresadas del grado Once de la Escuela Normal siendo la rectora la Hermana Afra del Rosario Gallego Madrid. El 15 de diciembre de 2002, 23 graduadas obtienen el Título de “Normalista Superior” convirtiéndose en la primera promoción (Institución Educativa Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros, s.f).

En enero del año 2002, apoyadas en las disposiciones del Decreto 642 del 2001, se inicia el Ciclo Complementario Semipresencial con 43 Bachilleres en ejercicio de la docencia proveniente de las zonas urbana y rural de Buenaventura. El 26 de septiembre de 2002 se abre un

nuevo grupo para Bachilleres en ejercicio de la docencia que garanticen 3 años de servicio en zonas de difícil acceso: Cabeceras del San Juan, Puerto Pizarro y Docordó.

El Ministerio de Educación Nacional, otorga a la Escuela Normal la Acreditación de Calidad y Desarrollo a través de la Resolución N.º. 3146 de diciembre 10 de 2003. En el 2009 la Escuela Normal cumple con los requisitos de Verificación de las condiciones de calidad de la propuesta de Formación de Maestros. El 6 de agosto de 2010 el Ministerio de Educación Nacional emite la Resolución N.º. 7000, mediante la cual autoriza el funcionamiento del Programa de Formación Complementaria por un término de cinco años (Institución Educativa Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros, s.f).

Marco Legal

En este apartado se presentará los reglamentos en los que se apoya el desarrollo de este estudio de acuerdo a la constitución política de Colombia y los decretos de la ley colombiana:

Ley 1090 de 2006

Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología y se dicta el código deontológico, bioético y otras disposiciones en Colombia.

En el artículo 2° párrafo 9 la investigación con participantes humanos: indica que 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.

Resolución 8430 del 4 de Octubre de 1993, Título II, Artículo 11, Numeral a.

Este estudio es clasificado en la categoría ‘sin riesgo’, puesto que no se modifica ni se intervienen de manera intencionada a los participantes de la investigación. De ese modo, en el artículo 14 de dicha Resolución, se establece que el representante legal o el sujeto de investigación, autoriza o no la participación en esta investigación.

Antes de la aplicación del instrumento Inventario Sisco del estrés académico, se informa a los sujetos de la investigación, sobre la intención de este proyecto y se hará entrega del consentimiento informado. Del mismo modo, la Ley 1090 de 2006 hace énfasis en principios

universales, tales como la responsabilidad, confidencialidad, la evaluación de técnicas y la investigación con participantes humanos, para velar por los derechos de los sujetos de investigación.

Diseño Metodológico

A continuación, se describe los elementos necesarios para el diseño de esta investigación.

Tipo de Investigación

La siguiente investigación se trabajó desde un enfoque cuantitativo. El enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis (Sampieri, 2014).

Alcance

La temática que se trabajó en esta investigación, tiene un alcance descriptivo. De acuerdo a Hernández (2014) el alcance descriptivo consiste en información detallada respecto de un fenómeno o problema para describir sus dimensiones (variables) con precisión. Por lo tanto, los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Sampieri, 2010).

Diseño.

El diseño que se seleccionó para esta investigación fue el diseño no experimental, de acuerdo con Hernández (2014) el diseño no experimental no manipula la variable.

Fuente de Información

Para la recolección de la información, durante un periodo de 10 días siguientes a la aceptación y la aprobación del proyecto de investigación por parte del comité de ética de la Universidad Antonio Nariño sede Buenaventura, en donde revisaron los aspectos generales del trabajo tales como, los riesgos, el consentimiento informado, las consideraciones, la igualdad y la revisión del proceso de investigación se procedió a aplicar el instrumento.

Como fuente de información en esta investigación se utilizó el inventario SISCO del estrés académico que consta de 31 ítems que fue aplicado a un grupo de estudiantes del programa de formación complementaria para educadores del distrito de Buenaventura (Ver Apéndice A).

Población

Según Bernal (citado por Artigas, 2010) señala que la población es la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia. En esta investigación la población fueron 25 estudiantes de la institución Escuela Normal Superior Juan Ladrillero pertenecientes al programa de formación complementaria para educadores de edades entre 17 a 37 años que cumplieron con los criterios de inclusión de dicho estudio.

Criterios de Inclusión

Son todas las características que debe tener el sujeto u objeto de estudio para considerar su inclusión en la investigación: a) Encontrarse matriculado en el programa; b) Participantes que acepten firmar el consentimiento informado; c) Estudiantes del programa.

Criterios de Exclusión

Los criterios de exclusión se refieren a las condiciones que tiene el sujeto en los criterios de inclusión y que por alguna razón altere el proceso: a) Que se niegue a firmar el consentimiento informado; b) Que de un NO como respuesta en la primera pregunta del inventario SISCO del estrés académico; c) Que el estudiante no esté de acuerdo a participar en la investigación.

Selección de la muestra

Para esta investigación el tipo de muestreo fue por conveniencia, según Otzen (2017), permite seleccionar aquellos casos que acepten ser incluidos. De ese modo, la muestra se parte de las características que componen a esta investigación, lo cual se esperó contar 29 con estudiantes del Programa de Formación Complementaria para Educadores del Distrito de Buenaventura que cumplan con los criterios del presente estudio.

Técnicas e Instrumentos Para la Recolección de Datos

Para recoger los datos sociodemográficos y cumplir con el primer objetivo específico de esta investigación, se creó una encuesta a través de formularios de Google conociendo los datos de las personas encuestadas. Se envió un link a los estudiantes en un espacio que brinda la institución en horario de clases (ver Apéndice B).

Es necesario aclarar que toda la información se recogerá por medio de cuestionarios de Google así mismo como las preguntas del inventario Sisco del estrés académico y la principal razón por la cual se realizó por este medio es que los estudiantes presentan clases de manera virtual y no hubo acceso para aplicar de manera presencial.

Para recoger información sobre el estrés académico en los estudiantes, se aplicó el inventario SISCO del estrés académico elaborado por Arturo Barraza que consta de 31 ítems.

Validez

se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

Confiabilidad

Se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según De Vellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer.

Descripción de Variables, Dimensiones e Indicadores

En este apartado se definirán las variables utilizadas en esta investigación con las respectivas definiciones para cada una.

Tabla 1*Variable de estudio*

Variable	Definición
B. Estrés: El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; indica Arellano (2002), en este sentido que es el estado mental interno de tensión o excitación.	B1. Estrés Académico: Rice (2000) que cualquier situación que perturbe la armonía e interfiera en las actividades de la clase puede ser fuente de estrés y, ciertamente, afecta el funcionamiento académico en el acontecer educativo.

Tabla 2*Dimensiones*

Dimensiones	Definición
Estresores	Un estresor es un estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica.
Síntomas	La exposición continua al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales.
Estrategias de afrontamiento	“Los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como impositivas o excesivas para los recursos de la persona”,

son denominados afrontamiento o manejo del estrés.

Fuente: Barraza 2008

Tabla 3

Indicadores

Indicadores	Definición
Físicos	Reacciones corporales. Ejemplos: dolores de cabeza, problemas digestivos, sudoración excesiva, insomnio, fatiga crónica.
Psicológicos	Relacionado con las funciones cognitivas o emocionales. Ejemplos: bloqueo mental, ansiedad, desconcentración, depresión, problemas de memoria.
Comportamentales	Involucran la conducta. Ejemplos: desgano para realizar las labores académicas, ausentismo de clases, aislamiento.

Fuente: Berrio y Mazo (2011)

Análisis de Información

Es necesario indicar, que para lograr analizar la información obtenida una vez que se obtuvo respuestas del cuestionario, se realizó un análisis estadístico descriptivo, de acuerdo a (Cognodata, 2019) indica que la estadística de análisis descriptivo es una metodología que proporciona un enfoque por el que se confecciona un resumen de la información, esto permite aclarar y ordenar datos con mayor precisión y sencillez.

Procedimiento

Paso 1. Solicitud de Autorización: Se llevó a la Escuela Normal Superior Juan Ladrillero de la ciudad de Buenaventura una solicitud de autorización con el objetivo de tener un permiso

para que permitan realizar dicho estudio con los estudiantes del Programa de Formación Complementaria para Educadores (apéndice C).

Paso 2. Acuerdo de Horario Aplicación de Instrumento: una vez que se obtuvo el permiso de la institución educativa para realizar la investigación se acordó un horario para aplicar el instrumento a través de formularios de Google porque por el Covid-19 se aplicó de manera virtual y se envió el link a los estudiantes.

Paso 3. Entrega de Consentimiento Informado: se explicó y entrego a los estudiantes un consentimiento informado (apéndice D) indicándoles lo que se pretende lograr con este estudio para que sea firmado una vez que ellos aceptaron participar.

Paso 4. Recolección de Datos Sociodemográficos: se recogieron los datos sociodemográficos de los estudiantes a través de una encuesta diseñada en formularios de Google, el link fue enviado a los estudiantes. (apéndice E).

Paso 5. Aplicación de instrumento: se aplicó el instrumento (apéndice F) una vez teniendo los resultados se realizó la organización de los resultados arrojados en la investigación.

Paso 6. Socialización de Resultados: se socializan los resultados de la investigación a los directivos de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Juan Ladrillero de Buenaventura.

Presentación y Análisis de Resultados

Ahora bien, se presentan los resultados de los datos obtenidos una vez aplicado el inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza a los estudiantes del programa de formación complementaria de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros.

Es necesario indicar que el análisis se hace de manera grupal primeramente indicando el porcentaje de cada uno de los ítems que contiene el cuestionario, sin embargo, al final se presentaran los datos mostrando la media por dimensiones.

Caracterización Sociodemográfica de la Población

Con el fin de dar respuesta al primer objetivo específico de esta investigación, se recogieron los datos sociodemográficos en los estudiantes del programa de formación Complementaria para educadores.

En las siguientes tablas se muestran la distribución de las características sociodemográficas.

Tabla 4

Informaciones Sociodemográficas por Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
17-23	15	60
24-30	6	24
31-37	4	16

Se logra observar en la tabla la tabla 4 que el 60% de la población se encuentra en edad de 17 a 23 años de edad, en segundo lugar, el 24% se encuentra en edades de 24 a 30 años y el 16% tiene de 31 a 37 años de edad.

Tabla 5

Información Sociodemográfica por Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	2	8
Femenino	23	92

De acuerdo a la tabla 5, se evidencia que 92% de la población son de sexo femenino y el 8% son de sexo masculino.

Tabla 6

Información Sociodemográfica por Estrato

Estrato	Frecuencia	Porcentaje
0	0	0
1	16	64
2	8	32
3	1	4
4	0	0
5	0	0
6	0	0

Se logra evidenciar en la tabla 6, que el 64% de la población pertenecen al estrato socioeconómico 1, el 32% pertenece al estrato 2, el 4% pertenece al estrato 3, el 0% pertenece al estrato 0, el 0% pertenece al estrato 4, el 0% pertenece al estrato 5, y por último el 0% pertenece al estrato 6.

Tabla 7*Información Sociodemográfica por Estado Civil*

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero(a)	20	80
Casado(a)	1	4
Unión libre	4	16
Separado(a)	0	0
Divorciado(a)	0	0

Por consiguiente, en la tabla 7, se observa que el 80% de la población se encuentra en estado civil soltero(a), el 16% se encuentra en unión libre, el 4% se encuentran casados, el 0% están separados, por último, el 0% de la población se encuentra divorciado.

Tabla 8*Información Sociodemográfica por Habitantes en el Hogar*

Número de habitantes en el hogar	Frecuencia	Porcentaje
1	1	4
2	4	16
3	6	24
4	10	40

5	2	8
6	1	4
7	0	0
8	0	0
9	0	0
10	1	4

Se evidencia en la tabla 8, el 40% de la población vive con 4 personas en el hogar, el 24% tiene 3 habitantes en el hogar, el 16% cuenta con 2 habitantes, el 8% vive con 5 habitantes, el 4% con 6 habitantes, el 4% vive con 10 habitantes, el 0% con 7 habitantes, el 0% con 8 habitantes, por último, el 0% cuenta con 9 habitantes.

Tabla 9

Información Sociodemográfica por Empleo

Actualmente se encuentra laborando	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	12
No	22	88

Se observa en la tabla 9, el 88% de la población se encuentra con empleo y el 12% no se encuentra con empleo actualmente.

Tabla 10*Información Sociodemográfica por Semestre*

Semestre cursando	Frecuencia	Porcentaje
Introdutorio	0	0
Primero	0	0
Segundo	0	0
Tercero	23	92
Cuarto	2	8

Se evidencia en la tabla 10, que el 92% de la población pertenece al tercer semestre del programa de formación complementaria para educadores y el 8% de los estudiantes pertenecen al cuarto semestre.

Resultados del Instrumento Inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza

A continuación, se presentan los datos obtenidos a partir de la aplicación del inventario SISCO del estrés académico a los estudiantes del tercer y cuarto semestre del programa de formación complementaria para educadores de la institución Educativa Normal Superior Juan Ladrilleros del distrito de Buenaventura. Es necesario indicar que de acuerdo a las normas de interpretación del instrumento se realizó el porcentaje por cada ítem.

Así mismo, se calculó la media por ítems (ver apéndice G), luego se obtuvo la media por dimensiones y la variable del estrés en general y a través de dos baremos uno de intensidad para la pregunta número dos y otro de frecuencia para el resto de las preguntas se interpreta los resultados obtenidos. Los rangos y valores que se les asignan se pueden observar en las siguientes tablas.

Intensidad	
Rango	Categoría
0 a 1	Bajo
De 1.1 a 2	Medianamente bajo
De 2.1 a 3	Medio
De 3.1 a 4	Medianamente alto
De 4.1 a 5	Alto

Cuadro N°1. Baremo de intensidad

Frecuencia

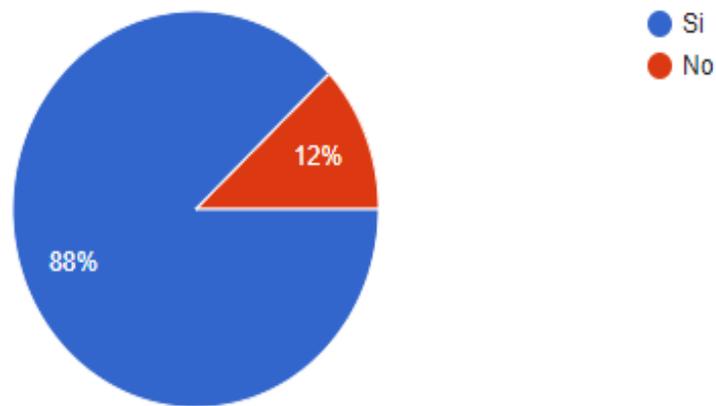
Rango	Categoría
De 0 a 1	Nunca
De 1.1 a 2	Rara vez
De 2.1 a 3	Algunas veces
De 3.1 a 4	Casi siempre
De 4.1 a 5	Siempre

Cuadro N° 2. Baremo de frecuencia

Tabla 11

Preocupación o Nerviosismo

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	88
No	3	12



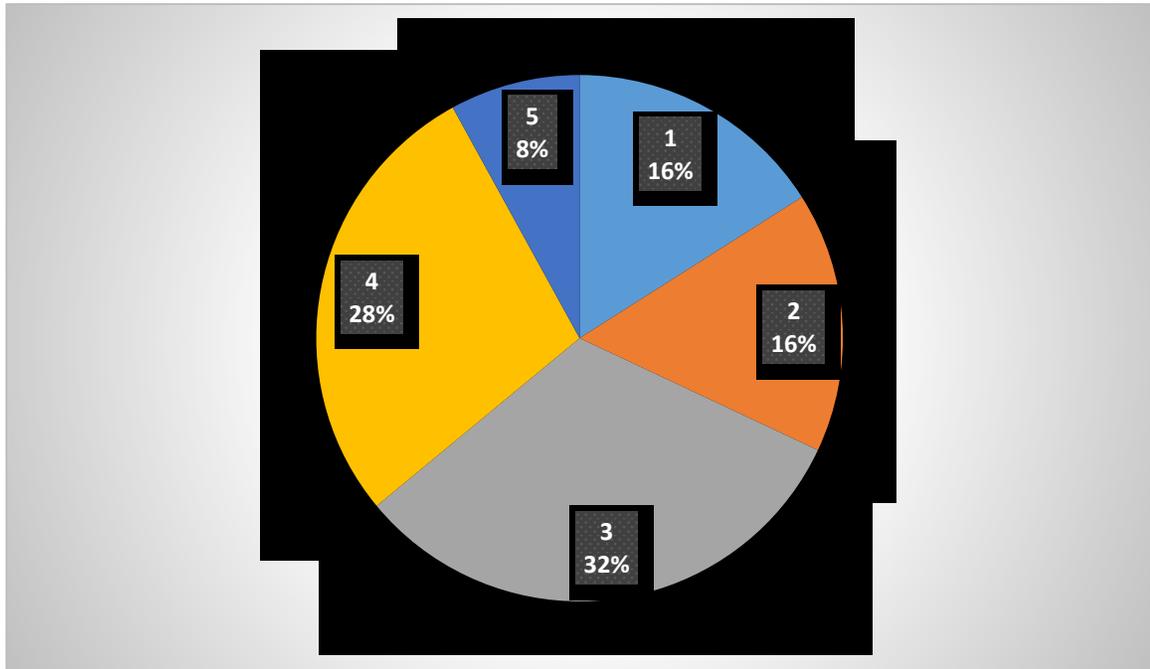
Grafica 1. Preocupación o nerviosismo

De acuerdo al grafica número 1, el 88% de la población manifiesta haber presentado sentimientos de preocupación o nerviosismo, sin embargo, el 12% indica no haberlo presentado.

Tabla 12

Nivel de Preocupación o Nerviosismo

Señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho	Frecuencia	Porcentaje
1	4	16
2	4	16
3	8	32
4	7	28
5	2	8



Grafica 2. Nivel de nerviosismo

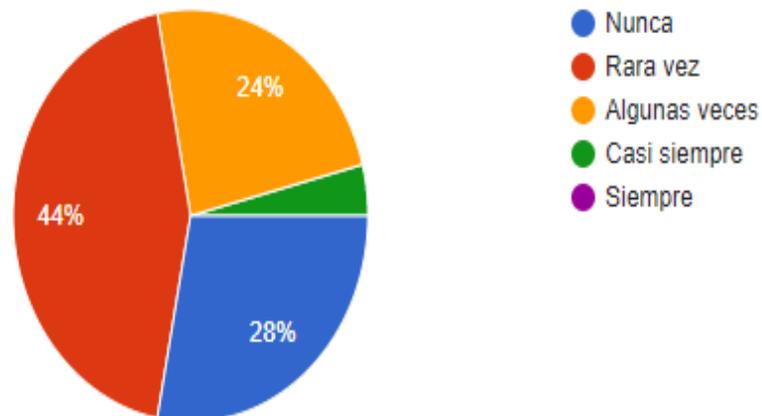
Según la gráfica 2, el 32% de los estudiantes manifiestan 3, el 28% manifiesta 4, el 16% manifiesta 2, el 16% manifiesta poco y el 8% manifiesta mucho.

Tabla 13

Estresores

La competencia con los compañeros del grupo	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	7	28
Rara vez	11	44
Algunas veces	6	24
Casi siempre	1	4

Siempre 0 0



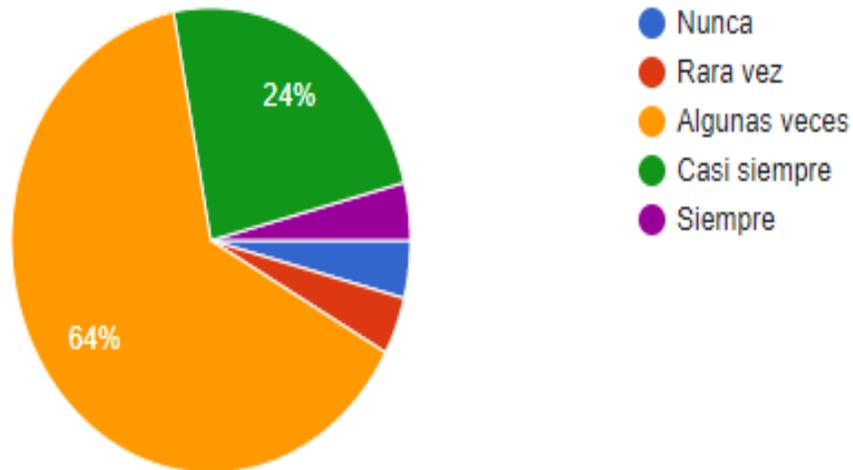
Grafica 3. Competencia con los compañeros del grupo

Según el grafico 3, el 44% de los estudiantes indican rara vez, el 28% de los estudiantes indica nunca, el 24% algunas veces, y el 4% indica casi siempre.

Tabla 14

Estresores

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	4
Rara vez	1	4
Algunas veces	16	64
Casi siempre	6	24
Siempre	1	4



Grafica 4. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares

Se observa en el grafico 4, que el 64% de los estudiantes indican algunas veces, el 24% manifiesta casi siempre, el 4% indica nunca, el 4% rara vez y el 4% manifiestan siempre.

Tabla 15

Estresores

La personalidad y el carácter del profesor	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	4
Rara vez	7	28
Algunas veces	15	60
Casi siempre	2	8
Siempre	0	0

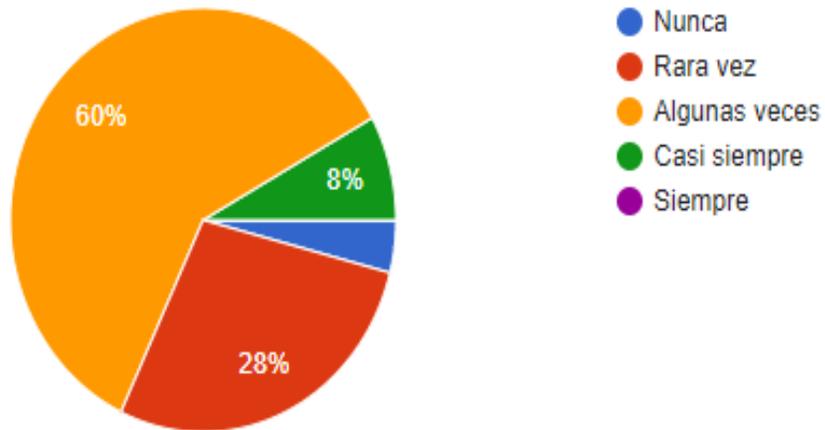


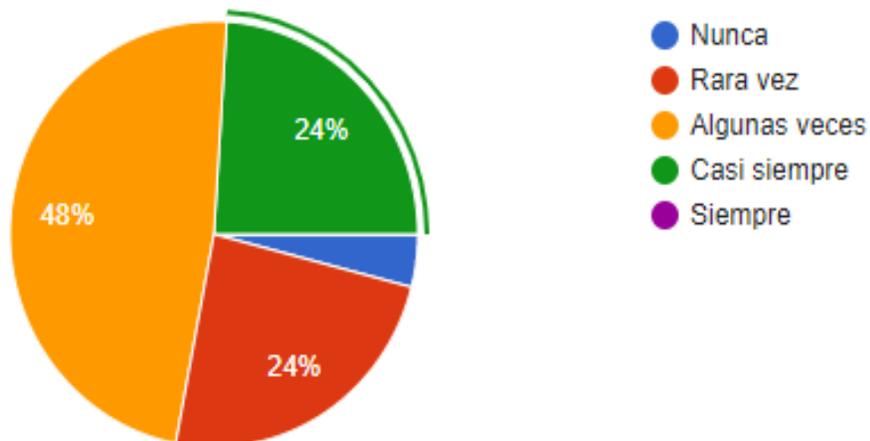
Gráfico 5. Personalidad y carácter del profesor

Según la gráfica 5, el 60% de los estudiantes manifiestan algunas veces, el 28% rara vez, el 8% casi siempre y el 4% nunca.

Tabla 16

Estresores

las evaluaciones de los profesores (ensayos, exámenes, trabajos de investigación, etc.	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	4
Rara vez	6	24
Algunas veces	12	48
Casi siempre	6	24
Siempre	0	0



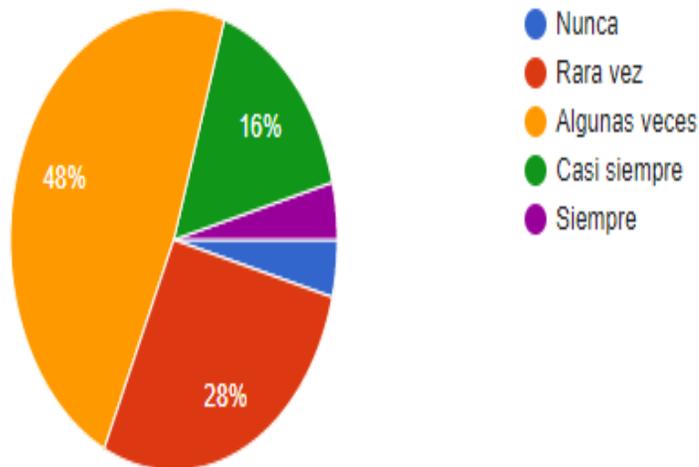
Grafica 6. Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).

La grafica 6, muestra que el 48% de los estudiantes indican algunas veces, el 24% rara vez, el 24% casi siempre y el 4% manifiestan siempre.

Tabla 17

Estresores

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	4
Rara vez	7	28
Algunas veces	12	48
Casi siempre	4	16
Siempre	1	4



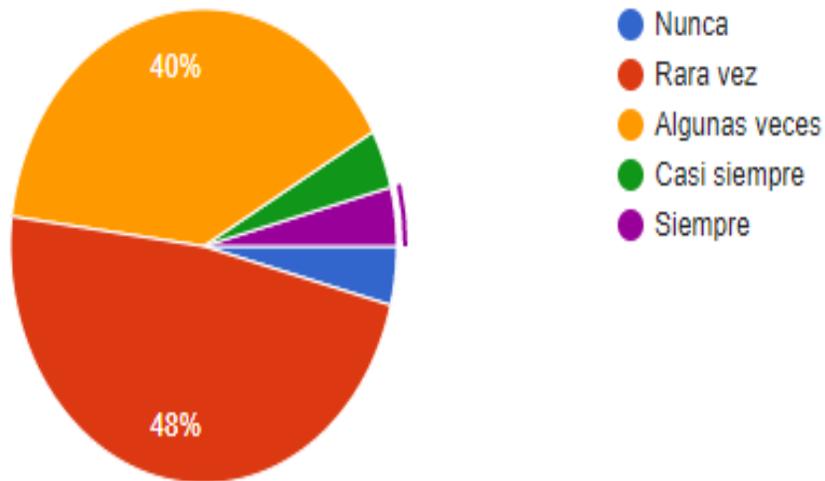
Gráfica 7. Trabajos que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales etc.)

De acuerdo a la gráfica 7, el 48% indica algunas veces, el 28% rara vez, el 16% casi siempre, el 4% nunca y el 4% siempre.

Tabla 18

Estresores

No entender los temas que se abordan en la clase	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	4
Rara vez	12	48
Algunas veces	10	40
Casi siempre	1	4
Siempre	1	4



Grafica 8, no entender los temas que se abordan en clases.

Se evidencia en la gráfica 8, que el 48% indican rara vez, el 40% manifiesta algunas veces, el 4% casi siempre, el 4% siempre y el 4% nunca.

Tabla 19

Estresores

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	12
Rara vez	10	40
Algunas veces	7	28
Casi siempre	3	12
Siempre	2	8

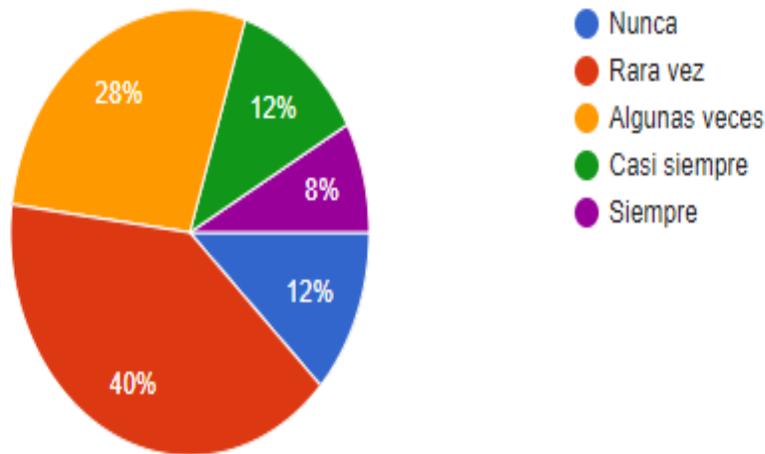


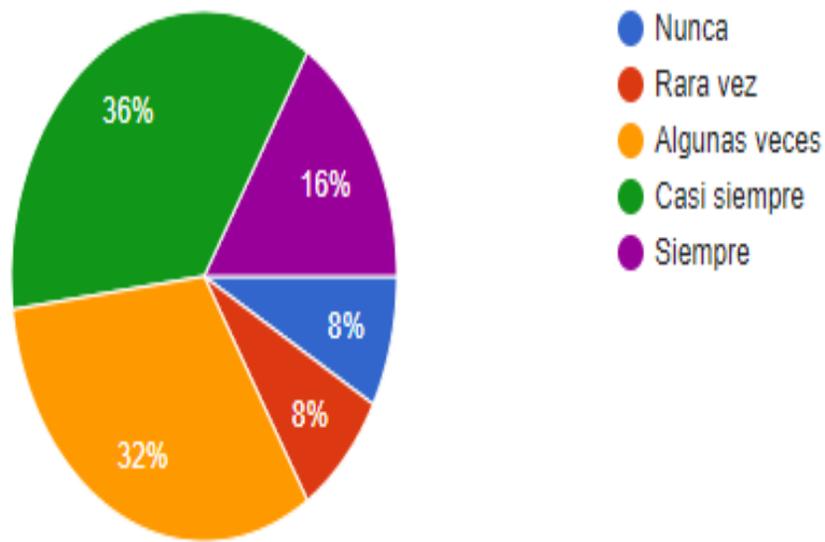
Gráfico 9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones etc.)

En el gráfico 9 se observa que el 40% de la población indica rara vez, el 28% manifiesta algunas veces, el 12% nunca, el 12% casi siempre y el 8% siempre.

Tabla 20

Estresores

Tiempo limitado para hacer el trabajo	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	8
Rara vez	2	8
Algunas veces	8	32
Casi siempre	9	36
Siempre	4	16



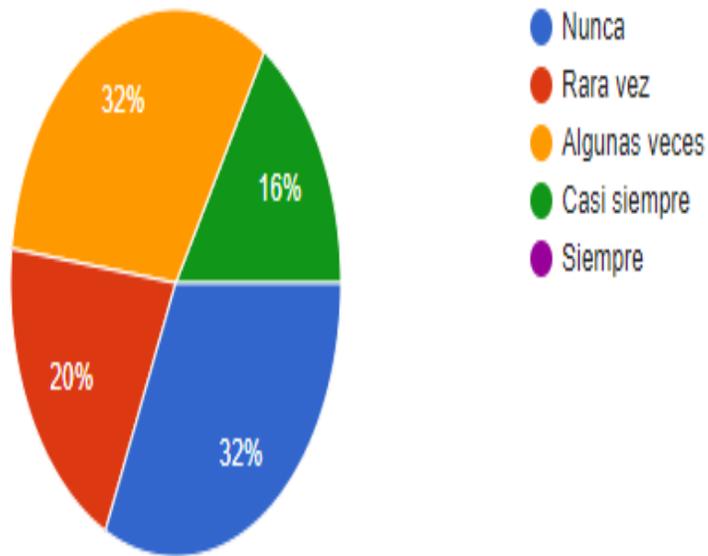
Grafica 10. Tiempo limitado para hacer trabajo

La grafica 10 muestra que el 36% indica casi siempre, el 32% algunas veces, el 16% siempre, el 8% nunca y el 8% rara vez.

Tabla 21

Síntomas. Reacciones físicas

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	8	32
Rara vez	5	20
Algunas veces	8	32
Casi siempre	4	16
Siempre	0	0



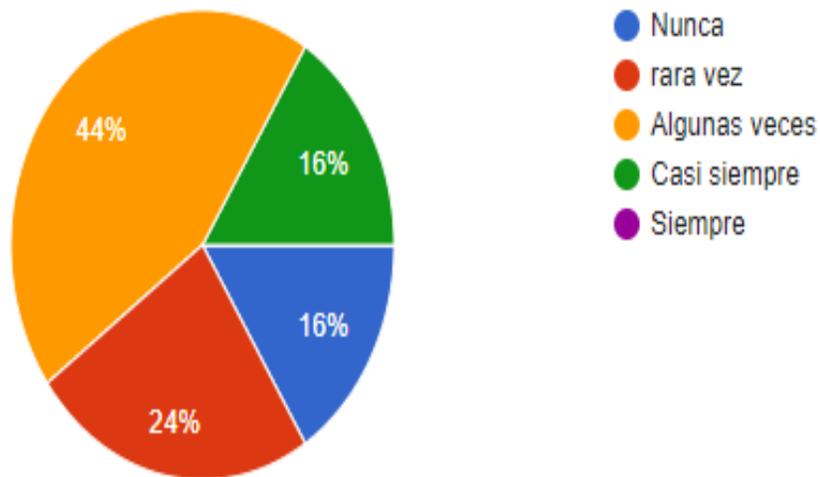
Grafica 11. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).

En el grafico 11, se observa que el 32% de la población manifiesta algunas veces, el 32% nunca, el 20% rara vez y el 16% casi siempre.

Tabla 22

Síntomas. Reacciones Físicas

Fatiga crónica (cansancio permanente)	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	16
Rara vez	6	24
Algunas veces	11	44
Casi siempre	4	16
Siempre	0	0



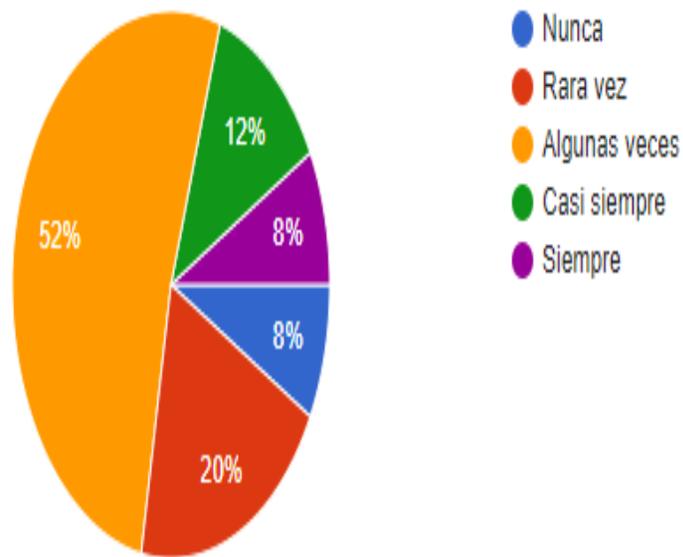
Gráfica 12. Fatiga crónica (cansancio permanente)

Se observa en la gráfica 12, el 44% de los estudiantes indican algunas veces, el 24% rara vez, el 16% casi siempre y el 16% nunca.

Tabla 23

Síntomas. Reacciones Físicas

Dolores de cabeza o migrañas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	8
Rara vez	5	20
Algunas veces	13	52
Casi siempre	3	12
Siempre	2	8



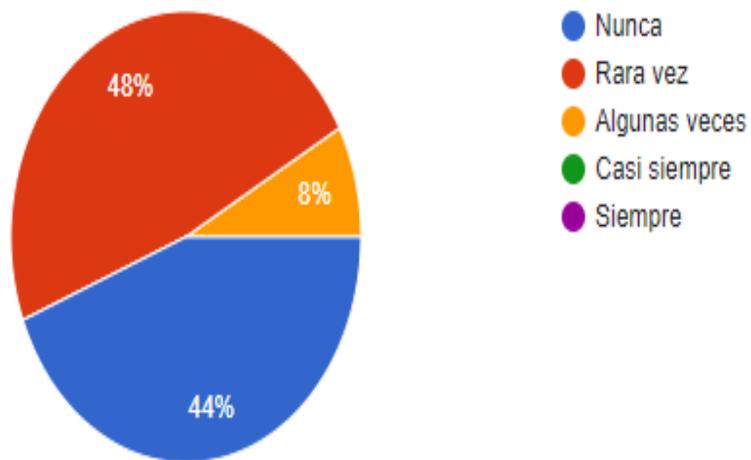
Grafica 13. Dolores de cabeza o migrañas

Según el grafico 13, el 52% de los estudiantes manifiestan algunas veces, el 20% rara vez, el 12% casi siempre, el 8% nunca y el 8% siempre.

Tabla 24

Síntomas. Reacciones Físicas

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	44
Rara vez	12	48
Algunas veces	2	8
Casi siempre	0	0
Siempre	0	0



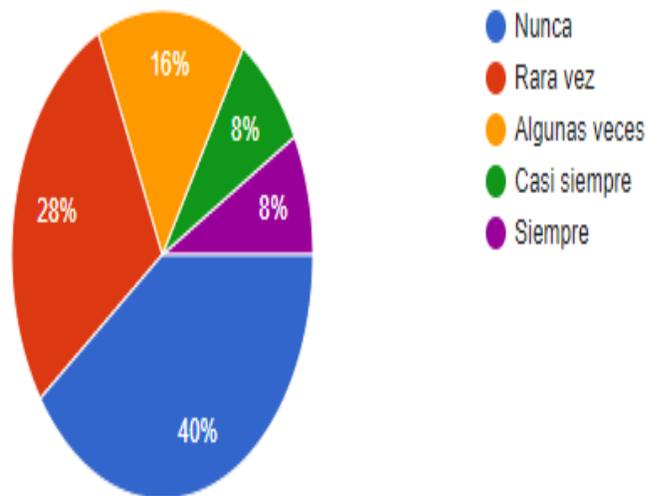
Gráfica 14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

Según la gráfica 14, el 48% de los estudiantes manifiestan rara vez, el 44% nunca y el 8% algunas veces.

Tabla 25

Síntomas. Reacciones Físicas

Rascarse, morderse las uñas, frotarse. etc.	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	40
Rara vez	7	28
Algunas veces	4	16
Casi siempre	2	8
Siempre	2	8



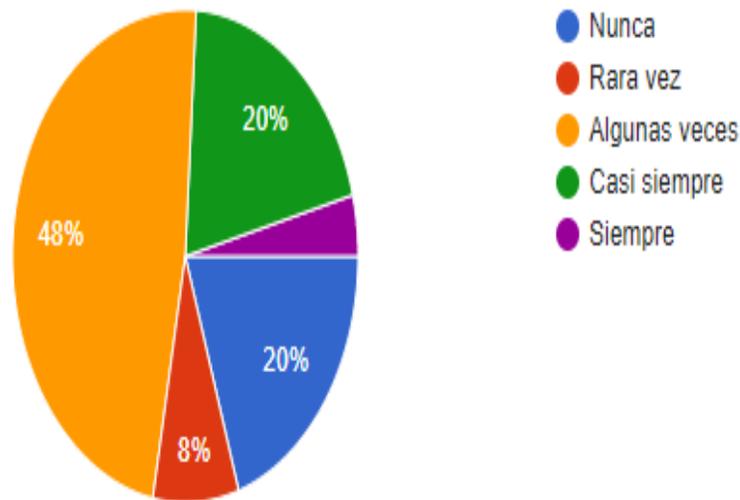
Gráfica 15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse etc.

Según la gráfica 15, el 40% de los estudiantes indica nunca, el 28% rara vez, el 16% algunas veces, el 8% casi siempre y el 8% siempre.

Tabla 26

Síntomas. Reacciones Físicas

Somnolencia o mayor necesidad de dormir	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	20
Rara vez	2	8
Algunas veces	12	48
Casi siempre	5	20
Siempre	1	4



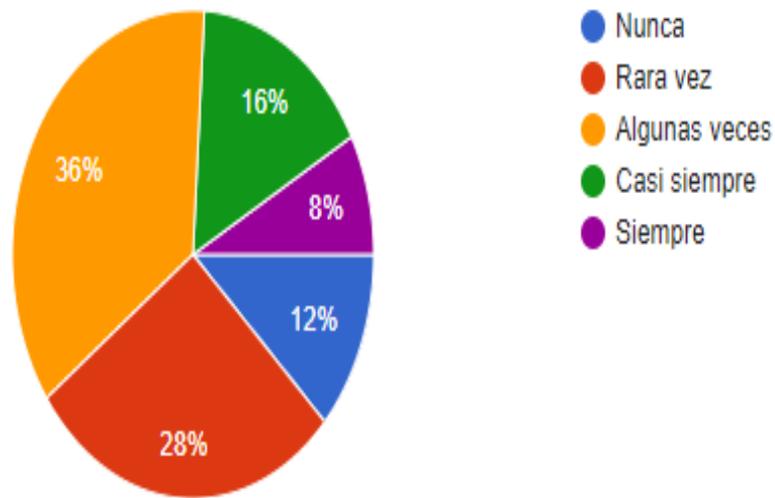
Grafica 16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Según la gráfica 16, el 48% de los estudiantes indican algunas veces, el 20% casi siempre, el 20% nunca, el 8% rara vez y el 4% siempre.

Tabla 27

Síntomas. Reacciones Psicológicas

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	12
Rara vez	7	28
Algunas veces	9	36
Casi siempre	4	16
Siempre	2	8



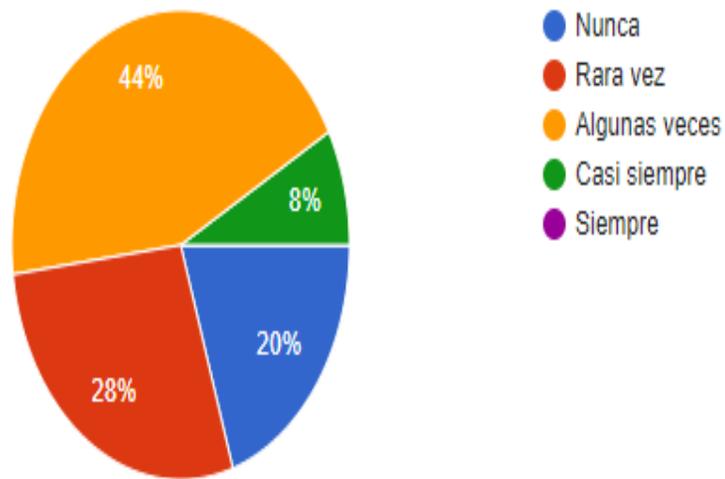
Grafica 17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

Según la gráfica 17, el 36% de la población manifiesta algunas veces, el 28% rara vez, el 16% casi siempre, el 12% nunca y el 8% siempre.

Tabla 28

Síntomas. Reacciones Psicológicas

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	20
Rara vez	7	28
Algunas veces	11	44
Casi siempre	8	8
Siempre	0	0



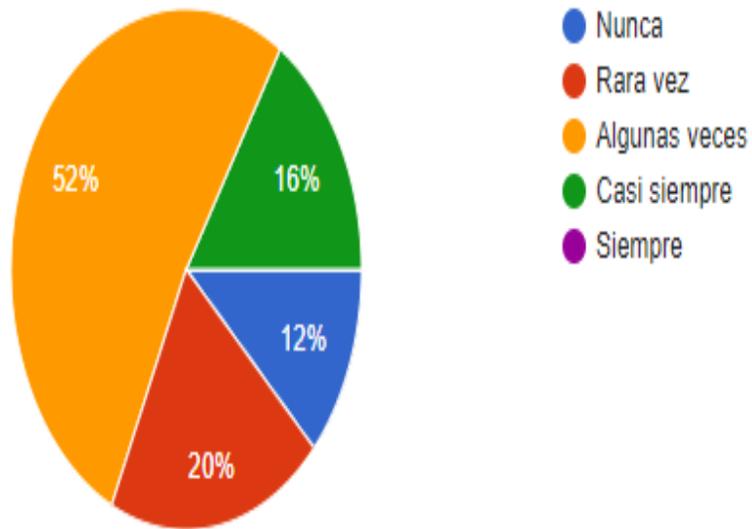
Gráfica 18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

De acuerdo a la gráfica 18. El 44% de los estudiantes indican algunas veces, el 28% rara vez, el 20% nunca y el 8% casi siempre.

Tabla 29

Síntomas. Reacciones Psicológicas

Ansiedad, angustia o desesperación	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	12
Rara vez	5	20
Algunas veces	13	52
Casi siempre	4	16
Siempre	3	12



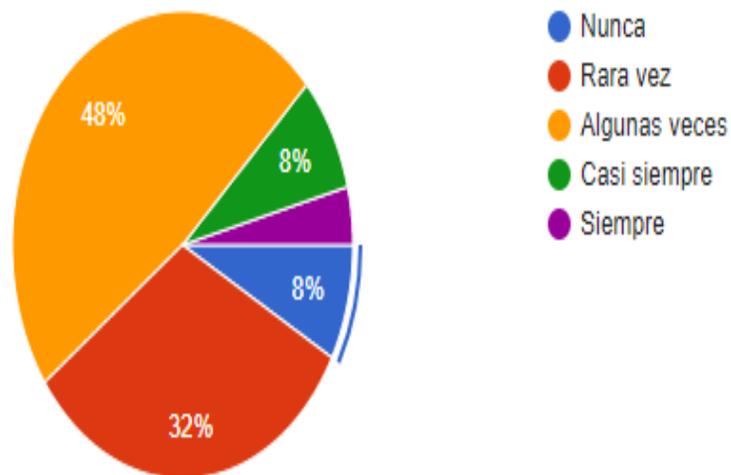
Grafica 19. Ansiedad, angustia o desesperación

De acuerdo a la gráfica 19, el 52% de los estudiantes manifiestan algunas veces, el 20% rara vez, el 16% casi siempre y el 12% nunca.

Tabla 30

Síntomas. Reacciones Psicológicas

Problemas de concentración	Frecuencia	Porcentaje
Nuca	2	8
Rara vez	8	32
Algunas veces	12	48
Casi siempre	2	8
Siempre	1	8



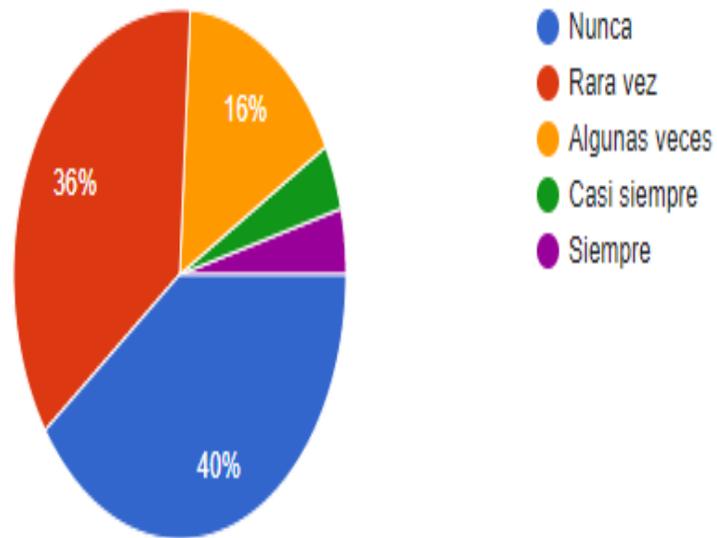
Grafica 20. Problemas de concentración

Según la tabla 20, el 48% de los estudiantes refieren algunas veces, el 32% rara vez, el 8% casi siempre, el 8% nunca y el 4% siempre.

Tabla 31

Síntomas. Reacciones Psicológicas

Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	40
Rara vez	9	36
Algunas veces	4	16
Casi siempre	1	4
Siempre	1	4



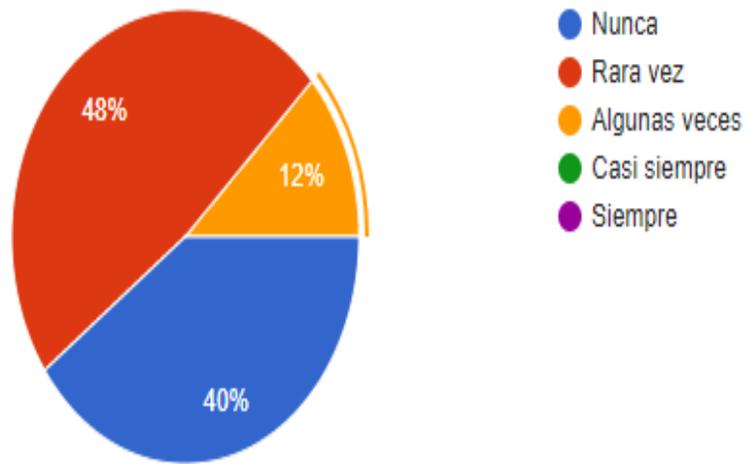
Grafica 21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad

Según la gráfica 21, el 40% de la población refiere nunca, el 36% rara vez, el 16% algunas veces, el 4% casi siempre y el 4% siempre.

Tabla 32

Síntomas. Reacciones Comportamentales

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	40
Rara vez	12	48
Algunas veces	3	12
Casi siempre	0	0
Siempre	0	0



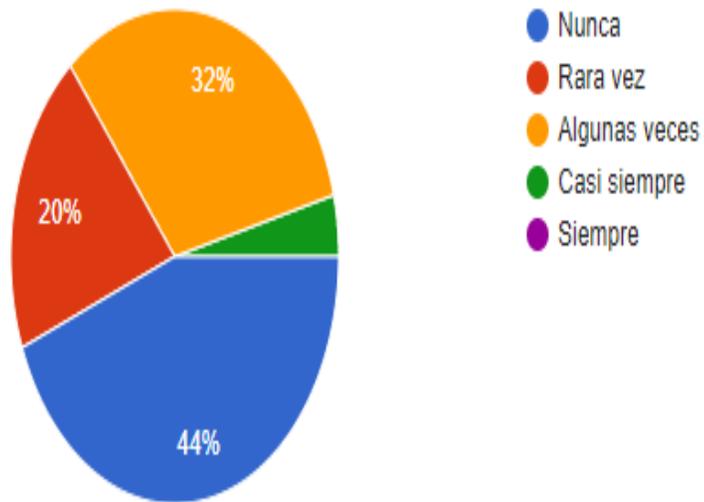
Grafica 22. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir

Según la gráfica 22, el 48% de los estudiantes indican rara vez, el 40% nunca y el 12% algunas veces.

Tabla 33

Síntomas. Reacciones Comportamentales

Aislamiento de los demás	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	44
Rara vez	5	20
Algunas veces	8	32
Casi siempre	1	4
Siempre	0	0



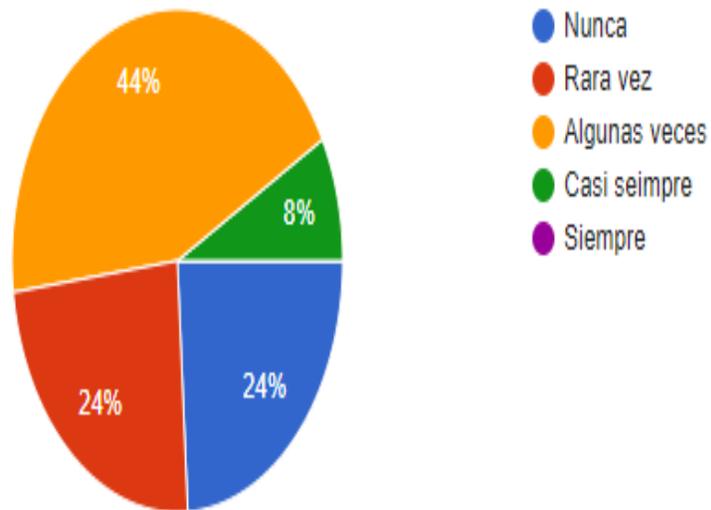
Grafica 23. Aislamiento de los demás

Según la gráfica 23, el 44% de los estudiantes indican nunca, el 32% refiere algunas veces, el 20% rara vez y el 4% casi siempre.

Tabla 34

Síntomas. Reacciones Comportamentales

Desgano para realizar las labores escolares	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	24
Rara vez	6	24
Algunas veces	11	44
Casi siempre	8	8
Siempre	0	0



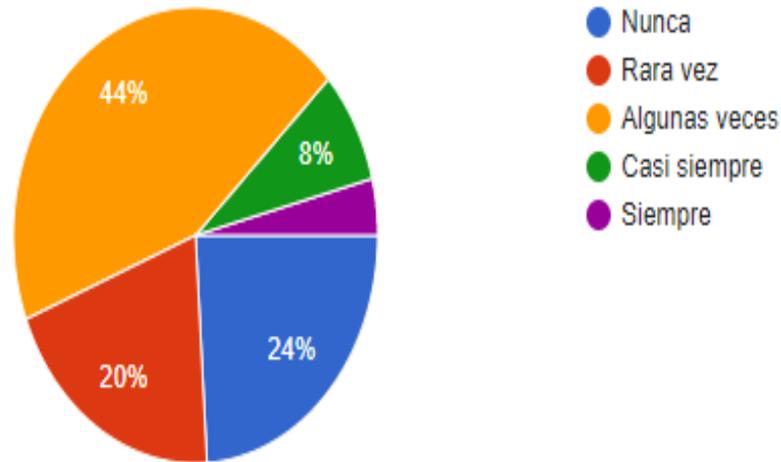
Grafica 24. Desgano para realizar las labores escolares

Según la gráfica 24, el 44% de los estudiantes refieren algunas veces, el 24% rara vez, el 24% nunca y el 8% casi siempre.

Tabla 35

Síntomas. Reacciones Comportamentales

Aumento o reducción del consumo de alimentos	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	24
Rara vez	5	20
Algunas veces	11	44
Casi siempre	2	8
Siempre	1	4



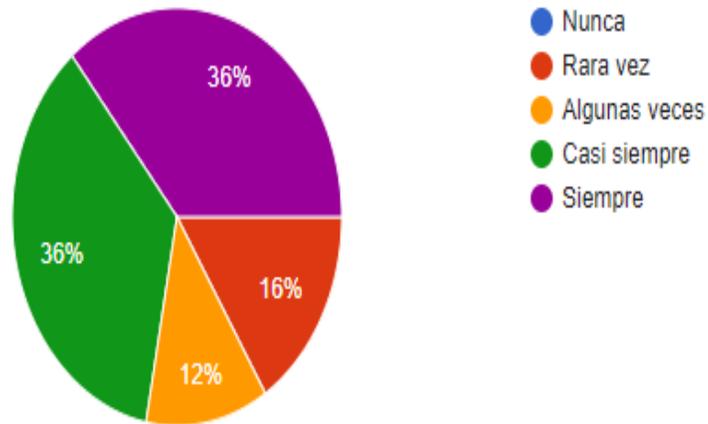
Grafica 25. Aumento o reducción del consumo de alimentos

Según la tabla 25, el 44% de la población manifiesta algunas veces, el 24% nunca, el 20% rara vez, el 8% casi siempre y el 4% siempre.

Tabla 36

Estrategias de Afrontamiento

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Rara vez	4	16
Algunas veces	3	12
Casi siempre	9	36
Siempre	9	36



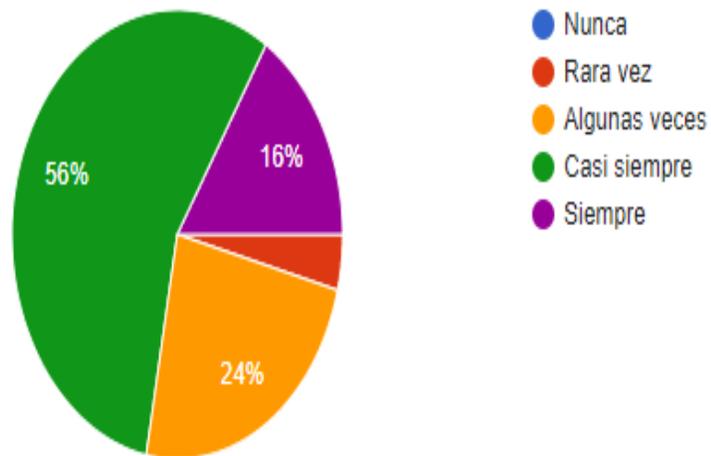
Grafica 26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)

Según la gráfica 26, el 36% de los estudiantes indican casi siempre, otro el 36% manifiesta siempre, el 16% rara vez y el 12% algunas veces.

Tabla 37

Estrategias de Afrontamiento

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Rara vez	1	4
Algunas veces	6	24
Casi siempre	14	56
Siempre	4	16



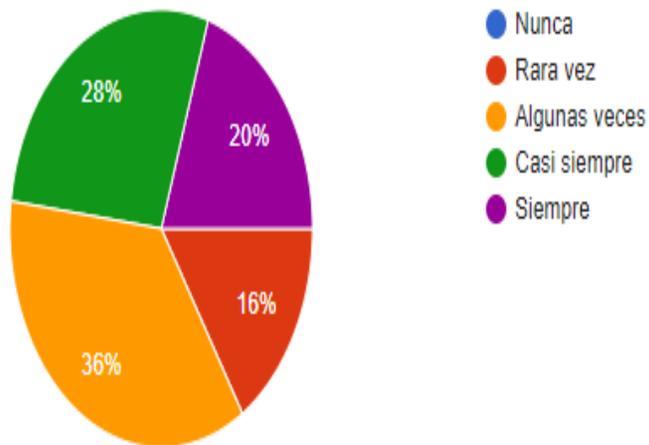
Grafica 27. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

Según la gráfica 27, el 56% de los estudiantes indican casi siempre, el 24% algunas veces, el 16% siempre y el 4% rara vez.

Tabla 38

Estrategias de Afrontamiento

Elogios a si mismo	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Rara vez	4	16
Algunas veces	9	36
Casi siempre	7	28
Siempre	5	20



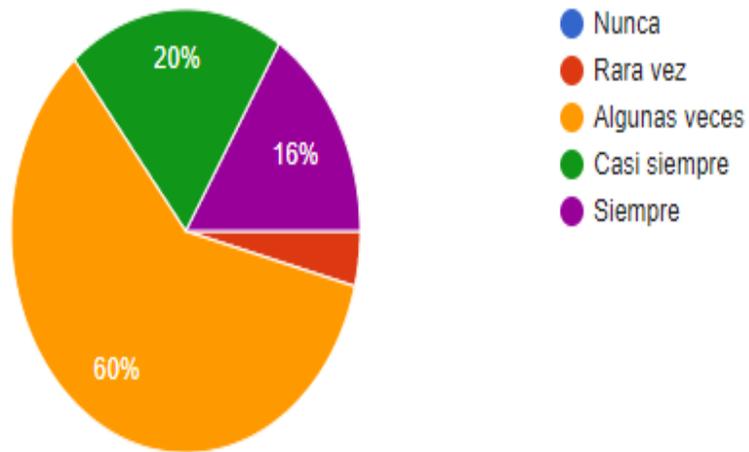
Grafica 28. Elogios a si mismo

Según la gráfica 28, el 36% de los estudiantes indican algunas veces, el 28% casi siempre, el 20% siempre y el 16% rara vez.

Tabla 39

Estrategias de Afrontamiento

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Rara vez	1	4
Algunas veces	15	60
Casi siempre	5	20
Siempre	4	16



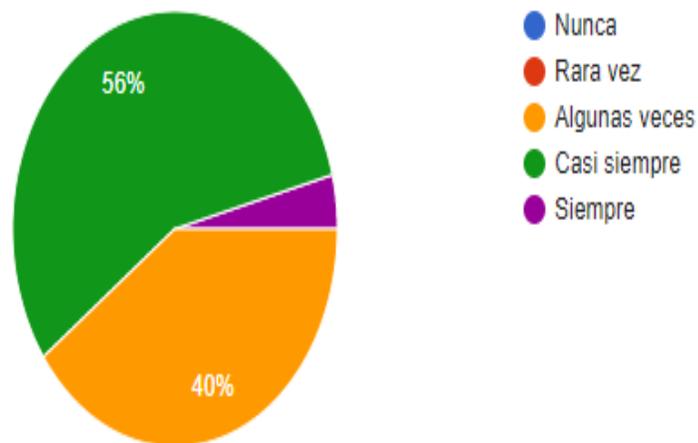
Grafica 29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)

Según la gráfica 29, el 60% de los estudiantes manifiestan algunas veces, el 20% casi siempre, el 16% siempre y el 4% rara vez.

Tabla 40

Estrategias de Afrontamiento

Búsqueda de información sobre la situación	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Rara vez	0	0
Algunas veces	10	40
Casi siempre	14	56
Siempre	1	4



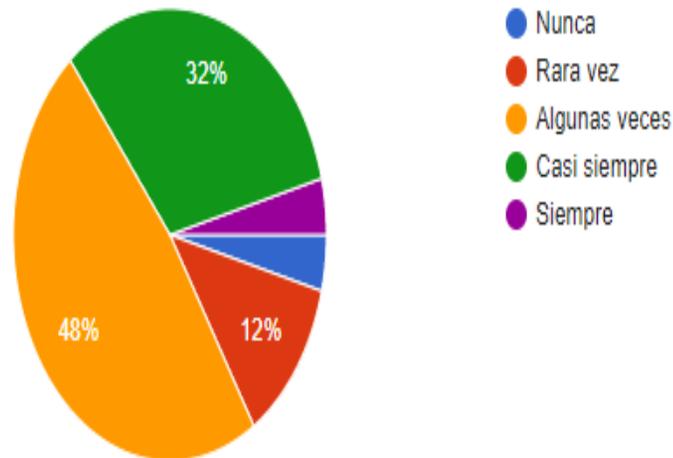
Grafica 30. Búsqueda de información sobre la situación

Según la gráfica 30, el 56% de los estudiantes manifiestan casi siempre, el 26% algunas veces y el 4% indica siempre.

Tabla 41

Estrategias de Afrontamiento

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	4
Rara vez	3	12
Algunas veces	12	48
Casi siempre	8	32
Siempre	1	4



Gráfica 31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)

Según la gráfica 31, el 48% indica algunas veces, el 32% casi siempre, el 12% rara vez, el 4% siempre y otro 4% indica nunca.

Tabla 42

Autopercepción del estrés Académico

Ítem numero 2	Media
Nivel de preocupación o nerviosismo	2.0

Según la tabla 42, se observa que el baremo de intensidad es medio.

Tabla 43

Media por dimensiones

Dimensiones	Media
Estresores	3,0
Síntomas	2,0
Estrategias de afrontamiento	3,0

Según la tabla 43, se observa de acuerdo a los baremos de frecuencia que los estresores casi siempre aparecen en los estudiantes, los síntomas algunas veces se manifiestan y las estrategias de afrontamiento casi siempre son utilizadas por los estudiantes.

Discusión

Para empezar, el objetivo general de esta investigación fue evaluar las características del estrés académico generado durante la pandemia del covid.19 en un grupo de estudiantes del programa de formación complementaria para educadores de la Institución Escuela Normal Superior Juan Ladrilleros del distrito de Buenaventura 2021. Para dar cumplimiento a este objetivo se aplicó el inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza que permitió evaluar las principales características que acompaña el estrés académico en un grupo de 25 estudiantes.

Para dar cumplimiento al primer objetivo específico de esta investigación sobre la caracterización sociodemográfica de la población objeto de estudio, se logró identificar que más de la mitad de los estudiantes evaluados se encuentran entre los 17 a 23 años de edad, menos de una cuarta parte está en edades de 24 a 30 años y una pequeña cantidad de 31 a 37 años de edad. Por ello, el género que más predomina en esta investigación es el sexo femenino, así como se identificó que la mayoría de personas participes pertenecen al estrato 1 y 2 y una minoría al estrato 3; se observa que la mayor parte de estudiantes son solteros, una pequeña cantidad se encuentra en unión libre o casados. Cabe agregar que menos de la mitad de la población vive con 4 personas en el hogar, una pequeña cantidad vive con 2, 3 y 5 habitantes en la misma casa, aunque una pequeña muestra tenga 10 y 1 habitante en el hogar. Por último, más de la mitad de participantes cursan tercer semestre del programa y una cantidad menor cursa en la actualidad cuarto semestre.

Aquí es importante anotar, de acuerdo con algunos autores como González (1997), Magaz, García y del Valle (1998), Marty (2005) y Pérez (2002) que el género femenino presenta mayores niveles de estrés académico que el sexo masculino (citado por Barraza 2008).

De acuerdo a lo anterior, se observa en el estudio de Jiménez (2013) que tuvo como objetivo la Adaptación del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios cubanos, los resultados en el inventario muestran que el estrés académico de las mujeres es mayor; por lo que puede estar asociado una disminución del apoyo social de los amigos, así como lo muestra la investigación de Feldman (2008) que tuvo como objetivo estudiar las relaciones entre el estrés académico, apoyo social, salud mental, y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos, donde los resultados revelan que, en las mujeres, el aumento del estrés está relacionado con la disminución del apoyo social de los amigos (p.739).

Por otro lado, la mayoría de los estudiantes no se encuentran con empleo y una minoría si se encuentra laborando actualmente. De acuerdo a los efectos del empleo parcial tiene resultados poco consistentes y no hay acuerdo sobre si estudiar y tener una jornada laboral prolongada (más de 20 horas a la semana) es perjudicial para el rendimiento académico o para la conducta y la salud mental” (mundo 2011).

Para responder al segundo objetivo de esta investigación, relacionado con la intención de determinar los estímulos estresores que afectan a los estudiantes del programa de formación complementaria para educadores de Buenaventura, es necesario afirmar que cada vez que se genera estrés en una persona se debe porque hay alguna situación o estímulo inquietante que lo está causando. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno. En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (citado por Berrio y Mazo 2011).

Así pues, los resultados obtenidos han permitido conocer la dimensión de estresor en un grupo de estudiantes en su mayoría son mujeres. Se encontró que para los estudiantes participantes de esta investigación los estresores con mayor frecuencia es el tiempo limitado para hacer el trabajo y sobrecarga de tareas y trabajos escolares, no obstante, los que se presentan con menor frecuencia son: las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación etc.), el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) y la personalidad y el carácter del profesor, participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.), no entender los temas que se abordan en la clase y la competencia con los compañeros del grupo.

Por su parte, en la misma investigación de Jiménez (2013), los resultados revelan que una de las situaciones de estrés que se destacan son el trabajo autónomo y el tiempo limitado que indica el profesor; este resultado se asocia con el estrato socioeconómico, ya que, se identificó que la mayoría de personas participantes pertenecían al estrato 1 y 2 y presentan dificultades a partir de la pandemia por el Covid-19 porque en ocasiones no cuentan con herramientas necesarias como lo es el internet en el hogar y esto les dificulta la entrega puntual de actividades.

Lo anterior, se puede constatar con la teoría de Arturo Barraza Macías que indica que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores (Toribio y Franco, 2016).

En cuanto al tercer objetivo de esta investigación relacionado con la idea de examinar los síntomas que manifiestan los estudiantes del programa de formación complementaria para

educadores de Buenaventura, se considera de gran importancia el aporte de Barraza (2006) menciona que el síntoma es la exposición continua del estrés que suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales.

Es necesario indicar, que los estudiantes participantes de esta investigación algunas veces manifiestan los síntomas de estrés académico. Se encontró que los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que con mayor frecuencia se presentan en los estudiantes son: dolores de cabeza o migrañas, somnolencia o mayor necesidad de dormir, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), ansiedad angustia o desesperación, Problemas de concentración, fatiga crónica (cansancio permanente). los síntomas que con menor frecuencia se presentan son: sentimientos de depresión y tristeza (decaído) y desgano para realizar las labores escolares, aumento o reducción del consumo de alimentos, trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), rascarse, morderse las uñas, frotarse etc. Aislamiento de los demás, sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, conflictos o tendencia a polemizar o discutir, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

De acuerdo con Rosales (2016) que obtuvo resultados relacionados con el estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur, se indica que en el área de síntomas comportamentales son los que menos se manifiestan en los estudiantes, estos resultados refuerzan la idea de que el apoyo social funciona como efecto moderador o protector frente al estrés académico, así mismo refiere que los estudiantes de dicha investigación no suelen aislarse de sus compañeros en momentos de preocupación o nerviosismo. Los resultados de la presente se confirman con la indicada, al referir que los síntomas comportamentales son los más bajo, aunque no hay que dejar a un lado porque una minoría de estudiantes si manifestaron presentar síntomas

comportamentales y se debe de tener en cuenta que el comportamiento varía de acuerdo a cada persona.

Una vez que los estresores aparecen y los estudiantes no logran verlos de manera positiva si no que los ven de un modo negativo, es allí donde se manifiestan una serie de síntomas provocando un desequilibrio en la persona, por ende al presentarlos su reacción física a simple vista se puede observar, además, el estado psicológico del estudiante cuando presenta estrés académico se encuentra perturbado y esto le dificulta responder correctamente con las actividades académicas por ello, su comportamiento se encuentra alterado.

Respecto a las estrategias de afrontamiento los resultados indican que los estudiantes casi siempre hacen buen uso de ellas, por ello autores como Lazarus y Folkman plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno (Barraza 2008).

Por consiguiente, las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas en los estudiantes del programa de formación complementaria son: habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, búsqueda de información sobre la situación y, y las estrategias que con menor frecuencia utilizan son: elogios a sí mismo, la religiosidad (oraciones o asistencia a misa), ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). Por tal razón Barraza y Silerio (2007) refieren que las estrategias de afrontamiento más utilizada cuando un estudiante presenta estrés académico es habilidad asertiva, sin embargo, a diferencia de la investigación

mencionada a esta es que los estudiantes no son elogiados por sí mismo. Aunque hay que tener en cuenta que “el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, 2008, p. 274).

Ahora bien, los estudiantes sujetos de estudio de esta investigación manifiestan buen uso de las estrategias de afrontamiento, cuando una persona presenta estrés académico debe de buscar estrategias para poder equilibrar la carga académica para enfrentar la situación estresante. Un estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio. Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento o respuesta de la persona; esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante (Barraza 2008).

Berrio y Mazo (2011) refieren que, una vez aplicadas las estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; si no lo son, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado, por esta razón las personas que manifiestan estrés académico deben de buscar la mayoría de las veces estrategias para poder enfrentar los estímulos estresantes y evitar el estrés académico.

En tiempos pandemia por el Covid-19 aunque ha sido una situación que afecta a todas las personas que hacen parte de las instituciones educativas y de educación superior se logra determinar que, aunque los estudiantes atraviesan situaciones complejas presentando estrés

académico asociado a la educación virtual, han logrado equilibrarse con la carga académica que se les exige.

Por consiguiente, dando respuesta a la pregunta problema de esta investigación, se reconoció que las principales características del estrés académico generadas durante la pandemia del Covid-19 son: los estresores, valorados en los estudiantes como las situaciones que someten al estrés académico y más aún en el tiempo de pandemia por Covid-19, los síntomas, que muy poco los manifiestan a nivel físico, psicológico y comportamental y las estrategias de afrontamiento que hacen buen uso de ellas.

Conclusión

En este apartado se presentan las conclusiones que se destacan en esta investigación.

El estrés académico es uno de los tipos de estrés que existe presentándose este en el campo educativo, aunque es un tema que se conoce se observa que ha sido muy poco estudiado en este campo, Palacios (2017) reafirma que los académicos son, como se ha referido en otras investigaciones, uno de los grupos más afectados por el estrés.

Las personas objeto de este estudio presentaban edades que estaban dentro del rango académico que exige el instrumento para ser aplicado, sus edades oscilaban entre los 17 a 37 años de edad y estudiaban en la educación superior para obtener el título de maestros, cabe destacar que fue primordial identificar el estrés académico en estos estudiantes porque se encuentran en una edad significativa para el ser humano siendo jóvenes- adultos que enfrentan las situaciones estresantes desde una perspectiva.

Ahora bien, cuando se realizó el bosquejo de información para conocer las teorías que explican el estrés académico se observó que la teoría que mejor explica el estrés académico y por ende fue seleccionada para este estudio es el modelo sistémico cognoscitivista de Arturo Barraza Macías porque explica el paso a paso de los acontecimientos que surgen y presenta una persona cada vez que lo vivencia.

No obstante, los estudiantes que manifestaron presentar estrés académico realizan un buen uso de estrategias de afrontamiento y aunque indican que el mayor estresor que presentan son la entrega puntual de actividades académicas y la sobrecarga de tareas y trabajos esto no implica que se desequilibre su sistema porque han sabido como manejarlo en tiempos difíciles como lo es la educación virtual causada por el covid-19.

En definitiva, aunque los estudiantes manifestaron estrés académico, y se evidencio con la cantidad de estresores que se les presentan, es necesario decir este tipo de estrés en estos estudiantes se manifiesta de manera positiva porque los obliga a cumplir con ciertas actividades para dar lo mejor de sí mismo, además repercute de manera positiva porque algunas veces los estudiantes manifiestan los síntomas y hacen un buen uso de las estrategias de afrontamiento.

Recomendaciones

Una vez conocidos los resultados de esta investigación en la institución educativa Normal Superior Juan Ladrillero del programa de formación complementaria para educadores es necesario afirmar que es un gran apoyo para los estudiantes que la institución cree programas para orientar a los estudiantes frente al manejo del estrés académico.

Además, se recomienda a la institución educativa implementar estrategias para la entrega de las actividades de los estudiantes incentivándolos a organizar un plan de acción porque esta situación es una de las mayores generadoras de estrés académico en aquellos estudiantes ya que los resultados arrojaron mayor puntuación en esta faceta.

Por último, se recomienda a los próximos investigadores indagar sobre el estrés académico en los contextos educativo porque, aunque es un tema que se escucha diariamente, pero es poco estudiado y al no conocer sobre como poder afrontarlo es allí donde se genera una gran cantidad de situaciones que se hacen difíciles para los estudiantes y en muchas ocasiones desertan a mitad del camino por no saber manejarlo

Referencias bibliográficas

- Águila, B., Castillo, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico Rev Edumecentro Vol.7 No.2 Santa Clara abr.-jun. 2015. versión On-line ISSN 2077-2874.
- Agudelo P., Moreno y Rodríguez (2014). Las TIC como herramienta de inclusión para estudiantes con discapacidad auditiva, una experiencia en Educación Superior. ISBN: 978-84-7666-210-6 – Artículo 1613.
- Arellano, N. (2002). Estrés. Consultado el 22 de marzo de 2020, de:
http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/emeroteca/nr_507/a-7061/7061.html.
- Arenas, K., Patiño, A., Pirela, C., Paz, D. (2011). La discapacidad auditiva y el docente universitario. Una realidad poco abordada. Interacción y Perspectiva Revista de Trabajo Social 2011 Vol. 1 n° 1 pp. 5-19.
<file:///C:/Users/Alberto/Downloads/DialnetLaDiscapacidadAuditivaYElDocenteUniversitarioUnaRe-5154939.pdf>
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com*.
Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>
- Barraza, A., Silero, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. Revista Investigación Educativa, 7, 48-65.
<file:///I:/Home/Escritorio/TESIS%20DE%20GRADO/Dialnet-ElEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEducaciónMediaSuper-2358918.pdf>

Berrio N, Mazo R. (2011) Estrés académico. Revista de psicología Universidad de Antioquia.

Vol. 3. No.2 Julio-diciembre. file:///C:/Users/Alberto/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-4865240.pdf

Berrio, N. & Mazo, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia.

Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Castro J, y Restrepo N, (2017). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico.

CASTILLO AVILA, I. Y., Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo*, 20(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>

Cookson, J. (2006). Dealing with the effect of stress and adverse circumstances on examination results in medical students. *Medical Teacher*, 28 (2), 101-102.

Constitución Política de Colombia de 1991.

Dyson, R. y Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (10), 1231-1244.

Díaz, S., Arrieta, K., González, F., (2014) Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología VOL 30, No 2

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., Bages, N., Pablo, J., (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *UNIV. PSYCHOL.* V. 7 No.3 PP. 739-751 SEPT-DIC 2008 ISSN 1657-9267

Gutiérrez, Y.F., Londoño, K.F. & Mazo, R. (2009). Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. *Rev.* Vol 13. N.2 ISSN: 2145-3535. file:///I:/Home/Descargas/Dialnet-NivelesDeEstresAcademicoEnEstudiantesUniversitario-5229731%20(1).pdf

Hall, S. (2005). The Impact of Stress on Academic Success in College Students. *The ABNF Journal*, 102-104.

Instituto Nacional Para Sordos (2015) Boletín territorial observación social. Elaborado por: Jovana Negrete.

http://www.insor.gov.co/observatorio/download/boletin_municipal/Buenaventura.pdf

Jiménez, L. (2010). Estrés en estudiantes de farmacia de la universidad de Costa Rica. *Actualidades Investigativas en Educación*, 10 (2), 1-29.

Jiménez (2013) Adaptación del Inventario SISCO del Estrés académico en estudiantes universitarios Cubanos.

- Jerez-Mendoza, Mónica, y Oyarzo-Barría, Carolina. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. *Revista Educación* 33(2), 171-190, ISSN: 0379-7082, 2009.
- 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>
- Martin (2007) estrés académico en estudiantes universitarios *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Sevilla*, Vol. 25, número 1, págs. 87-99. ISSN 0213-3334.
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2). Consultado el 20 de agosto de 2008, de: <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Martínez, S. (2020) La Educación en tiempos de la COVID-19. *Radiónica*. <https://www.radionica.rocks/blogs/esteban-zapata-calderon/opinion-educacion-covid-19>
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz
- Meléndez (2016) comunicación interna incluyente: dos estudios de caso de inclusión laboral de personas con discapacidad auditiva en Bogotá *Investigación & Desarrollo*, vol. 24, núm. 1, enero-junio, 2016, pp. 26-52 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/268/26846686002.pdf>

- Ministerio de Educación de Chile. (2007). Guía de apoyo técnico-pedagógico: necesidades educativas especiales en el nivel de educación parvularia. (Primera edición, Santiago de Chile, Diciembre 2007).
- Montoya LM, Gutiérrez JA, Toro BE., Briñón MA, Rosas E, Salazar LE. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Rev CES Med* 2010;24(1): 7-17. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011/735>
- Naranjo Pereira, M. (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo *Educación*, vol. 33, núm. 2, 2009, pp. 171-190 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica
- Naranjo, M. L. (2004). Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes Latinoamericanos de la carrera de Medicina [Versión electrónica]. *Revista Iberoamericana de ECaldera*, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007) Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. *educación*, 7 (46), 1-8.
- Román, C., Hernández, Y. y Ortiz, F. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Cubana de Educación Superior*, 28 (1-2), 21-28.

Rocha, R., Cabrera, E., González, D., Martínez, R., Pérez, J., Saucedo, R. y Villalón, I. (2010).

Factores de estrés en estudiantes universitarios. 11° Congreso Virtual de Psiquiatría.

Interpsiquis 2010. Psiquiatria.com. Marzo de 2010

Robotham, D. y Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: a critical review of

the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30 (2), 107-117.

Rocha, R., Cabrera, E., González, D., Martínez, R., Pérez, J., Saucedo, R. y Villalón, I. (2010).

Factores de estrés en estudiantes universitarios. 11° Congreso Virtual de Psiquiatría.

Interpsiquis 2010. Psiquiatria.com. Febrero Marzo de 2010.

Rozales, J (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de

psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur.

Sampieri, R. h. (2014). Metodología de la investigación. México: Mc graw hill education.

SAMPIERI, R. H. (2014). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill Education.

Omura, K. (2007). Situation-related changes of causal structures and the stress model in Japanese

college student. *Social Behavior and Personality*, 35 (7), 943-960.

Organización Mundial de la Salud. (2017). Salud auditiva y comunicativa “somos todo oídos”

abc salud-auditiva-2017pdf.

Peinado A., (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con

estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación

diversificada, san pedro Sacatepéquez.

Trujillo A., y González N., (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la

facultad de educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá.

UAN- Universidad Antonio Nariño. (2019). Universidad Antonio Nariño. Obtenido de Grupos de investigación: <http://investigacion.uan.edu.co/grupos-de-investigacion>

UNESCO (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>

Revista Internacional de Psicología ISSN 1818-1023 www.revistapsicologia.org Instituto de la Familia Guatemala Vol.08 No.02 Julio 2007

<file:///I:/Home/Descargas/Dialnet-ElCampoDeEstudioDelEstres-6161347.pdf>

Carlos Román, Y. H. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.

Daneri, M. F. (2012). *BIOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO*. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología .

Eduardo García, M. M. (Febrero de 2018). Respuestas de afrontamiento a estrés en adultos en proceso de jubilación. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 62.

Florencia, M. (2012). *Biología del comportamiento*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Psicobiología del Estrés.

Gagliardi, V. (s.f.). *Desafíos educativos en tiempos de pandemia*. periodismo y comunicación.

Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato*. pontificia universidad católica del ecuador sede ambato. Ambato - Ecuador: Escuela de psicología.

Jaramillo, J. (2019). *Guía psicoeducativa grupal para afrontar los estresores académicos de los estudiantes de primer año de bachillerato paralelo a, de la unidad educativa Marieta de Veintimilla*. Universidad nacional de loja . LOJA – ECUADOR: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN.

Lya Feldman, L. G. (10 de abril de 2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *En memoria del Profesor Miguel Salas*.

Macías, A. B. (2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estimulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 05.

Macías, A. B. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 270-289.

Mancilla, H. (26 de 02 de 2021). Comunicación personal. (A. Mancilla, Entrevistador)

Marco Lovón, S. C. (2020). *RESEARCH ARTICLES Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID19: El caso de la PUCP*. Facultad de psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.

María González, S. G. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*.

María Johnson, L. S. (2020). *Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina*. Universidad Nacional de Córdoba., Argentina . Scielo. Ciencia saúde coletiva.

- Marín Laredo, M. M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*.
- Martin, O. (30 de 05 de 2002). *Cuidate plus*. Obtenido de Fases del estrés:
<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2002/05/30/fases-estres-6751.html>
- Martínez Díaz, E. S. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. . *Educación y Educadores*.
- Martínez, O. P. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*.
- Mitjana, L. R. (s.f.). *Psicología y mente*. Obtenido de La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye#:~:text=Selye%20establece%20su%20teor%C3%ADa%20del,mostramos%20ante%20una%20situaci%C3%B3n%20estresante>.
- Moscoso, M. S. (13 de diciembre de 2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona*.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ambito educativo. *Educación*, 171-190.
- Nathaly Berrío, R. M. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. *Revista Psicologica de Universidad de Antioquia*, 02.
- Nieves Achón, Z. S. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*.

Organización Mundial de la Salud. (24 de 02 de 2010). *¿Qué es una pandemia?* Obtenido de

https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Obtenido de

[https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=La%20COVID%2D19%20es,en%20diciembre%20de%202019.)

[coronaviruses#:~:text=La%20COVID%2D19%20es,en%20diciembre%20de%202019.](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=La%20COVID%2D19%20es,en%20diciembre%20de%202019.)

Parada, R. J. (2008). *Validación del inventario sisco del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga*. Universidad Pontificia Bolivariana . Bucaramanga: Facultad de Psicología.

Restrepo, J. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*.

Rivas, L. (2013). “*Método Kaizen: Una Estrategia para Trabajar el Estrés, como Habilidad Directiva en Estudiantes de Biología de la FACYT*”. Facultad Experimental de Ciencias Tecnología Unidad de Formación de Socio-humanística, Universidad de Carabobo.

Ventura, E. (23 de octubre de 2017). *mindfulness-sanar*. Obtenido de fases del estres:

<https://mindfulness-sanar.com/service/programa-de-reduccion-de-estres-denial-alicante/fases-del-estres/>

michalland,jorge s.f <http://www.pucv.cl/uuaa/ciencias/noticias/estres-un-efecto-en-tiempos-de-pandemia>

http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-

CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20(1).pdf

Macías, A. B. (21 de Noviembre de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Educativa*.

Nathaly Berrío, R. M. (Diciembre de 2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*.

Barraza Macías, A. (Julio-Diciembre de 2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*.

Macías, A. B. (11 de Abril de 2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo.: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión Educativa IUNAES*.

Anyerla Trujillo, N. G. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá. Facultad de Educación, Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá.

Martínez, J. (s.f). *Cerasa*. Obtenido de ¿Qué es el estrés?:

<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>

Martha Palacios, V. M. (2007). Condiciones de Trabajo y Estrés en Académicos Universitarios. *Ciencia & Trabajo*.

Matey, P. (04 de febrero de 2011). *El mundo*. Obtenido de Los efectos 'colaterales' de estudiar y trabajar a la vez:

<https://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/02/04/neurociencia/1296823572.html>

Apéndices

Apéndice A. Instrumento Inventario SISCO del Estrés Académico

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

Por favor marque con una X una única respuesta en cada pregunta que se aproxime a su preferencia.

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

Si

No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

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

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Apéndice B. Link datos sociodemográficos

Este es el link para el consentimiento informado una vez que les expliqué el proceso a las estudiantes ellos podían llenarlo <https://forms.gle/mHktjBYEUZgCuktD6>

Apéndice C. Carta de autorización



Buenaventura – Valle del Cauca, febrero 25 de 2021

Licenciada

NEYDA MARGOD MINA ROSAS

RECTORA ESCUELA NORMAL SUPERIOR JUAN LADRILLEROS

Buenaventura

Asunto: Solicitud autorización de inicio proyecto de investigación

Respetuoso Saludo

En el marco del proyecto de investigación denominado **Caracterización del estrés académico en tiempos de covid-19 en un grupo de estudiantes de una institución educativa del distrito de Buenaventura** realizado por la estudiante del programa de psicología **ANGIE LILIETH MANCILLA ALZAMORA** identificada con cédula de ciudadanía 1.235.139.949, me permito solicitar ante ustedes autorización para que pueda iniciar su desarrollo de acuerdo a la pertinencia y necesidad que logren reconocer desde el mismo contexto.

Es importante indicar que todo proceso, en este ejercicio investigativo es manejado con el más alto nivel de confidencialidad por parte de nuestro estudiante y tutor asignado.

Agradecemos como siempre su apoyo para la formación de nuestros estudiantes.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sharon Amado Lam', written over a horizontal line.

SHARON AMADO LAM

Coordinadora académica facultad de psicología

A handwritten signature in black ink, written over a diagonal line that contains the date 'Febrero 26 2021'.

Tel: 2439777-2442268
Avda. Simón Bolívar #47C-70 (Bagno Regio)
director.buenaventura@uan.edu.co



Apéndice D. Consentimiento informado

Fecha: _____

Yo _____, Con documento de identidad C.C ____ No _____, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico de investigación del trabajo **Caracterización del Estrés Académico Generado Durante la pandemia del Covid-19 en Estudiantes del Programa de Formación Complementaria para Educadores del Distrito de Buenaventura 2021**, que la estudiante **Angie Lilith Mancilla Alzamora** me han invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita y no se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico.

Que se respetara la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mí suministrada,

Lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Firma del participante

Apéndice E. Link del consentimiento informado

Este es el link de los datos sociodemográficas y de las preguntas del cuestionario

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScYhSenQM8V5BP_q1h-yAceZ3pgAEYQuQsB8BAS1s2WItTdTdMw/viewform

Apéndice F. Media por ítems

Ítems	Media
La competencia con los compañeros del grupo	2,04
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3,20
La personalidad y el carácter del profesor	2,72
las evaluaciones de los profesores (ensayos, exámenes, trabajos de investigación, etc.).	2,92
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	2,88
No entender los temas que se abordan en la clase	2,54
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	2,64
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3,44
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	2,32
Fatiga crónica (cansancio permanente)	2,60
Dolores de cabeza o migrañas	2,92
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1,64
Rascarse, morderse las uñas, frotarse. etc.	2,16
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	2,80
Reacciones psicológicas. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	2,80
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	2,44
Ansiedad, angustia o desesperación.	2,76
Problemas de concentración	2,68
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	1,96
Reacciones comportamentales. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1,72
Aislamiento de los demás	1,96

Desgano para realizar las labores escolares	2,40
Aumento o reducción del consumo de alimentos	2,40
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	3,92
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	3,80
elogios a si mismo	3,56
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	3,52
Búsqueda de información sobre la situación.	3,60
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	3,20

Apéndice H. Evidencia de aplicación del instrumento

The screenshot shows a Google Meet interface. At the top left, there are application icons for 'Aplicaciones', 'Gmail', and 'YouTube'. The main area displays a grid of nine participants, each with a circular profile picture and a name: Yasmin Daniela Riascos Montaño, Luisa María Tovar Rodríguez, Juan David Estacio Flórez, Isabel Del Carmen Candela Rentería, gloria vicely López palacios, Yudy Figueroa, Lilia Johana Parra Rentería, MARLYN MARCELY RIASCOS URBANO, and Olga Munera. A large blue circle with the number '0' is visible in the bottom right of the grid. On the right side, a 'Detalles de la reunión' panel is open, showing 'Personas (28)' and a 'Chat' window. The chat contains the following messages:

- Lilia Johana Parra Rentería 8:25: Uuuyy si es verdad
- KATHERINE JISEL ANGULO ROSAS 8:26: ES VERDAD LO QUE DISE EL COMPAÑERO JUAN DAVID.
- FOR LO MENOS LAS QUE SOMOS MADRES ES MUY COMPLICADO, MI HIJA SE QUEJA MUCHO YA QUE EL TIEMPO PARA ELA SEA LIMITADO.
- Dice

At the bottom of the chat window, there is a text input field with the placeholder 'Envía un mensaje a todos' and a send button. Below the meeting grid, there are controls for 'Detalles de la reunión', a red mute button, a red hang-up button, a video camera icon, and a 'Presentar ahora' button. The Windows taskbar is visible at the very bottom, showing the search bar with the text 'Escribe aquí para buscar', several application icons, and the system tray with the time '8:31 a. m.' and date '11/03/2021'.

Apéndice I. Ficha Técnica del Inventario SISCO del Estrés Académico*Ficha técnica del inventario SISCO del estrés académico*

N° de ítems	31 ítems
Autor	Arturo Barraza Macías
Aplicación	Se puede aplicar de manera individual o colectiva.
Duración	10 minutos
Finalidad	Reconocer las características del estrés que suelen acompañar a estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios
Procedencia	México
