



**Nivel De Estrés Académico Y Estrategias De Afrontamiento En Los Estudiantes  
Universitarios**

**Trabajo Presentado Para Obtener El Título De  
Psicólogo General**

**Isabella De Jesús Zúñiga Smit**

**Universidad Antonio Nariño**

**Facultad De Psicología**

**Riohacha**

**2023**



**Nivel De Estrés Académico Y Estrategias De Afrontamiento En Los Estudiantes  
Universitarios**

**Isabella De Jesús Zúñiga Smit**

**Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de**

**Psicólogo General**

**Director (a)**

**Edgar Guillermo Pulido Guerrero**

**Universidad Antonio Nariño**

**Facultad De Psicología**

**Riohacha**

**2023**



**El trabajo de grado titulado**

Nivel De Estrés Académico Y Estrategias De Afrontamiento En Los Estudiantes  
Universitarios

**Cumple con los requisitos optar**

Al título de Psicólogo General

---

**Firma del Tutor**

---

**Firma Jurado**

---

**Firma Jurado**

**Riohacha, 2023.**



## Dedicatoria

Llena de regocijo, de amor y de esperanza, dedicó este proyecto a cada uno de mis seres queridos. Quienes han sido mis pilares para seguir adelante.

A mi mamá Isabel Smit Bermúdez, porque es la mayor motivación de mi vida.

A mi papa Felipe Zuñiga, por su interés y exaltación constante.

A mis hermanos, Adrián y Hernán, porque son la razón de sentirme tan orgullosa de culminar esta meta, gracias a ellos por confiar en mí.

Y sin dejar atrás a toda mi familia, mis abuelos, mis primos, mi padrino y mi tía, gracias por permitirme ser parte de su orgullo.



## Agradecimientos

Agradezco principalmente a Dios, quien me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A mi familia, por su comprensión y estímulo constante, además de su apoyo incondicional a lo largo de mi carrera.

A la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño sede Riohacha. A mis maestros, por sus enseñanzas, tiempo, dedicación y paciencia que me formaron profesionalmente. En especial a los psicólogos Edgar Pulido, Rebeca Curiel y Edinson Pinto.

A mis compañeros de clase y a todas las personas que de una u otra manera me apoyaron en la realización de este proyecto.



## Índice

Índice .....	6
Lista de Tablas.....	9
Lista de Figuras .....	10
Resumen .....	12
Abstract.....	13
Introducción.....	14
Planteamiento del problema .....	17
<b>Formulación de pregunta problema .....</b>	<b>21</b>
Antecedentes.....	22
Objetivos.....	35
<b>Objetivo General.....</b>	<b>35</b>
<b>Objetivos Específicos.....</b>	<b>35</b>
Justificación.....	36
Línea De Investigación.....	38
Marco Teórico .....	39
<b>Ciclo vital adultez .....</b>	<b>39</b>
<b>Adultez emergente .....</b>	<b>40</b>



<b>Adulter intermedia .....</b>	<b>40</b>
<b>Estrés académico.....</b>	<b>41</b>
Repercusión del estrés académico en el rendimiento académico.....	42
<b>Principales estresores académicos.....</b>	<b>42</b>
<b>Consecuencias del estrés Académico .....</b>	<b>43</b>
Conductual.....	43
Cognitivo .....	43
Psicofisiológico .....	44
<b>Estrategias de afrontamiento del estrés.....</b>	<b>44</b>
Marco Contextual .....	46
<b>Delimitación poblacional.....</b>	<b>47</b>
<b>Delimitación temporal.....</b>	<b>47</b>
Diseño Metodológico .....	48
<b>Enfoque de la Investigación.....</b>	<b>48</b>
<b>Tipo de investigación.....</b>	<b>48</b>
<b>Fuente de información.....</b>	<b>49</b>
Fuentes primarias.....	49
Fuentes secundarias.....	50
<b>Instrumentos Para La Recolección De La Información .....</b>	<b>51</b>



Inventario SISCO del Estrés Académico .....	51
Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) .....	52
<b>Evidencia psicométrica.....</b>	<b>55</b>
Procedimiento.....	55
Fase 1 .....	55
Fase 2.....	55
Fase 3.....	55
Aspectos éticos .....	55
Resultados.....	57
<b>Resultados descriptivos .....</b>	<b>57</b>
<b>Resultados del análisis correlacional .....</b>	<b>71</b>
Discusión de resultados .....	76
Conclusiones.....	81
Recomendaciones .....	84
Referencias .....	85
Apéndice.....	95
<b>Inventario .....</b>	<b>95</b>





## Lista de Tablas

Tabla 1.....	45
Tabla 2.....	71
Tabla 3.....	74



## Lista de Figuras

Figura 1. Género de los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha.....	57
Figura 2. Estado laboral de los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha.....	58
Figura 3. Semestre al que pertenecen los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha .....	59
Figura 4. Nivel de estresores en los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha.....	59
Figura 5. Nivel de síntomas en los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha.....	60
Figura 6. Nivel de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha .....	61
Figura 7. Nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha .....	61
Figura 8. solución de problemas,.....	62
Figura 9. Apoyo social .....	63
Figura 10. Espera.....	64
Figura 11. Religión.....	64



Figura 12. Evitación emocional.....	65
Figura 13. Búsqueda de apoyo profesional .....	66
Figura 14. Regresión agresiva .....	66
Figura 15. Evitación cognitiva .....	67
Figura 16. Reevaluación positiva .....	68
Figura 17. Expresión dificultad de afrontamiento .....	69
Figura 18. Negación .....	69
Figura 19. Autonomía.....	70



## Resumen

El presente estudio se propuso como principal objetivo analizar el nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios. El método en el cual se enmarca es cuantitativo con una metodología de alcance correlacional y diseño no experimental. Se obtuvo una muestra de 30 estudiantes universitarios de séptimo, octavo, noveno y décimo semestre de psicología de la Universidad Antonio Nariño Sede Riohacha. Los instrumentos que se aplicaron fueron: Inventario SISCO del estrés académico para evaluar el impacto psicológico, conductual y físico del estrés y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC – M) para evaluar las estrategias de afrontamiento. En los resultados descriptivos se obtuvo que el 46,6% de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés y el 43,3% de los estudiantes utiliza la solución de problemas y/o búsqueda de medidas lógicas para afrontar el estrés; 30,0% se apega a la búsqueda de apoyo social y 23,3% no reaccionan ante los estímulos del estrés. En cuanto a la correlación, se obtuvo que las estrategias con mayor indicador de estrés académico fueron autonomía y espera con valores p menores a .05. Grosso modo, se concluye que en la población evaluada las estrategias de afrontamiento más utilizadas son la reacción agresiva, apoyo social, solución de problemas, reevaluación positiva, evitación emocional y religión, mientras que las menos utilizadas son: autonomía, evitación cognitiva, negación, espera y expresión de la dificultad

*Palabras clave:* estrés académico, estrategias de afrontamiento, nivel de estrés.



## Abstract

The main objective of this study was to analyze the level of academic stress and coping strategies in university students. The method in which it is framed is quantitative, with a methodology of correlational scope and non-experimental design. A sample of 30 university students in the seventh, eighth, ninth and tenth semesters of psychology at the Universidad Antonio Nariño at the Riohacha headquarters, was obtained. The instruments applied were: SISCO Academic Stress Inventory to evaluate the psychological, behavioral, and physical impact of stress and the Modified Coping Strategies Scale (EEC - M) to evaluate coping strategies. In the descriptive results, it was obtained that 46.6% of the students present a high level of stress and 43.3% of the students use problem-solving and/or search for logical measures to cope with stress; 30.0% stick to the search for social support and 23.3% do not react to stress stimuli. As for the correlation, it was obtained that the strategies with the highest indicator of academic stress were autonomy and waiting with p-values less than .05. Roughly speaking, it is concluded that in the evaluated population the most used coping strategies are aggressive reaction, social support, problem solving, positive reappraisal, emotional avoidance and religion, while the least used are: autonomy, cognitive avoidance, denial, waiting and expression of the difficulty.

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



## Introducción

Actualmente existen diferentes factores que intervienen en el desarrollo integral de los jóvenes y/o adolescentes y entre estos se encuentra el estrés, como figura principal de la presente investigación. Inicialmente, se observa que, el estrés está presente en ámbitos diversos del ser humano y especialmente en el académico, donde presentan situaciones adversas y una demanda excesiva de tiempo y actividades que estimulan su desarrollo a nivel cognitivo y emocional, los cuales pueden tener repercusiones tanto positivas, como negativas, en este caso, cuando se habla de estrés se hace énfasis en una dimensión negativa. Al presentarse este tipo de fenómenos, los estudiantes suelen contrarrestarlos a través de sus capacidades y con ello surgen las estrategias de afrontamiento, manifestando que, cada individuo presenta una forma de afrontar el estrés.

Conforme a lo mencionado, se encuentra llamativo e importante hacer frente al fenómeno del estrés universitario, considerando que este tiene una construcción teórica amplia y que puede interpretarse desde enfoques psicológicos y en torno al ámbito de la salud y la educación, ya que los estudiantes se enfrentan a situaciones o estímulos estresores que les permiten desarrollar habilidades para mantener un control emocional. Se define el estrés según autores como Folkman, Lazarus, Gruen y De Longuis (1986, como se citó en Pereira, 2009) como aquel que se presenta en una persona cuya situación que enfrenta es amenazante y puede exceder sus recursos de afrontamiento, poniendo en peligro su bienestar.

En este orden de ideas, el concepto del estrés está relacionado con vínculos sociales y educativos en donde se percibe la mayor parte de amenazas que pueden desbordar sus recursos de afrontamiento. Teniendo claridad sobre dicho concepto, es importante hacer énfasis en las estrategias de afrontamiento que pueden presentar los jóvenes o adolescentes cuando presentan situaciones de estrés, teniendo en cuenta que, esto permite reducir o mitigar el impacto que puede



tener el fenómeno en su desarrollo emocional y cognitivo. Es decir, las estrategias de afrontamiento son consideradas como procesos cognitivos y superiores que le permiten al ser humano tener un control sobre sus situaciones emocionales bajo condiciones o estímulos estresores.

Ahora bien, dentro del ámbito académico y especialmente en la educación superior, los estudiantes suelen tener mayor impacto de fenómenos como el estrés, esto debido a que diariamente se enfrentan a factores como el exceso de carga académica, obligaciones, métodos de aprendizaje diversos, cambio de aptitudes, trabajo bajo presión, entre otros, que ponen en riesgo su bienestar y generan consecuencias como la ansiedad e incluso depresión, manifestándose en su rendimiento académico y trayendo afectaciones en su salud mental (Silva, et al, 2020).

A partir de este tipo de situaciones, los estudiantes enfrentan lo que se conoce como estrés académico, haciendo énfasis en que este surge por excesivas demandas académicas que el individuo denomina estímulos estresores, los cuales, pueden traer un desequilibrio a nivel emocional y cognitivo e incluso una incapacidad para equilibrarlo o afrontarlo cuando no son intervenidos de manera oportuna.

En torno a lo mencionado, los estudiantes universitarios se encuentran expuestos continuamente a presentar altos niveles de estrés que pueden tener efectos en su calidad de vida, por tal motivo, es fundamental realizar acompañamientos para identificar las estrategias de estrés que pueden utilizar para hacer frente a los efectos negativos que puede tener el estrés.

Finalmente, el estudio se apegó a un método cuantitativo para la medición precisa de resultados, con un tipo de investigación correlacional para la asociación de variables como el estrés y las estrategias de afrontamiento y un diseño no experimental para evidenciar el



comportamiento de este fenómeno. Las fuentes utilizadas fueron tanto primarias como secundarias, siendo las primarias provenientes de los instrumentos aplicados y las secundarias aquellas relacionadas con las teorías del estudio, con una muestra de 30 estudiantes universitarios de séptimo, octavo, noveno y décimo semestre de la Universidad Antonio Nariño sede Riohacha.

Se implementaron como instrumentos el Inventario SISCO del estrés académico para evaluar el impacto psicológico, físico y conductual del estrés y la Escala de Estrategia de Coping Modificada (EEC – M) para evaluar las estrategias de afrontamiento de la investigación. Como resultados principales se pudo obtener que el nivel de estrés que presentan los estudiantes es medio y las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron aquellas relacionadas con el componente emocional y reaccionando de manera hostil ante las situaciones que le generan estrés.





## Planteamiento del problema

Se considera que el estrés es un fenómeno muy común tanto en el ámbito laboral como en el social, y actualmente representa un problema en el contexto educativo. Los estudiantes han reportado que la carga académica, la insuficiencia de tiempo para completar las tareas escolares y la presión por parte de algunos docentes son las principales causas de estrés. De acuerdo con Lazarus (2000), el estrés es un proceso psicológico que resulta de la relación entre las personas y el entorno en el que se desenvuelven. En el contexto educativo, se presenta cuando el estudiante se enfrenta a múltiples demandas de estresores, que pueden provocar un desequilibrio en el sistema y, en consecuencia, el estudiante debe realizar acciones de afrontamiento (Berrio y Mazo, 2011; Marín, 2015).

La OMS define el estrés académico como “El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, etc.” (p.163). Dentro del contexto universitario, el estrés surge como un tipo de respuesta ante situaciones que requieren una alta demanda física y mental en los estudiantes, por ello, se considera que estos son una población “vulnerable” ante este fenómeno, ya que significan un reto y diariamente se enfrentan a un desequilibrio o escases del control sobre este ambiente (Kloster & Perrotta, 2019).

En concordancia con lo anterior, cuando se presenta el estrés como una problemática dentro del contexto escolar, las consecuencias no solo son de carácter físico, uno de los componentes que tiene mayor repercusión negativa es el estado emocional debido a que, repercute en las relaciones interpersonales, la forma de vida, la conducta y el desarrollo del sujeto, en este caso, de los estudiantes, ante ello, Sarubi y Castaldo (2013) ha mencionado que



existen tres efectos del estrés: en el plano conductual, en el cognitivo y en el fisiológico. En el primero se reflejan los cambios de conductas en donde el estudiante puede pasar de ser amigable a ser un individuo aislado, con dificultad para trabajar en equipo o poco participativo; el cognitivo, se presenta el cuestionamiento del estudiante frente a sus conocimientos, en caso de pasar de educación secundaria a educación superior y finalmente en el plano psicofisiológico, sobresale la afectación del estrés sobre la salud.

Reforzando lo que se mencionó en líneas posteriores, en investigaciones como la de Peña & Sierra (2021) el estrés académico suele causar en los estudiantes efectos negativos a su salud mental al punto de padecer de ansiedad o estrés y esto se puede evidenciar en las diferentes áreas o carreras, ya que los factores estresores se encuentran en cada una de ellas, como lo son la sobrecarga y escaso tiempo, así como factores socioeconómico. Se evidencia el impacto del estrés cuando los estudiantes se muestran poco motivados o no evidencian un interés por realizar sus actividades académicas e incluso, cuando tienden a reducir su rendimiento. A razón de lo anterior, se expone de qué manera se encuentra el estrés académico a nivel mundial, nacional y dentro de la región o localidad que se estudia.

Según Caldera y Pulido (2007), a nivel mundial, aproximadamente una de cada cuatro personas experimenta algún trastorno significativo relacionado con el estrés, y en zonas urbanas se estima que la mitad de la población sufre algún problema de salud mental asociado con el estrés. Así mismo, el estrés se considera un factor epidemiológico relevante, ya que es un importante contribuyente a varias enfermedades, lo que lo convierte en un aspecto crítico que debe ser tomado en cuenta.

Además, el estrés es un fenómeno presente en todos los ámbitos y entornos, incluyendo el educativo, que es el enfoque de esta discusión. Como resultado, profesionales de la psicología, la



educación y los padres de familia han reconocido la relevancia de entender las consecuencias que el estrés tiene en el desempeño académico de los estudiantes. (Miranda y Zazueta, 2021)

Según Maldonado (2000), citado en Román et. al, (2008), afirman que el estrés académico intenso puede afectar el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, produciendo alteraciones que pueden repercutir negativamente en el desempeño académico de los estudiantes. Como resultado, se pueden presentar disminuciones en las calificaciones obtenidas en los exámenes. Además, en situaciones diferentes, los estudiantes pueden decidir no asistir al examen o salir del aula antes de que inicie el mismo.

A nivel nacional, el estrés se presencia en los Estudiantes debido a diversas causas, entre ellas, la carga académica que ha llegado incluso a fomentar la duda en las habilidades de sus estudiantes y a deteriorar su autoestima. El realizar bien los trabajos se ha considerado una lucha constante entre los estudiantes y la academia, debido a que muchas veces existe incompreensión. En algunos casos, se ha llegado a incrementar el estrés a tal nivel de traer como consecuencia trastornos en el descanso y la alimentación debido a que los estudiantes duermen poco por cumplir con la entrega de sus actividades (Rueda, 2019).

Según Lanuque (2020), El estrés universitario no es una patología que cuente con una cura específica, aunque sí puede ser manejado. Es crucial detectar los factores que lo generan y establecer un horario o planificador que permita respetar los momentos de descanso y las actividades programadas. Es esencial que los estudiantes determinen el estilo de aprendizaje que más se adecua a sus necesidades y aprendan a gestionar los factores que influyen en el estrés, percibiéndolos como desafíos en vez de amenazas. Si el estrés se vuelve inmanejable, es recomendable buscar apoyo psicológico.



En el Departamento de la Guajira, específicamente en la Ciudad de Riohacha se han realizado estudios para evidenciar las causas de estrés en los estudiantes de básica secundaria, los cuales, pueden ser fundamentales para entender la prevalencia del estrés al momento de formar parte de una Institución de Educación Superior. Entre los síntomas más destacados que presentaron los estudiantes se presentan: Ansiedad, insomnio y depresión. Una de las causas principales para generar estos síntomas de estrés recae en las actividades académicas obligatorias y la presión que se ejerce sobre el resultado de las pruebas saber, para lo cual, se realizan jornadas de capacitación extracurricular, simulacros de rendimiento y resultados (Lima, 2022).

Chiquillo et. al, (2016) hacen una distinción entre los factores internos y externos que promueven el estrés en los estudiantes, mencionan que entre los factores internos en la IE se destacan: la condición pedagógica y construcción de nuevas relaciones, el nivel de adaptabilidad a las actividades, competencias y habilidades tanto cognitivas como sociales; por otro lado, entre los externos puede presentarse la incidencia de malestar físico o emocional, la relación familiar y el factor socioeconómico. Cada uno de estos es fundamental para entender las causas y posibles consecuencias del estrés que están presentando los estudiantes en el Departamento.

Ahora bien, teniendo en cuenta que, el estrés académico tiene como consecuencias de carácter psicológico, social, cognitivo y fisiológicos, y teniendo como estresores principales aquellos personales, con los docentes, el tiempo de realización de actividades y la dificultad de los trabajos, la presente investigación se propone identificar cuáles se presentan en los estudiantes universitarios con la finalidad de poder contrarrestar su incidencia en el rendimiento académico de los mismos.



## **Formulación de pregunta problema**

¿Cuál es el nivel de estrés académico y posibles estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios?



## Antecedentes

Comprendiendo que la investigación abarca una problemática como lo es el estrés dentro de un ámbito académico, es necesario realizar una investigación conforme a estudios anteriores que pueden brindar un aporte significativo tanto a nivel teórico como metodológico. Se llevó a cabo una revisión de investigaciones a nivel internacional, nacional y regional en un publicadas en un periodo de tiempo del año 2016 – 2022.

Desde un ámbito internacional, Pérez (2018) realizó un estudio titulado: *“estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la división de Ciencias sociales de la Universidad de Sonora. Su impacto en la calidad de la educación”* el objetivo principal del estudio fue identificar cuáles son las causas y síntomas del estrés académico y las principales estrategias de afrontamiento de los estudiantes.

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo con un tipo y enfoque descriptivo en el cual se aplicaron instrumentos como el inventario SISCO hoy a una muestra que corresponde a 280 alumnos en la Universidad de sonora que varían entre las carreras de derecho, comunicación, psicología y trabajo social. se implementó un análisis estadístico a través del programa SPSS hoy y se hizo una validación del instrumento por medio del Alfa de Cronbach.

Una vez aplicados los instrumentos mencionados con anterioridad, la investigación arrojó como resultado que un 82% de los estudiantes están presentando actualmente un estrés académico, principalmente en las carreras de Psicología, derecho y comunicación. Entre las causas principales se encuentra la preocupación, evaluaciones y sobre carga académica. Las estrategias de afrontamiento que están implementando son la elaboración de planes y habilidades asertivas.



Modo de conclusión es pertinente mencionar que dentro de las universidades y en las diferentes carreras los síntomas del estrés académico suelen ser las mismas como en el caso del aumento de la demanda académica que presenta sintomatologías físicas como problemas en la concentración o trastorno de sueño. Asimismo, las estrategias de afrontamiento más utilizadas son las habilidades asertivas y la elaboración de planes debido a que con ellos se puede disminuir el nivel de estrés y mantener un equilibrio a nivel físico psicológico y comportamental. El aporte que brinda el estudio se encuentra principalmente en la capacidad de identificar causas, síntomas y posibles consecuencias del estrés académico en estudiantes, por ende, es teórico.

Mori & Ruiz (2021) realizaron una investigación en la Universidad privada de la Ciudad de Cajamarca, la cual se denominó: “*estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la Facultad de psicología de los últimos ciclos*” este estudio se propuso determinar cuál es la relación existente entre ambas variables, pero además también busco establecer una relación entre las dimensiones estrés y cada una de las estrategias que utilizan los estudiantes para afrontarlo.

El estudio se enmarcó en una metodología cuantitativa, considerando que es de tipo básico se llevó a cabo un diseño con relacional y de corte transversal no experimental y un muestreo no probabilístico por conveniencia cuya muestra estuvo representada por estudiantes de la Universidad privada de la ciudad de Cajamarca y especialmente a la Facultad de psicología. se utilizó una escala de estrés avalada por el Ministerio de protección social y una escala de afrontamiento Brief Cope.

Como resultado se obtuvo que existe una relación o correlación significativa, pero esta se encuentra en un nivel bajo ( $r = ,252^*$ ) es decir, mientras más se presente el estrés, mayor será el uso de las estrategias de afrontamiento; sin embargo, esto conlleva a pensar que no en todas las



poblaciones se da el mismo resultado y por ende persiste el estrés académico en los estudiantes.

Los hallazgos encontrados evidencian que los estudiantes de la Facultad de psicología suelen tener una tendencia baja pero positiva ante la presencia de estrés y sus estrategias de afrontamiento.

A modo de conclusión se presentó que esta relación entre estrategias de afrontamiento y estrés mantiene una dimensión a su vez fisiológica y emocional, puesto que los síntomas repercuten en la formación y desarrollo de estrategias como centrarse al problema y la búsqueda de apoyo psico emocional. En este caso el aporte que se obtiene de la investigación es metodológico debido a que se obtuvo información de que estudiantes psicología pueden lograr mantener una relación positiva entre ambas variables basando sus estrategias de afrontamiento en elementos fisiológicos y emocionales.

De mismo plano se encuentra la investigación o tesis realizada por Salazar (2022) hoy en la escuela académica profesional de enfermería en Lima Perú que recibió como título: *“nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la escuela de enfermería de la Universidad Norbert Wiener”*. El estudio se propuso como objetivo establecer una relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés académico.

La metodología que se implementó fue un enfoque cuantitativo con un tipo de investigación no experimental y correlacional. Además, contó con un método hipotético deductivo y un corte transversal. la población corresponde a un total de 650 estudiantes y la muestra se conformó 150 a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia. como instrumento se aplicó el inventario SISCO y El cuestionario Brief Cope.





Los resultados obtenidos de la investigación evidencian que el estrés académico tiene un nivel medio del 57.33% y a su vez las estrategias de afrontamiento también presentan un nivel medio representado por el 61.33%. lo anterior manifiesta que la relación entre ambas variables es negativa y considerable, es decir, que en los últimos años los estudiantes han logrado implementar las estrategias de afrontamiento de manera positiva y apropiada para disminuir el riesgo a presentar un nivel alto de estrés.

En conclusión, se puede mencionar que los estudiantes han logrado aplicar correctamente las medidas o estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y la relación entre las variables es inversa, esto quiere decir que se logra mantener reacciones físicas ante la presencia del riesgo de estrés académico y viceversa. En este sentido el aporte que se obtiene de la investigación se encuentra en una posición positiva del método aplicado para obtener los resultados del estudio, considerando que si las estrategias de afrontamiento son aplicadas de manera correcta el nivel de estrés será disminuido para los estudiantes.

Desde una perspectiva nacional, Noreña (2018) en su investigación titulada “*Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de ingeniería de la Universidad de Antioquia*” se propuso principalmente describir el estrés académico que presentaban los estudiantes y las estrategias de afrontamiento que implementaban teniendo en cuenta variables como el sexo, nivel académico y la edad.

Para llevar a cabo la investigación se tuvieron en cuenta diferentes conceptos y teorías en torno al estrés, como lo es su aproximación conceptual y modelo procesual, destacando también la presencia del estrés en un ámbito académico y el concepto de estrategias de afrontamiento. La metodología implementada por la investigación fue, en la cual participaron un total de 203 estudiantes de 12 programas ingeniería. El instrumento aplicado fue una encuesta



sociodemográfica y una escala de estrategia de Coping (EEC) modificada, además se aplicó el inventario de estrés académico INVEA.

Como resultados principales de la investigación se obtuvo que no existen diferencias significativas entre las variables que se analizaron y evaluaron, Por su parte el estrés académico de los estudiantes presenta un alto nivel, por ende, es aún riesgosa su solución y una de las principales estrategias de afrontamiento que utilizan es la evitación emocional seguida de la reevaluación positiva y búsqueda de apoyo.

A modo de conclusión se presentó en la investigación que existe una consistencia o relación significativa entre las variables presentadas, el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, es decir, la mayoría de los datos suele tener coincidencia en cuanto al nivel de riesgo, las causas como la exigencia académica y una alta susceptibilidad al estrés académico, lo cual requiere de un mayor análisis y profundidad desde el punto de vista psicosocial. Esta investigación brinda un aporte significativo en la medida que se tuvieron en cuenta diferentes variables, lo cual es fundamental para establecer instrumentos que conlleven a una recolección de datos efectiva y mayormente descriptiva.

En este orden de ideas, Ochoa (2018) en su estudio denominado: *“Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los estudiantes que inician en la vida universitaria”* presentado en la Universidad católica de Pereira, propuso identificar cuáles son las principales estrategias de afrontamiento que implementan los estudiantes que van a experimentar la vida universitaria.

Para llevar a cabo el estudio analizaron diversos conceptos como es el caso de las estrategias de afrontamiento frente a un nivel de estrés, tomando como referentes teóricos a



Krauskopof, al mencionar que el estrés académico de los estudiantes se evidencia cuando existe un desequilibrio y este debe enfrentar ciertos obstáculos a nivel emocional. Por su parte, se habla de estrategias de afrontamiento a la manera en cómo el estudiante logra adaptarse ante ciertas situaciones o contextos sociales y desenvolverse contribuyendo a su desarrollo integral.

La metodología implementada en esta investigación fue de carácter cualitativo y descriptivo, apegada a un diseño documental, en el cual se revisaron diferentes investigaciones en torno a las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios cuando se encuentran con un alto nivel de estrés. se llevó a cabo un análisis y reflexión para poder proponer nuevas estrategias que puedan disminuir el impacto del estrés.

Como resultado se obtuvo que una de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes universitarios es la búsqueda de apoyo académico para poder solucionar el problema, es decir es una estrategia que va dirigida al problema; no obstante en otras investigaciones se notó que son pocos los estudiantes que se dirigen al problema y suelen dirigirse principalmente a las emociones. Además, se menciona que debido a que los estudiantes iniciaban su vida universitaria esto se puede observar como una oportunidad; sin embargo, no se aleja de la idea de que requieren un apoyo constante.

A modo de conclusión se puede destacar que la vida universitaria aunque considerada como un logro personal, es también una etapa de retos que requieren implementar estrategias para solucionar problemáticas como en el caso del estrés, ya que este puede presentarse como producto o demanda de la exigencia académica que requiere el de prevención o afrontamiento por parte de los estudiantes. Con esta investigación se obtuvo que una forma oportuna de solucionar el problema en torno al estrés es lograr que los estudiantes puedan enfocarse en el problema, por tanto, el aporte se considera de tipo teórico.



Así mismo, Villa (2018) tituló su investigación como: *“Estrés académico, estilos y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad del Magdalena de la Facultad de Ciencias de la educación con riesgo de FBRA”* en la cual se propusieron hacer una descripción de manera general de cada una de estas variables en estudiantes matriculados en los años 2016 y 2017. esto se llevó a cabo en la medida que se identificaron los niveles de estrés, describieron las estrategias de afrontamiento y estilos teniendo en cuenta sus características sociodemográficas.

Teóricamente se apoya el concepto del estrés académico en autores como Muñoz en el año 1999, que menciona que uno de los periodos en los que se desarrolla el estrés en los estudiantes es el académico y principalmente cuando está cerca a exámenes. Además, Martín en el 2007 estableció que debido a que esto es considerado un nuevo ambiente para los estudiantes, es también un espacio en el que se potencie general estrés, asociado a factores como el fracaso académico.

Metodología de la investigación implementada fue de carácter cuantitativo con un tipo de investigación empírico analítico y un diseño no experimental transversal y descriptivo. las variables principales de la investigación fueron estrategias de afrontamiento y estrés académico, que además se evaluaron teniendo en cuenta otras variables como el nivel académico, la edad, nivel de repitencia y nivel socioeconómico. Nación está compuesta por estudiantes de la Universidad de Magdalena y se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia para la aplicación de los instrumentos. Para la recolección de información se utilizó la escala de estrategias de Coping – modificada (EEC – M), probando su consistencia con el Alfa de Cronbach y un análisis factorial.



Pertinente destacar que esta investigación aún no ha obtenido resultados pertinentes para identificar el riesgo que poseen los estudiantes de FBRA, pero menciona que en Colombia son pocas las investigaciones que se han comprometido a indagar este tipo de procesos y condiciones de estrés que se encuentran dentro del espacio académico y que intervienen en el rendimiento de los estudiantes, por tanto, su aporte es estrictamente teórico y conlleva asumir problemáticas en torno al estrés académico.

Seguido, Ocampo (2021) realizó un estudio titulado: “*estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*” en la Universidad Antonio Nariño en Armenia Quindío. Este estudio se propuso como objetivo principal hacer una correlación entre las variables de nivel destreza académico y estrategias de afrontamiento, realizada durante el año 2020.

la metodología de investigación fue cuantitativa con un enfoque empírico y un alcance correlacional. la muestra la cual se aplicaron los instrumentos fue un total de 98 estudiantes y se implementó la escala de estrategias de Coping – modificada (EEC – M) y el inventario estrés académico INVEA. Como principales resultados se presentó que los estudiantes suelen tener mayor afección para afrontar los problemas desde el componente emocional, debido a que una de las estrategias de afrontamiento que implementaron fue la reevaluación positiva y evitación emocional.

Además, se pudo obtener que, existe una variable directa y positiva en la relación existente entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento ( $p < 0,002$ ) según lo que indica el confidante de Pearson, lo cual evidencia que los estudiantes están implementando estrategias de afrontamiento es que no son adecuadas para la solución de su problema y a razón de esto el estrés se mantiene persistente, es decir no existe ninguna disminución del riesgo.



De este estudio se puede obtener como conclusión que al centrar el problema del estrés en la emoción el grupo que se evaluó no está asumiendo el problema, sino que está relacionando sus emociones con este, es decir existe un bloqueo cognitivo y puede que una distracción del estímulo estresor, pero no una erradicación del problema. Razón por la cual se requiere de aplicar mejores estrategias de afrontamiento a nivel no solo emocional sino también cognitivo. Esta investigación brindó un aporte a nivel de resultados en cuanto a la afectación que puede tener el uso inadecuado de estrategias de afrontamiento ante la presencia o demanda del estrés académico.

Finalmente, Cocunubo (2021) realizó una investigación en la Universidad Piloto de Colombia la cual denominó: *“relación entre estrategias de afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios”* esta se propuso como principal objetivo determinar si existía una relación significativa entre rendimiento académico de los estudiantes y las estrategias de afrontamiento ante el estrés.

El abordaje teórico del estudio abarca una noción de educación y resignificar acción para el individuo debido a que esto es fundamental para comprender la forma en cómo se desarrolla el sujeto y cómo es la educación promueve para él habilidades y capacidades que son necesarias para su integralidad. El apoyo teórico fue principalmente el autor León en el año 2007 el cual lleva el proceso de educación a una dimensión humana y cultural, reconociendo la naturaleza del ser humano y su relación con el ámbito educativo.

La metodología implementada en este estudio fue cuantitativa con un tipo descriptivo y correlacional y un corte transversal. Se aplicaron los instrumentos a una muestra de un total de 150 estudiantes de pregrado en las universidades hola qué actualmente brindan servicios en la



ciudad de Bucaramanga. El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia y se implementó la encuesta y el cuestionario Brief Cope.

Resultados de la investigación se obtuvo que las variables estudio Hoy de estrés académico y estrategias de afrontamiento requieren de investigaciones en las cuales se tengan en cuenta aspectos sociales y culturales, debido a que éstos también pueden ser factores de riesgo para el desarrollo del estrés. Por ende, aporte de esta investigación fue de tipo metodológico debido a que no se tenía amplio conocimiento sobre el cuestionario Brief Cope, el cual puede brindar información pertinente ante la evaluación de estrategias de afrontamiento para corroborar si existe o no una correlación entre esta y el rendimiento de los estudiantes, ya que existe una dimensión humana que también tiene influencia sobre esta problemática.

En lo que respecta al ámbito regional, se mencionan dos estudios realizados en la costa Caribe y uno directamente local en la Universidad de la Guajira. entre los regionales se encuentra la investigación realizada por Cárdenas, et al (2021) titulada como: *“estrategias de afrontamiento frente al estrés académico utilizado por los estudiantes de Medicina de VI a X semestre de la Universidad del norte”*. Esta investigación se propuso como príncipe al objetivo describir cuáles son las estrategias de afrontamiento que actualmente implementa los estudiantes de Medicina y contar la experiencia de selección de cada una de estas.

la metodología en la cual se apoyó la investigación fue de tipo cuantitativa, utilizando datos sociodemográficos y estadísticos a través de cuestionarios, el inventario INVEA y la escala COPE para evaluar la susceptibilidad al estrés en los estudiantes y la percepción de este en el ámbito académico, así como también las estrategias de afrontamiento. Se llevó a cabo el estudio con una muestra de 237 estudiantes por medio de grupos focales para obtener información minuciosa y detallada sobre los principales generadores de estrés y estrategias de afrontamiento.



como resultado de la investigación se pudo obtener que un 91% de los estudiantes como síntoma inicial la cefalea, seguida de un 94% de concentración, 92% desgano y 84% ansiedad. Se destaca que la susceptibilidad de presentar estrés es más alta en el género femenino y que esto trae consigo también problemas asociados a la memoria, problemas digestivos y depresión. Estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la aceptación, planificación y afrontamiento activo, este sí son estrategias asociadas al problema.

Entre las principales conclusiones se puede mencionar que estas estrategias relacionadas con el problema son de vital importancia para reducir la susceptibilidad al estrés académico y cada uno de los estudiantes manifestó que su uso puede lograr disminuir incluso los síntomas físicos que puede generar el alto nivel de estrés. en ese sentido el aporte de la investigación se encuentra en la teoría de las estrategias de afrontamiento relacionadas con el problema y la percepción del estrés.

Así mismo, la tesis de grado realizada por Castro & Restrepo (2017) presentada en la Universidad cooperativa de Colombia y titulada: *“Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico y universitarios. Estudio teórico”* se propuso como objetivo principal establecer una revisión teórica en torno al estrés y las estrategias de afrontamiento como dos variables que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

La metodología de investigación fue estrictamente cualitativa, en la cual se llevó a cabo una investigación de recolección de información a través de un estado del arte, comprobación e inventario bibliográfico para aterrizar el concepto de estrés académico y de estrategias de afrontamiento. esta información también permite que las investigaciones cualitativas sean tomadas en cuenta no solamente como un cumplimiento descriptivo de los conceptos, sino como





una forma de sistematizar y de analizar estudios de una manera teórica. Las bases de datos de las cuales se obtuvo información fueron: Scielo, Redalyc, Scopus, Science Direct y se analizaron en total 56 artículos.

Como resultado se obtuvo que la relación existente entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento influyen en el rendimiento de los estudiantes tanto de manera positiva como de manera negativa; sin embargo, es pertinente mencionar que el estrés académico está presente en los estudiantes teniendo en cuenta variabilidad en torno a sus edades, nivel de estudio y el contexto en el cual se desarrolla. En este sentido, teóricamente se puede mencionar que no existe una relación significativa desde un punto de vista estadístico, sino que las situaciones pueden manifestar resultados diversos.

Así, se concluye que el estrés académico está asociado a diferentes sintomatologías que pueden influir en el rendimiento de los estudiantes, pero a su vez existen estrategias que le permiten mantener un equilibrio a nivel físico, emocional y conductual, por ende, el aporte que se obtiene de esta investigación se encuentra en el carácter teórico que envuelve el concepto de estrés académico.

Finalmente, Aragón, et al (2022) realizaron un artículo científico como opción a grado titulado: *“estrés académico en estudiantes en la Universidad de la Guajira”* cual se propusieron como principal objetivo analizar el estrés académico que tienen los estudiantes y cómo a través de las estrategias de afrontamiento se puede consolidar el desarrollo de su autonomía, identidad y éxito personal.

la metodología que se llevó a cabo en este estudio fue un paradigma cuantitativo con un enfoque positivista y un tipo de investigación basada en la descripción, además, contó con un



diseño de investigación no experimental transaccional. La población superó más de 1.200 estudiantes, pero la muestra se representó por 840. Se aplicó un cuestionario que fue validado a través del Alfa de Cronbach.

Como principales resultados de la investigación se obtuvo que un 87% de los estudiantes mostró un nivel de estrés moderado, considerando que existen diferentes factores que pueden influir en el aumento o disminución de este como en el caso de los ambientales que tiene un valor significativo o alta presencia del 3,41. Así mismo, se puede mencionar que existe una influencia de factores cognitivos del 23,12% en los estudiantes y que esto puede intervenir en su proceso de aprendizaje.

A modo de conclusión se puede establecer que el estrés académico en los estudiantes de la Universidad de la Guajira se encuentra en un estado muy moderado, debido a que está influenciado por diversos factores como lo son los familiares, ambientales, cognitivos y afectivos, lo cual puede intervenir en su desempeño académico. el aporte que brinda esta investigación se encuentra en hacer énfasis en cada uno de los factores que tiene influencia en el desarrollo del estrés académico de los estudiantes.



## Objetivos

### Objetivo General

- Analizar el nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios.

### Objetivos Específicos

- Identificar aspectos conocidos, desconocidos y controversiales acerca de estrés académico y de las estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes universitarios
- Analizar los componentes del estrés académico en los estudiantes universitarios
- Examinar las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes universitarios



## Justificación

Es esencial reconocer que el estrés no es solo una problemática presente en el contexto social y laboral, sino que también está presente en el contexto educativo. Los estudiantes experimentan niveles de estrés y factores estresores que pueden ser perjudiciales tanto para su rendimiento académico, como también para su salud física, desarrollo psicológico y social (Bi, 2021). En este sentido, la investigación se justifica al argumentar que este fenómeno puede tener un impacto negativo en la formación de los estudiantes y podría constituir el inicio para la aparición de nuevas enfermedades.

Es importante destacar que la investigación tiene una justificación teórica, metodológica, educativa y práctica. En cuanto a la teoría, se basa en elementos teóricos clave para comprender el funcionamiento del estrés, los factores que lo influyen y las consecuencias que tiene en los estudiantes, así como también, busca identificar qué tipo de estrategias de afrontamiento se utilizan ante la presencia del estrés.

Desde un punto de vista metodológico, la investigación permite realizar una observación y descripción detallada de los factores estresores que afectan a los estudiantes y su impacto en su rendimiento académico, lo cual, se llevará a cabo a través de un proceso sistematizado, que permitirá tener el control de los datos y posteriormente hacer una interpretación exhaustiva para dar cumplimiento a los objetivos propuestos en el estudio.

La justificación de la investigación se fundamenta en varias perspectivas, incluyendo la educativa y práctica. Desde la perspectiva educativa, se busca mejorar o reducir el estrés en los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño y fomentar su rendimiento académico normal. Por otro lado, en el ámbito práctico, la investigación se enfoca en un



fenómeno real y toma medidas concretas para comprenderlo en su contexto. Cabe destacar que, hacer este tipo de estudios surge de una necesidad académica, debido a que los estudiantes están presentando comportamientos asociados al estrés, como la desmotivación o ausentismo, a razón de ello, identificar su nivel de estrés es relevante.

Además, la investigación cuenta con una relevancia social debido a que se aborda un fenómeno de interés general como lo es el estrés, el cual está afectando de manera significativa no solo a la población escogida en el estudio, sino a diversas poblaciones a nivel internacional, nacional y local. Es por ello, que, asumir una postura crítica ante los niveles de estrés que presentan los estudiantes es necesario también desde el punto de vista institucional y/o profesional, ya que como psicólogos en formación se debe conocer a profundidad como se encuentra esta problemática y de qué manera las personas responden ante ello, en este caso los estudiantes, a fin de promover una intervención o establecer nuevas estrategias que puedan ser efectivas para disminuir el impacto que ha tenido el estrés en la población.



## Línea De Investigación

**Escuela:** Sistema Complejo y líneas de investigación

**Línea de investigación:**

Este enfoque se centra en la investigación, la intervención y el cambio en contextos sistémicos, con el objetivo de entender diferentes problemas relacionados con el desarrollo y el rendimiento de las personas en diversos ámbitos de interacción humana. La orientación es la perspectiva sistémica. Este estudio pertenece a dicha línea de investigación debido a que el estrés puede considerarse como una respuesta ante situaciones diversas que impiden un rendimiento apropiado del ser humano, razón por la cual, se busca comprender como este, considerado un problema de rendimiento, puede afrontarse dentro del ámbito educativo.



## Marco Teórico

### Ciclo vital adultez

La adultez o el periodo de la vida adulta se fundamenta por diferentes acontecimientos y estructuras sociales o demandas de sus características y capacidades biológicas, sin necesidad de abandonar aquellas que se desarrollaron durante la infancia y adolescencia. Dentro de esta se producen cambios en torno a situaciones como el trabajo y la vida familiar definido qué tienen como consecuencia un nuevo comportamiento.

Así, autores como García, et al (2010) en la vida adulta existen cambios cruciales en las tareas que desarrolla el ser humano, se tiene una dependencia al medio ambiente, pero mayor precisión que en la etapa de la niñez o juventud. Esta situación está mediada por las diferentes tareas que realiza el ser humano a lo largo de su vida comprendidas como un tipo de nivel progresivo.

En la psicología del desarrollo que se analizan las etapas del desarrollo vital, la edad adulta es en aquella en la que se profundiza sobre los cambios sociales y culturales que condicionan el comportamiento. Uriarte (2005) establece que existe una transición a la edad adulta y esta es la *adultez emergente*, la cual, se conceptualiza como una etapa imprecisa entre la niñez y la edad adulta.

Para llegar a la edad adulta, el ser humano realiza una *transición* en la que no solo participan factores de tipo biológico, sino algunos acontecimientos de tipo social, Schaie & Willis (2003, como se citó en Uriarte, 2005) establecieron cinco acontecimientos que indican cuando inicia la vida adulta, estos son: 1. Se finaliza la formación académica y/o profesional, 2.

Independencia económica (trabajo), 3. Independencia de los padres, 4. Matrimonio, 5. Llegada del primer hijo.

Además, la adultez está caracterizada por diversos factores sociales que conllevan a establecer una imagen adulta, como es el caso de una independencia o un equilibrio social, económico y afectivo, sin embargo, la posibilidad de que los jóvenes logren un paso a adultez requiere de una maduración psicológica, es decir, en la medida que se adquiera independencia afectiva, responsabilidad e identidad se puede considerar a una persona como “adulta”.

### **Adultez emergente**

Es la etapa o transición de la adolescencia a la vida adulta que oscila entre los 18 a los 25 años, pero puede extenderse a los 30 años. Durante esta etapa los adolescentes dejan la dependencia y asumen responsabilidades, Gould (Como se citó en Uriarte, 2005) menciona que en este ciclo el joven cambia la perspectiva que tiene del mundo y abandona su identidad adolescente, dando paso a la creación de una nueva identidad.

En la adultez emergente el concepto de madurez requiere de una comprensión desde lo biológico y lo psicosocial, es decir, primero se debe tener plena capacidad física, entre las que se destacan la capacidad de procrear; pero también, se debe tener plenitud de funciones afectivas e intelectuales. Es decir, tanto en la adultez emergente como en la temprana se debe buscar una dependencia o madurez y plenitud del sujeto orientado a su pensamiento, vida laboral y social.

### **Adultez intermedia**

En la etapa vital de la adultez, autores como Wahl & Kruse (2005, como se citó en Maita, 2022) menciona que existe un proceso llamado *adultez intermedia* o mediana edad que ha sido tratada a través de un análisis psicológico, debido a que los factores biológicos se limitan a la





edad. Si bien, este periodo se encuentra entre los 40 y 60 años, esto puede cambiar conforme a variables económicas, culturales y socio psicológicas.

Generalmente se entiende por adultez intermedia al inicio de la vejez, donde existe una nueva forma de percibir la identidad. En esta se encuentran cambios o modificaciones como: 1. Se realiza una lectura del otro y su proceso de envejecimiento, 2. Cambios a nivel físico que pueden alterar la relación que tiene el sujeto consigo mismo, 3. Cambios en la relación que tiene con el tiempo vivido y su proyección (Maita, 2022).

### **Estrés académico**

En la actualidad, el estrés académico puede definirse como un fenómeno psicológico que se produce como resultado de las exigencias del ámbito educativo, según lo planteado por Caldera (2007). Además, el autor señala que el estrés académico no solamente afecta desfavorablemente a los estudiantes, sino también en los profesores, y puede desencadenar diversos problemas o enfermedades. En cuanto a las consecuencias del estrés académico, Caldera establece que puede manifestarse en la disminución del rendimiento o nivel educativo.

Siguiendo la línea de pensamiento anterior, Zárate-Depraect et. al, (2018) definen el estrés académico como una molestia que experimenta el alumno debido a varios factores tanto físicos como emocionales que ejercen una exigencia considerable y que afectan su rendimiento académico y su capacidad metacognitiva para resolver problemas. Estos factores estresantes son las demandas académicas, como la falta de tiempo para realizar tareas, la carga excesiva de trabajo académico, la presentación en clase de proyectos y la realización de evaluaciones.



### ***Repercusión del estrés académico en el rendimiento académico***

El desempeño académico de los estudiantes puede verse afectado de manera negativa debido al estrés académico, por lo que es importante entender el significado de estos términos y su importancia en el desarrollo psicosocial y cognitivo de los estudiantes. Zárate-Depraect et al. (2018) definen el rendimiento académico como al grado de aprendizaje, competencias y habilidades que el estudiante adquiere en el transcurso de su formación educativa. La medición de este desempeño se lleva a cabo a través de la evaluación del aprendizaje de los estudiantes, la cual es realizada por el docente y está vinculada a los objetivos y contenidos del programa educativo, así como al desempeño general de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Principales estresores académicos**

Trujillo y González (2019) en su investigación mencionan los principales estresores académicos con los que se encuentran relacionados los estudiantes, entre ellos:

- Competencia con los compañeros de grupo
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares
- Personalidad y carácter de los profesores
- Forma de evaluación de los profesores
- Nivel de exigencia de los profesores
- Tipos de trabajos que piden los profesores
- Profesores muy teóricos
- Exigencia de participación en clase



- Restricción de tiempo para completar trabajos
- Realización de exámenes
- Exposición de un tema ante compañeros de grupo
- Falta de claridad en las instrucciones de los profesores
- Falta de preparación de los profesores
- Clases aburridas y monótonas
- Dificultad para comprender los temas abordados en clase

### **Consecuencias del estrés Académico**

El estrés académico, por ser una problemática dentro del contexto educativo y como cualquier otro fenómeno, tiene repercusiones o consecuencias negativas en los estudiantes, tomando a coalición lo que expresa Martín (2007) estas consecuencias pueden darse desde tres perspectivas, estas son:

#### ***Conductual***

El enfoque y la forma de vida de los estudiantes pueden ser impactados por factores estresantes como la proximidad de los exámenes, lo que puede conducir al consumo excesivo de cafeína y otras sustancias psicoactivas o incluso a la toma de tranquilizantes, lo que puede tener un impacto negativo en su salud.

#### ***Cognitivo***

Se ha establecido que las consecuencias no solamente son del tipo psicológico o social, sino que también pueden deberse a situaciones de conocimiento o calificaciones en donde los



estudiantes pueden verse obstaculizados o no relacionados con las temáticas vistas y puede causar bajo rendimiento académico.

### ***Psicofisiológico***

Estos son los factores que con mayor frecuencia generan estrés académico y que afectan negativamente la salud de los estudiantes.

### **Estrategias de afrontamiento del estrés**

Ante la situación problemática del estrés académico, se han propuesto distintas teorías para enfrentarlo. En este estudio se aborda la teoría de Lazarus (2000), que se centra en tres conjuntos de variables para evaluar y explicar el estrés. En primer lugar, Los factores estresantes o estímulos del ambiente académico que afectan a los estudiantes, como la sobrecarga y la presión excesiva. En segundo lugar, Los efectos del estrés académico en la salud y el bienestar psicológico de los estudiantes, el funcionamiento cognitivo y socioafectivo y el rendimiento académico de los estudiantes. En tercer lugar, las variables moduladoras o mediadoras del estrés.

La acción de hacer frente al estrés ha sido definida como un tipo de táctica utilizada para lidiar con situaciones estresantes, la cual involucra una evaluación cognitiva de la situación. El objetivo de esta táctica es modificar la situación, aceptarla, buscar información o demorar la respuesta. Se concibe a su vez como un proceso que se caracteriza por ser orientado y contextual, a su vez, se encuentra influido por valoraciones de los individuos (Cabanach, et. al, 2010), por tanto, estos mismos autores lo conciben como:

El afrontamiento son los esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben

como agotadoras o excesivas para los recursos propios independientemente de que estos esfuerzos sean exitosos o no (Lazarus y Folkman, 1984; Cabanach, et al, 2010).

En concordancia con lo planteado por Lazarus<sup>1</sup> el afrontamiento se puede dar de dos tipos:

**Tabla 1.**

**Tipos de afrontamiento**

Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción
Estas estrategias se enfocan en tomar medidas para resolver la situación estresante o problemática, con el objetivo de superar las dificultades que esta presenta.	Se refiere a una estrategia que busca cambiar la forma en que una persona interpreta o valora una situación determinada.

*Nota:* Información tomada de Cabanach, et al (2010).

Los tipos de afrontamiento propuestos con anterioridad pueden trabajar tanto de manera independiente como conjunta, de igual manera, pueden ser estudiadas teniendo en cuenta las variables que propone Folkman y Lazarus (Cabanach, et al, 2016), entre las que se destacan:

- La confrontación: Se intenta solucionar el problema de manera directa.

---

<sup>1</sup> 1993. CABANACH, R. TODRÍGUEZ, A., PIÑEIRO, S., FREIRE, I. ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA). 2010, p. 54.



- El escape-evitación: Pensamiento irreal, uso de medicamentos, drogas, comida u otra estrategia para no adentrarse al problema.
- Planificación: Pensar en el problema y desarrollar estrategias para solucionarlo.
- Búsqueda de ayuda o apoyo social:
- Reconocimiento de la responsabilidad: Se reconoce el papel que se tiene al momento de originarse un problema.
- Auto control: esfuerzo que se realiza para controlar los sentimientos propios y respuestas emocionales
- Reevaluación positiva: es la forma de percibir los aspectos positivos que puede tener o tuvo una situación estresante.
- Distanciamiento: El es intento de apartarse del problema, se busca no pensar en este o evitar que afecte.

### **Marco Contextual**

La investigación será llevada a cabo en la ciudad de Riohacha, específicamente en la Universidad Antonio Nariño Sede Riohacha, con la participación de alrededor de 30 estudiantes de psicología.

La ciudad de Riohacha es considerada la cabecera municipal y la capital departamental de la Guajira. Está situada en la costa del Caribe, en la margen occidental de la desembocadura del río Ranchería, a una latitud de 11° 33'59" N y una longitud de 72° 54'37" O, a una altitud de 47



metros sobre el nivel del mar y con una temperatura media de 28,2°C. Riohacha se encuentra en el suroeste del departamento de La Guajira y se localiza a 1.121 Km al norte de Bogotá y a 220 Km al noreste de Barranquilla por vía terrestre.

En cuanto a la población, se estima que para el año 2012 el municipio de Riohacha cuenta con una población aproximada de 231.653 habitantes, de los cuales el 80% (185.322) reside en la cabecera municipal y el 20% restante (46.331) habita en la zona rural. Según las proyecciones del DANE, los 68.172 habitantes en el rango de edad de 5 a 19 años deben estar escolarizados en los diferentes niveles de educación preescolar, básica, media y superior.

Es importante destacar que, en la ciudad capital de Riohacha, al igual que en toda La Guajira, existe una población diversa y multiétnica en la que la comunidad indígena Wayúu es notable. Esta comunidad representa casi el 30% de la población total del municipio y, debido a su uso frecuente de la lengua materna, el Wayunaiki, y su fuerte apego a sus tradiciones y cultura ancestral, ha logrado posicionar el reconocimiento y liderazgo de su etnia.

### **Delimitación poblacional**

La investigación se llevará a cabo en la Universidad Antonio Nariño, ubicada en el distrito de Riohacha, y se enfocará en alrededor de 30 estudiantes de psicología.

### **Delimitación temporal**

La investigación se realizó desde el día 10 febrero de 2023 hasta el día 10 de abril de 2023 periodo suficiente de tiempo en el cual se desarrollaron las etapas de la investigación.



## Diseño Metodológico

### Enfoque de la Investigación

La presente investigación se enfocará en el método cuantitativo dado que su enfoque en la medición y análisis de datos permitirá un análisis preciso y objetivo de los resultados, sin espacio para interpretaciones subjetivas. Además, se ha elegido este enfoque porque es útil para estudiar la relación entre variables independientes y dependientes y para probar hipótesis en experimentos. El enfoque cuantitativo permite el uso de estadísticas para medir datos y minimiza el sesgo o vicio que puede afectar los resultados. En resumen, la elección del enfoque cuantitativo en esta investigación descriptiva permitirá obtener resultados precisos y confiables en el análisis del grado de estrés experimentado por los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño y su influencia en su rendimiento académico (González & Cascant, 2012).

### Tipo de investigación

Según Tamayo y Tamayo (1999), cuando una investigación se enfoca en el surgimiento de una necesidad o problema específico y busca brindar una solución a través de la relación entre variables, como el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios, se considera de tipo correlacional. El objetivo de este tipo de investigación es encontrar resultados óptimos para definir el problema y su enfoque está en la aplicación inmediata de los hallazgos, en lugar del desarrollo de teorías.

Según Hernández et al. (2003), los estudios de correlación cuantitativa miden el nivel de asociación entre variables mediante la medición y análisis de todas las posibles variables correlacionadas. La relación entre estas variables se expresa en la hipótesis que se ha probado. En





cambio, en la investigación cualitativa, aunque la relación entre dos o más conceptos, variables o categorías no sea medida o cuantificada, es posible establecer una serie de correlaciones entre ellas.

El estudio realizado con los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño se considera una investigación correlacional, ya que su objetivo es medir y establecer una relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de los universitarios.

### **Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación es No experimental, definido por Murillo (2011) como aquel en el que los efectos de las variables ya están producidos y no se pueden modificar por el investigador, este se limita a observarlo. Además, Agudelo & Aigner (2008) menciona que esta investigación se centra en variables independientes para identificar como se comportan los fenómenos en su contexto o entorno natural y poder realizar un análisis correspondiente.

### **Fuente de información**

Las fuentes de información son consideradas como los medios o herramientas necesarias para obtener datos precisos sobre las variables de estudio y su integración en la investigación. Por lo tanto, es esencial comprender las fuentes utilizadas en el presente estudio. Las fuentes seleccionadas para esta investigación fueron:

#### ***Fuentes primarias***

Las fuentes de información primaria son aquellas que se consideran originales, ya que proporcionan datos confiables y exclusivos del investigador. Huamán (2011) define estas fuentes como aquellas que "proporcionan datos de primera mano". Los artículos científicos son un ejemplo importante de fuentes de información primaria, y se caracterizan por tener una actitud



crítica en los procesos de investigación. En este estudio, se utilizaron fuentes de información primaria, como el instrumento SISCO y la Escala de Coping Modificada, para obtener información de los participantes. Estas fuentes se utilizaron para dar coherencia y relevancia a los antecedentes de la investigación.

## **Población**

Se define la población como el universo o las unidades que se van a estudiar en una investigación, se puede constituir por elementos, individuos o fenómenos. La presente investigación se lleva a cabo en una población finita, donde la población no es tan grande, pero brinda diversas unidades de análisis (Lilia, 2015). La población estará conformada por los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño sede Riohacha.

## **Muestra y muestreo**

Por su parte, la muestra de la investigación de conforma por un subconjunto del universo, en este caso corresponde a un total de 30 estudiantes participantes. El muestreo realizado será No probabilístico por voluntarios, comprendido por Lilia (2015) como aquel en el que los resultados pueden ser generalizados y no es necesario llevar a cabo un proceso estadístico, los participantes serán encontrados conforme a la relación que tiene el investigador con estos.

## ***Fuentes secundarias***

En relación con lo que se ha mencionado previamente, las fuentes de información secundarias recopilan datos de fuentes confiables, pero no de manera directa, incluyendo bases de datos, resúmenes y enciclopedias. Según Huamán (2011), estas fuentes "consisten en recopilaciones, resúmenes y listados de referencias publicadas sobre un tema" y su objetivo es

hacer más fácil el acceso a la información de primera mano. En la presente investigación, se han utilizado fuentes secundarias para apoyar los conceptos expuestos en el capítulo correspondiente.

## **Instrumentos Para La Recolección De La Información**

A continuación, se presentan algunas técnicas e instrumentos que se utilizarán en el estudio actual, se recolectarán datos para la investigación, entre las cuales se incluyen:

### ***Inventario SISCO del Estrés Académico***

El propósito de este instrumento es evaluar de manera precisa y clara los impactos psicológicos, conductuales y físicos que el estrés genera en los individuos, utilizando varias variables. Además, una sección significativa de este instrumento se dedica a identificar cuáles son los mecanismos de afrontamiento de estrés más comunes dentro de la población estudiada. Fue validado en Colombia con estudiantes universitarios por Jaimes (2008) y Malo et al. (2010).

### **Estructura**

El Inventario SISCO del Estrés Académico consta de 31 ítems, que se han organizado de una manera específica.

- Un ítem de filtro que, de manera binaria (sí/no), determina si el participante es apto para responder al cuestionario.
- Un ítem que en una escala de tipo Lickert, que consta de cinco valores numéricos que van del 1 al 5, donde el 1 indica un nivel bajo y el 5 uno alto. Esta opción permite detectar el grado de intensidad del estrés académico.
- Dentro de una escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), hay 8 ítems que posibilitan identificar la frecuencia con la que se perciben las exigencias del entorno como situaciones generadoras de estrés.

- Dentro de una escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), se pueden encontrar 15 ítems que posibilitan identificar la frecuencia de aparición de los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.
- En una escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), se pueden encontrar 6 ítems que posibilitan identificar la frecuencia con la que se utilizan estrategias de afrontamiento para hacer frente a situaciones estresantes.

## **Evidencia Psicométrica**

### ***Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M)***

La Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) está diseñado un cuestionario de 98 preguntas utilizando una escala de frecuencia tipo Likert que va del 1 al 6, donde 1 representa "nunca" y 6 representa "siempre", para la obtención de datos en la presente investigación. Esta escala incluye 14 subescalas, cada una compuesta por siete enunciados, para evaluar diferentes estrategias de afrontamiento. Su validación en Colombia fue realizada por Londoño et al., (2006).

## **Estructura**

Los elementos que conforman la escala son los siguientes:

- La estrategia cognitiva conocida como "búsqueda de alternativas" implica el análisis de las causas de un problema y la generación de opciones de solución. Esta estrategia se compone de seis ítems identificados como 1, 15, 29, 43, 57, 71 y 85 en el instrumento de medición utilizado.
- El conformismo es una estrategia cognitiva que consiste en tolerar el estrés mediante la resignación ante la situación. Esta estrategia es evaluada mediante las preguntas 2, 16, 30, 44, 58, 72 y 86 en el instrumento de medición utilizado.

- El control emocional es una estrategia cognitivo-comportamental que tiene como objetivo tolerar una situación estresante mediante el control de las emociones. Esta estrategia se evalúa mediante las preguntas 3, 17, 31, 45, 59, 73 y 87 en el instrumento de medición utilizado.
- La evitación emocional es una estrategia cognitivo-comportamental que se caracteriza por evitar la expresión de emociones debido a su carga emocional o a la desaprobación social. Esta estrategia se evalúa mediante las preguntas 4, 18, 32, 46, 60, 74 y 88 en el instrumento de medición utilizado.
- La evitación comportamental es una estrategia que se basa en llevar a cabo actividades o acciones que ayuden a tolerar un problema o a eliminar o neutralizar las emociones asociadas al mismo. Esta estrategia se evalúa mediante las preguntas 5, 19, 33, 47, 61, 75 y 89
- La evitación cognitiva es una estrategia cognitiva que consiste en intentar eliminar o neutralizar los pensamientos considerados negativos o perturbadores mediante la distracción o la negación. Esta estrategia se evalúa a través de las preguntas 6, 20, 34, 48, 62, 76 y 90
- La reacción agresiva es una estrategia comportamental que se caracteriza por expresar abiertamente la ira y la hostilidad como resultado de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera violenta hacia los demás, hacia uno mismo o hacia objetos. En el cuestionario utilizado, esta estrategia se evalúa a través de las preguntas 7, 21, 35, 49, 63, 77 y 91.
- La expresión emocional abierta es una estrategia de comportamiento en la que se expresa abiertamente las emociones para neutralizarlas. Las preguntas 8, 22, 36, 50, 64\*, 78\*, 92 son las que evalúan esta estrategia.

- La reevaluación positiva es una estrategia cognitiva que consiste en buscar aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Esta estrategia se enfoca en el optimismo y contribuye a tolerar la situación problemática, generando pensamientos que favorecen el enfrentamiento de la situación. Las preguntas 9, 23, 37, 51, 65, 79 y 93 evalúan esta estrategia.
- La búsqueda de apoyo social es una estrategia comportamental que implica expresar las emociones y buscar ayuda de otras personas para resolver el problema. Esta estrategia se evalúa a través de las preguntas 10, 24, 38, 52, 66, 80 y 94.
- La búsqueda de apoyo profesional es una estrategia comportamental en la que se recurre a un profesional para obtener ayuda y solucionar el problema o las consecuencias derivadas del mismo. Esta estrategia se evalúa mediante las preguntas 11, 25, 39, 53, 67, 81, 95.
- La religión es una estrategia cognitivo-comportamental en la cual se recurre a la oración y al rezo como una forma de tolerar o solucionar el problema o las emociones asociadas al mismo. Las preguntas 12, 26, 40, 54, 68, 82 y 96 evalúan esta estrategia.
- Refrenar el afrontamiento, esta estrategia cognitiva consiste en detener o retrasar el proceso de afrontamiento para obtener más información o evaluar las opciones disponibles antes de tomar una decisión o actuar frente al problema. Se evalúa mediante las preguntas 13, 27, 41, 55, 69, 83 y 97.
- La estrategia de espera es una estrategia cognitivo-comportamental en la que se busca dejar que el tiempo resuelva el problema sin tomar ninguna acción específica. Esta estrategia se evalúa a través de las preguntas 14, 28, 42, 56, 70, 84 y 92.



## **Evidencia psicométrica**

### ***Procedimiento***

Se realizarán las siguientes fases en el desarrollo del estudio, correspondientes a cada uno de los pasos que se llevarán a cabo en la investigación.

#### ***Fase 1***

En un primer momento se realizará una reunión con líderes de la universidad para presentarles el proyecto de investigación y darles a conocer sus objetivos con el fin de obtener su aprobación.

#### ***Fase 2***

Posteriormente se procederá a obtener el consentimiento informado de los alumnos de noveno y décimo semestre de psicología en la sede Riohacha de la Universidad Antonio Nariño. Esto se hará para asegurarse de que los participantes estén dispuestos a colaborar voluntariamente en el estudio y también para informarles sobre la confiabilidad y confidencialidad de la información que se recolecte.

#### ***Fase 3***

Luego de recolectar los datos, se realizará la organización de los mismos en tablas y se prepararán para su posterior análisis estadístico.

Teniendo en cuenta lo establecido en la Ley 1090 del 2006, en el artículo 2 del Código Deontológico de Psicología establece los principios generales de la ética de la psicología. El inciso 5, que se refiere a la confidencialidad, establece que los psicólogos tienen la

### **Aspectos éticos**



responsabilidad de respetar los datos recopilados durante la investigación, obtener el consentimiento informado de la población y proteger la integridad y el bienestar de las personas o grupos involucrados en el proceso. Se realiza todo esto para garantizar que se cumplan los derechos de los participantes y se realice una investigación responsable.

En la sección primera del Manual Deontológico y Bioético del Ejercicio de la Psicología (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2018) se menciona el derecho a la beneficencia y a la no maleficencia en la investigación, que se centra en el bienestar humano y la búsqueda de éste. Es importante tener en cuenta que no se debe causar daño, impedir el bien, eliminar el bienestar, sino más bien, promover el bien y disminuir los embarazos adolescentes y las enfermedades de transmisión sexual (ITS), lo cual es fundamental en la presente investigación.

Siguiendo con lo mencionado en el manual, específicamente en el inciso 1.6 que se refiere al derecho a la información veraz, Se argumenta que es importante mantener la integridad ética y la libertad de expresión en el uso de la información, siempre y cuando se cuente con el consentimiento informado y se presente la información de manera honesta. Estos principios y derechos se aplican en el contexto del análisis de datos en investigación científica. Todo esto se apoya en la Constitución Nacional y el artículo 20 que establecen los derechos de los colombianos.



## Resultados

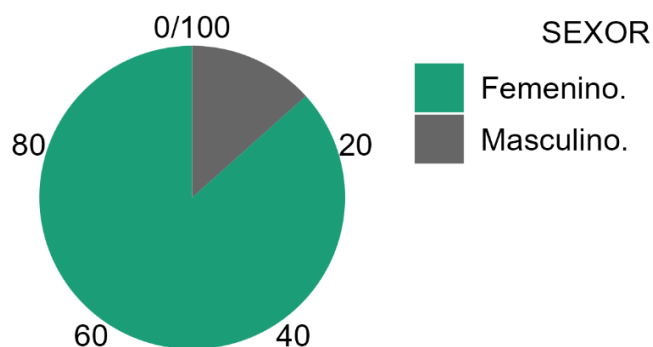
En respuesta a los objetivos fijados en la investigación, se describen los resultados obtenidos de los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño luego de la aplicación luego de haber sistematizado la información recopilada a través de los instrumentos la escala de estrategias de Coping modificada EEC-M (Londoño et al., 2006) y el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, A., 2007).

Para ello, se dividieron dos tipos de resultados, los resultados descriptivos que explican el nivel medio encontrado para cada variable, y los resultados correlacionales que indican el cálculo de similitud entre los hallazgos encontrados.

### Resultados descriptivos

En la figura 1 se evidencia que, del total de la población seleccionada para dicho estudio, el 86,6% se encuentra representada por mujeres, mientras que el 13,3% corresponde al sexo masculino.

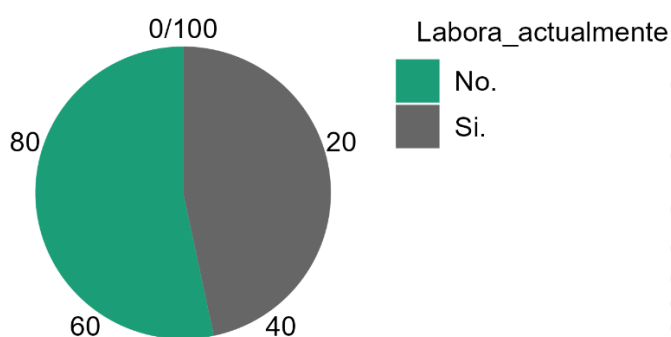
**Figura 1. Género de los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha**



Nota. Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Por otro lado, podemos ver en la figura 2 que el 53,3% de los estudiantes que participaron en este estudio no cuentan con un empleo actualmente, mientras que el 46,6% se encuentran vinculados laboralmente.

**Figura 2. Estado laboral de los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha**

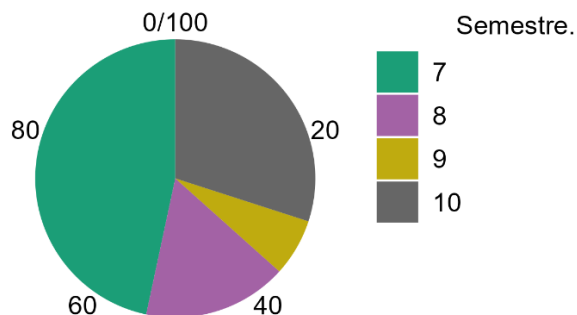


Nota. Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Así mismo, en la figura 3 se presenta que, el 46,6% de los participantes eran estudiantes de séptimo semestre, el 16,6% de octavo semestre, el 6,6% de noveno y el 30,0% de decimo semestre

**Figura 3. Semestre al que pertenecen los estudiantes universitarios de la Universidad**

**Antonio Nariño, sede Rihacha**

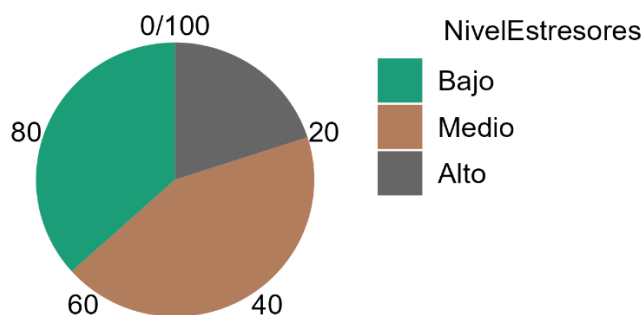


*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Por otra parte, en la figura 4 se observa que, de 30 estudiantes universitarios, el 20,0% de la población, presenta un nivel alto de reacción ante los estímulos estresores, mientras que el 43,3% de la muestra se encuentra en el nivel medio y el 36,6% indica un nivel bajo de intensidad frente a las situaciones generadoras de estrés.

**Figura 4. Nivel de estresores en los estudiantes universitarios de la Universidad**

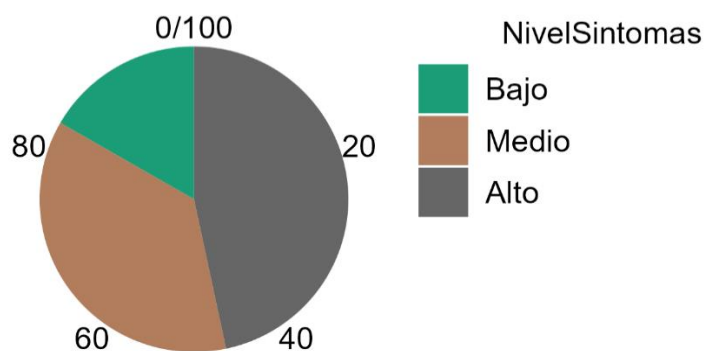
**Antonio Nariño, sede Rihacha**



*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Así mismo, en la figura 5, se identifica un nivel alto en la aparición de los síntomas ante un estímulo estresor, representado por el 46,6% de la población. En cambio, se evidencia que un 36,6% de los estudiantes universitarios presenta un nivel medio y el 16,6% se ubica en una posición baja de los niveles de síntomas de estrés.

**Figura 5. Nivel de síntomas en los estudiantes universitarios de la Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha**

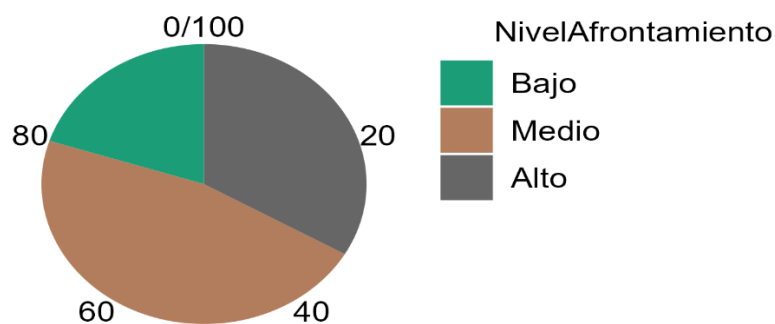


*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

En la figura 6, se interpreta que el 33,3% de la muestra cuenta con un alto nivel de destreza al utilizar estrategias de afrontamiento para hacer frente a situaciones estresantes, en cuanto al 46,6% de los estudiantes, se encuentran ubicados en un nivel medio de la gráfica y el 20,0% se ubican en un nivel bajo frente al uso de estrategias de afrontamiento.

**Figura 6. Nivel de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la Universidad**

**Antonio Nariño, sede Riohacha**

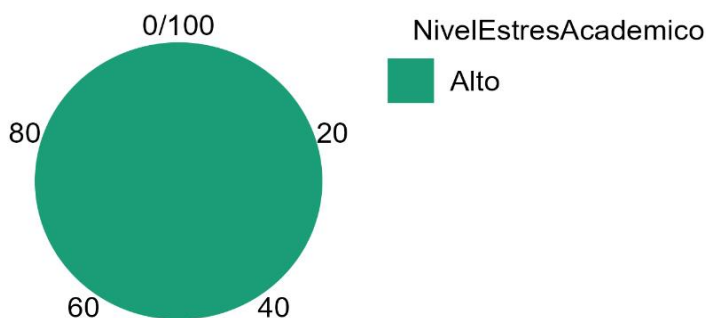


*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Frente a la variable estrés académico, representada en la figura 7, puede observarse en los resultados obtenidos que el 100% de la población puntuó el estrés académico en un nivel alto, en base a esto se puede afirmar que los estudiantes universitarios experimentan el estrés con una intensidad de preocupación y nerviosismo.

**Figura 7. Nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de la**

**Universidad Antonio Nariño, sede Riohacha**



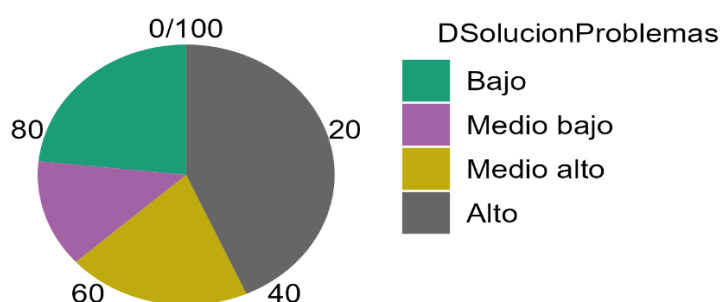
*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

A continuación, se muestran los resultados correspondientes a las estrategias de afrontamiento, donde se analiza cada una de las 12 estrategias que componen las variables.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, comprendida como esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para satisfacer requisitos externos y/o internos específicos que se consideran más allá de la capacidad del individuo. (Lazarus & Folkman, 1984).

La figura 8 representa el puntaje promedio correspondiente a la sub-dimensión de *solución de problemas*, entendida como el mecanismo para implementar estrategias cognitivas racionales y analíticas para observar la causa raíz del problema y encontrar soluciones. En la figura mencionada puede observarse que el 43,3% de los estudiantes presenta un nivel alto en la identificación del problema y la búsqueda de medidas lógicas hasta encontrar solución, mientras que, el 20,0% se ubica en un nivel medio alto, el 13,3% corresponde a medio bajo y el 23,3% de los universitarios presentan un nivel bajo en la generación de alternativas de solución.

**Figura 8. solución de problemas,**

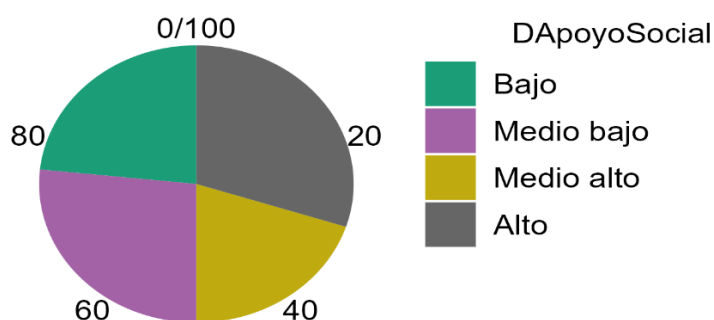


*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

En cuanto a la *búsqueda de apoyo social*, entendida como una estrategia de expresión de emociones y de búsqueda de alternativas de solución a la resolución de problemas con las demás personas, se puede observar en la figura 9 que el 30,0% de la muestra usa como estrategia

recurrir a otras personas para afrontar mejor el problema, por otro lado, el 20,0% simboliza en la gráfica un nivel medio alto al momento de pedir indicación a algún familiar o amigo sobre cuál sería el camino a seguir, mientras que, el 26,6% y el 23,3% de los universitarios refirieron que les cuentan a familiares y amigos como se sienten para que les ayuden a pensar en el problema y hablar con los responsables para encontrar una solución.

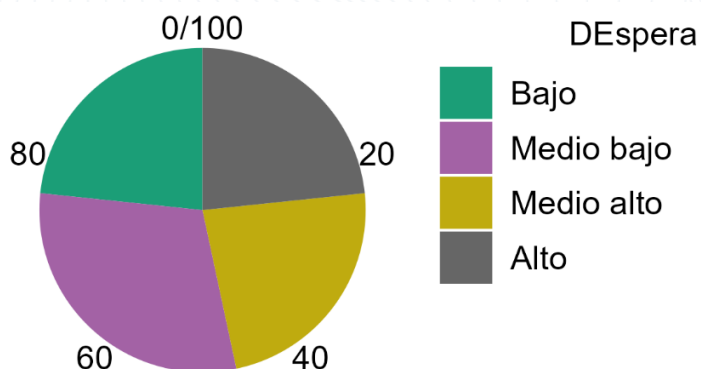
**Figura 9. Apoyo social**



*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Los resultados que se obtuvieron en la dimensión *espera*, la cual se encuentra representada en la figura 10 y se entiende como una estrategia en la que se adopta una actitud pasiva y se espera que la situación se resuelva con el tiempo. En promedio, el 23,3% de los participantes manifestaron que no hacen nada frente a una situación problema porque el tiempo lo dice todo, del mismo modo, el otro 23,3% de los estudiantes creen que el problema se resolverá con el tiempo. El 30,0%, siendo este el máximo promedio, expresaron que frente a una situación problema se resignan y dejan que las cosas pasen, y el 23,3% espera que la solución llegue sola.

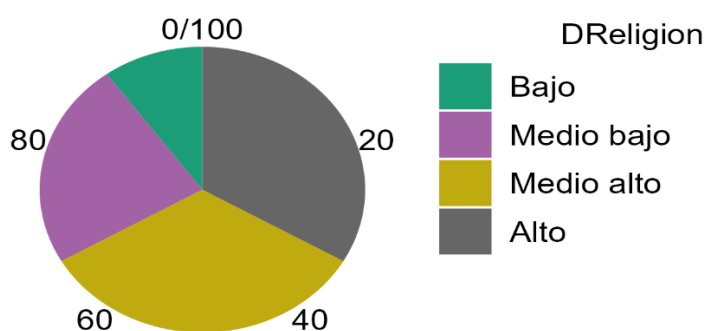
**Figura 10. Espera**



Nota. Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Los resultados de la dimensión *religion*, entendida como tomar acciones como la oración a modo de estrategias para tolerar y encontrar soluciones a los problemas y emociones despertadas. En promedio, el 33,3% de la población busca tranquilizarse a través de la oración, mientras que el otro 33,3% y el 23,3% refirieron que dejan todo en manos de Dios. Y el promedio más bajo fue de 10,0% quienes frente a esta dimensión dicen que asisten a la iglesia.

**Figura 11. Religión**

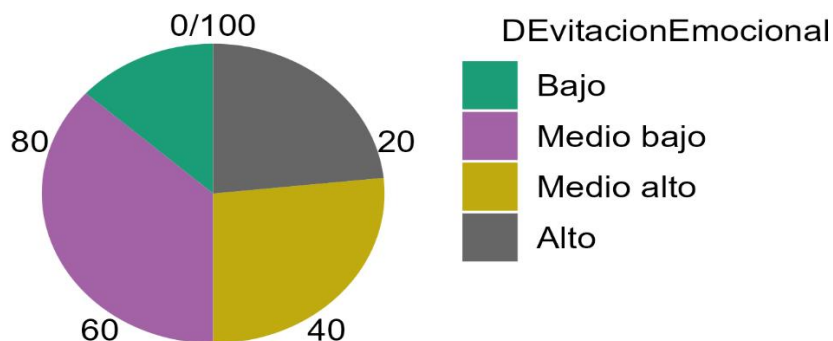


Nota. Fuente: Información generada por el investigador (2023)



En la figura 11 podemos observar la dimensión de *evitación emocional*, interpretada como la estrategia enfocada en inhibir la expresión de las emociones propias. Podemos notar en la figura como guardar los sentimientos para sí mismo y tratar de no mostrar a los demás como se sienten realmente, obtuvo el promedio de calificaciones alto con un 23,3% y un nivel medio alto con 26.6%, mientras que el 36,6% refirieron que hacen todo lo posible para inhibir sus propias emociones y por último el 13,3% niega tener problemas.

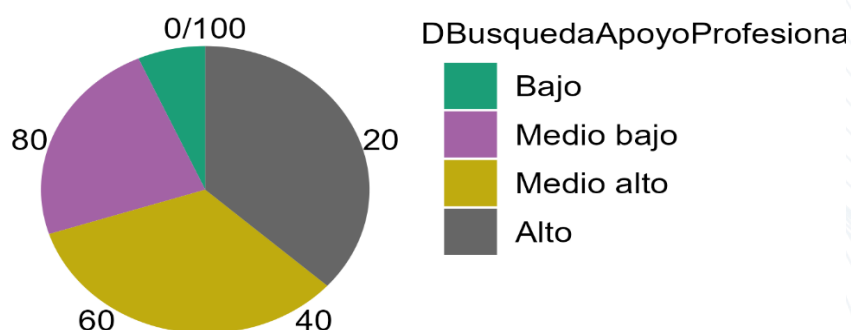
**Figura 12. Evitación emocional**



*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Por otro lado, los resultados obtenidos en la dimensión *búsqueda de apoyo emocional*, entendida como el uso de recursos profesionales para entender el problema y de esta manera encontrar las posibles alternativas para su solución. En la figura 12 se evidencia que el 36,6% de la población recurre a la orientación de un profesional para reducir el malestar emocional, seguidamente el 33,3% procura conocer mejor el problema con ayuda de un profesional. Mientras el 23,3% y el 6,6% de los universitarios manifestaron pedir ayuda a un médico o psicólogo para aliviar la tensión.

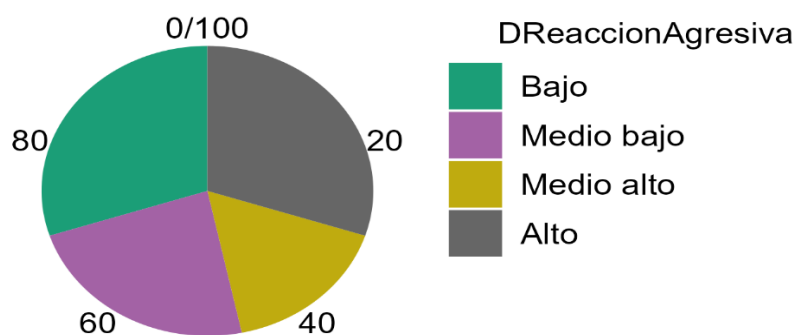
**Figura 13. Búsqueda de apoyo profesional**



Nota. Fuente: Información generada por el investigador (2023)

La dimensión *reacción agresiva* se entiende como el comportamiento impulsivo, agresivo y/o violento ante una situación problema. Podemos observar en la figura 13 que el promedio mas alto fue de 30,0%, en el cual los universitarios refirieron que al afrontar un evento estresante recurren a descargar su frustración con los demás, mientras que el 16,6% se comporta de forma hostil con quienes los rodean. Seguidamente, el 23,3% y el 30,0% de la población manifiesta reaccionar de esta forma como consecuencia del sentimiento de desesperación.

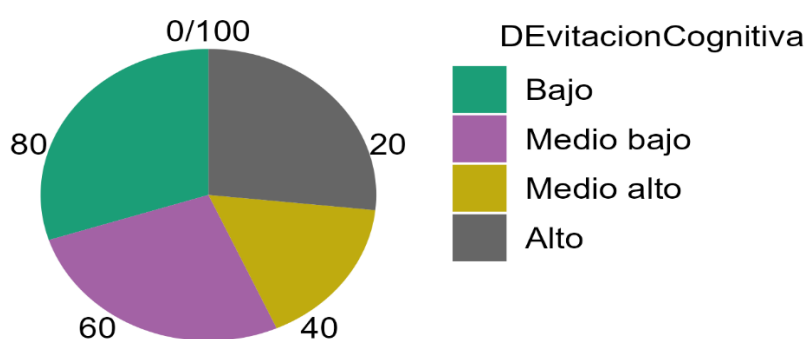
**Figura 14. Regresión agresiva**



Nota. Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Con respecto a la *evitación cognitiva*, la cual es entendida como la estrategia usada para evadir y neutralizar los pensamientos inquietantes por medio de otros pensamientos y/o distractores, puede notarse en la gráfica 14 que el 26,6% de los estudiantes evita pensar en la situación problema y llevan a cabo la realización de actividades para lograr la evasión. Mientras que el 16,6% y el 23,3% buscan alguna distracción para no pensar en la situación estresante. Y por último, el 30,0% de la población manifestó que dejan de lado el problema.

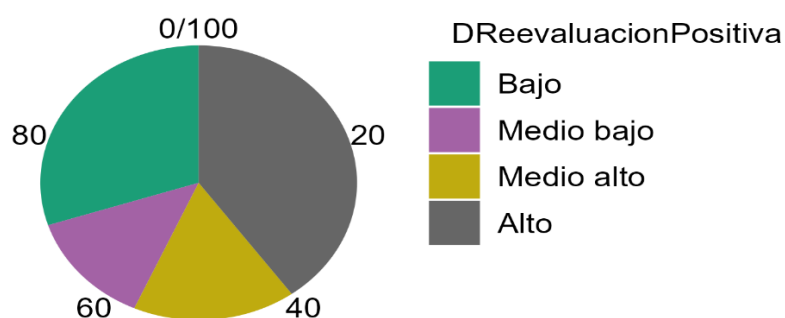
**Figura 15. Evitación cognitiva**



*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Cuando hacemos mención de la *reevaluación positiva* nos referimos a la estrategia que tiene como supuesto el aprender de los problemas y evaluar los elementos positivos, observándose en los resultados que con un nivel alto de 40,0%, los universitarios afirman que a pesar de la magnitud del problema siempre sacan lo positivo. Por otro lado, el 16,6% y el 13,3% de los participantes se esfuerzan por ver los aspectos positivos de cada situación. Por último, y con el promedio más significativo de 30,0% se evidencia que los universitarios intentan ver lo positivo del problema.

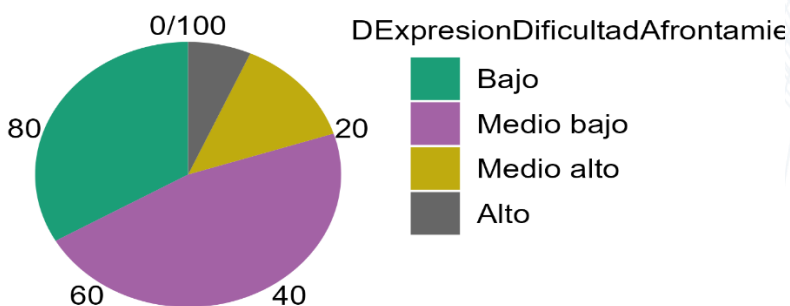
**Figura 16. Reevaluación positiva**



*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

La estrategia de *expresión de la dificultad de afrontamiento* es una tendencia a exteriorizar las dificultades para superar las emociones provocadas por las circunstancias y resolver problemas. Puede verse en los resultados que el 6,6% y el 13,3% de los estudiantes presentan cierto grado de dificultad para expresar sus sentimientos y emociones. Mientras que el 46,6% y el 33,3% de la población manifiesta no ser capaz de expresar abiertamente lo que sienten.

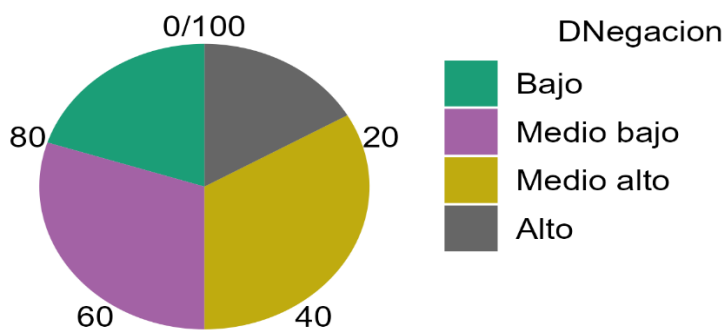
**Figura 17. Expresión dificultad de afrontamiento**



Nota. Fuente: Información generada por el investigador (2023)

Respecto a la dimensión de *negación*, la cual se entiende como la estrategia que pretende hacer como si el problema no existiera. En la figura 17 se evidencia que el 16,6% y el 33,3% de los universitarios procuran no pensar en el problema, mientras que, el 30,0% y el 20,0% refieren que se alejan del problema.

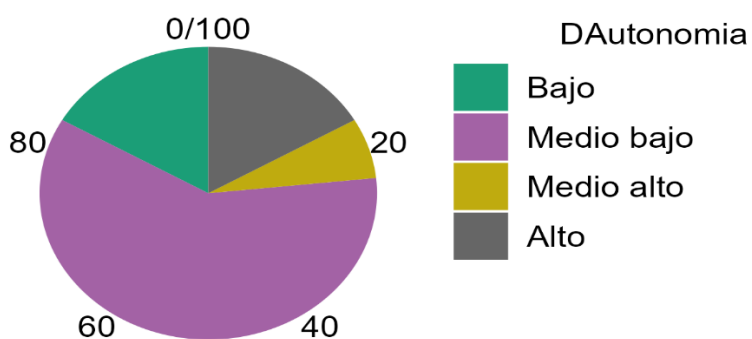
**Figura 18. Negación**



Nota. Fuente: Información generada por el investigador (2023)

La dimensión *autonomía*, entendida como la búsqueda de solución al problema de manera independiente dio como resultado que el 16,6% y el 6,6% de los universitarios consideran que pueden solucionar el problema de manera autónoma, al igual que el 60,0% y el 16.6% que considera que pueden encontrar soluciones sin necesidad de la ayuda de otros.

**Figura 19. Autonomía**



*Nota.* Fuente: Información generada por el investigador (2023)

## Resultados del análisis correlacional

Inicialmente, se realizó un análisis de normalidad bivariada mediante el test de Shapiro-Wilk. Los resultados se muestran en la Tabla 2. Los valores p menores a 0.05 en esa prueba son indicativos de una distribución anormal en la pareja de variables correlacionadas; en esos casos, el estadígrafo usado para la correlación correspondiente es Rho de Spearman; por su parte, en el caso de las parejas de variables con valores p mayores a 0.05, se usó r de Pearson en la correlación.

**Tabla 2**

*Test de normalidad bivariada de Shapiro-Wilk*

<b>Pareja de variables</b>	<b>Shapiro-Wilk</b>	<b>p</b>
Estresores - Autonomía	0.931	0.053
Estresores - Reacción Agresiva	0.977	0.753
Estresores - Apoyo Profesional	0.917	0.023
Estresores - Apoyo Social	0.946	0.131
Estresores - Solución de Problemas	0.928	0.044
Estresores - Evitación Cognitiva	0.954	0.219
Estresores - Reevaluación Positiva	0.929	0.046
Estresores - Negación	0.937	0.074
Estresores - Evitación Emocional	0.929	0.047
Estresores - Religión	0.968	0.487
Estresores - Espera	0.899	0.008
Estresores - Dificultades de Afrontamiento	0.931	0.052
Síntomas - Autonomía	0.932	0.055
Síntomas - Reacción Agresiva	0.974	0.665
Síntomas - Apoyo Profesional	0.932	0.055
Síntomas - Apoyo Social	0.952	0.189
Síntomas - Solución de Problemas	0.905	0.011
Síntomas - Evitación Cognitiva	0.949	0.158

Síntomas	- Reevaluación Positiva	0.918	0.023
Síntomas	- Negación	0.911	0.016
Síntomas	- Evitación Emocional	0.912	0.017
Síntomas	- Religión	0.926	0.039
Síntomas	- Espera	0.886	0.004
Síntomas	- Dificultades de Afrontamiento	0.910	0.015
Afrontamiento	- Autonomía	0.959	0.291
Afrontamiento	- Reacción Agresiva	0.973	0.630
Afrontamiento	- Apoyo Profesional	0.927	0.041
Afrontamiento	- Apoyo Social	0.978	0.770
Afrontamiento	- Solución de Problemas	0.914	0.018
Afrontamiento	- Evitación de Cognitiva	0.980	0.838
Afrontamiento	- Reevaluación Positiva	0.949	0.163
Afrontamiento	- Negación	0.907	0.012
Afrontamiento	- Evitación Emocional	0.935	0.069
Afrontamiento	- Religión	0.961	0.328
Afrontamiento	- Espera	0.907	0.013
Afrontamiento	- Dificultades de Afrontamiento	0.927	0.040
Estrés Académico	- Autonomía	0.944	0.119
Estrés Académico	- Reacción Agresiva	0.959	0.287
Estrés Académico	- Apoyo Profesional	0.884	0.004
Estrés Académico	- Apoyo Social	0.925	0.036
Estrés Académico	- Solución Problemas	0.890	0.005
Estrés Académico	- Evitación Cognitiva	0.927	0.041
Estrés Académico	- Reevaluación Positiva	0.925	0.035
Estrés Académico	- Negación	0.920	0.027
Estrés Académico	- Evitación Emocional	0.933	0.058
Estrés Académico	- Religión	0.930	0.050
Estrés Académico	- Espera	0.896	0.007
Estrés Académico	- Dificultades de Afrontamiento	0.925	0.037

Nota: Los valores  $p < .05$  son indicadores de distribución anormal.





En la Tabla 3 se muestra la matriz de correlaciones entre las dimensiones del estrés académico y las estrategias de afrontamiento del estrés. Las dos estrategias de afrontamiento que tuvieron mayor número de correlaciones con los indicadores de estrés académico fueron *Autonomía* y *Espera*, las cuales tuvieron asociación significativa con valores  $p$  menores a .05 tanto con la medición de *Estrés académico* como con las dimensiones de *Estresores* y *Síntomas*, aunque no con la medición de *Afrontamiento al estrés académico*. Los valores de dichas correlaciones fueron superiores a 0.4 e inferiores a 0.7, lo que indica un nivel intermedio de correlación; así mismo, esos valores de correlación fueron positivos, lo que quiere decir que entre más se usan las estrategias de autonomía y de espera, más se presenta percepción de estresores académicos, síntomas de estrés académico y estrés académico en general.

La siguiente estrategia con mayor número de correlaciones fueron *Reacción Agresiva* y *Evitación emocional*, que tuvieron una asociación significativa con los síntomas de *estrés académico* y el *estrés académico en general*. En el caso de evitación emocional hubo correlaciones positivas de nivel intermedio, lo que quiere decir que, entre más evitación emocional, más síntomas de estrés académico y estrés académico en general. Las correlaciones con reacción agresiva fueron un poco más fuertes pues sus valores fueron mayores a 0.6, lo que las clasifica en asociaciones altas; así que, entre más tendencia a la reacción agresiva, más síntomas de estrés académico y estrés académico en general.

También hubo estrategias que solo tuvieron una correlación con una dimensión del estrés académico. La *negación* y las *dificultades de afrontamiento* tuvieron una correlación significativa positiva con los síntomas de estrés académico, en un nivel intermedio pues los valores estuvieron levemente por encima de 0.3. Quiere decir que las personas que usan la negación o que tienen dificultades para afrontar el estrés, tienen mayor tendencia a tener

síntomas de estrés académico. Por último, las estrategias de *apoyo social*, *solución de problemas*, *evitación cognitiva* y *reevaluación cognitiva* también tuvieron correlación significativa positiva con una sola dimensión, el *afrentamiento de estrés académico*, con valores entre 0.3 y 0.5. Quiere decir que las personas que usan más las estrategias de afrontamiento apoyo social, solución de problemas, evitación cognitiva y reevaluación cognitiva, tienen a su vez mayor tendencia a buscar maneras de realizar afrontamiento de los estresores académicos.

**Tabla 3**

*Matriz de correlaciones de las dimensiones de estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés*

Variable		1.Estresores	2.Síntomas	3.Afrontamiento	4. Estrés Académico
5. Autonomía	r	<b>0.514</b>	<b>0.579</b>	0.341	<b>0.646</b>
	p	0.004	< .001	0.065	< .001
6. Reacción Agresiva	r	0.359	<b>0.699</b>	0.248	<b>0.639</b>
	p	0.052	< .001	0.186	< .001
7. Apoyo Profesional	r	-0.247	0.200	0.206	0.105
	p	0.188	0.289	0.274	0.579
8. Apoyo Social	r	-0.257	0.096	<b>0.500</b>	0.127
	p	0.170	0.615	0.005	0.503
9. Solución de Problemas	r	-0.256	-0.007	<b>0.385</b>	0.027
	p	0.172	0.970	0.036	0.886
10. Evitación Cognitiva	r	-0.017	0.227	<b>0.395</b>	0.259
	p	0.927	0.227	0.031	0.166
11. Reevaluación Positiva	r	-0.277	-0.080	<b>0.507</b>	0.012
	p	0.139	0.673	0.004	0.950
12. Negación	r	0.084	<b>0.392</b>	0.237	0.349
	p	0.659	0.032	0.206	0.059
13. Evitación Emocional	r	0.292	<b>0.434</b>	0.128	<b>0.413</b>
	p	0.118	0.017	0.500	0.023
14. Religión	r	-0.090	0.108	0.325	0.137
	p	0.636	0.572	0.080	0.469
15. Espera	r	<b>0.496</b>	<b>0.574</b>	0.193	<b>0.591</b>
	p	0.005	< .001	0.306	< .001
16. Dificultades de Afrontamiento	r	0.241	<b>0.385</b>	0.040	0.337
	p	0.200	0.036	0.832	0.069



*Nota:* Los valores  $p < .05$  indican significación del 95% en la correlación. Los valores  $p < .01$  indican significación del 99% en la correlación. En negrilla se resaltan las correlaciones que fueron estadísticamente significativas.



## Discusión de resultados

En lo que respecta a los resultados obtenidos en la investigación, el estrés académico de los estudiantes de séptimo a décimo semestre de la Universidad Antonio Nariño sede Riohacha presentan un nivel de estrés alto en un 100%. En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes se encuentran: regresión agresiva, apoyo social, solución de problemas, reevaluación cognitiva, evitación emocional y religión; mientras que las menos utilizadas fueron: autonomía, evitación cognitiva, negación, espera y expresión de dificultad. Cada una de estas ha sido evaluada con poblaciones distintas en torno a su incidencia en el fenómeno del estrés universitario y se presentan de la siguiente manera:

En una muestra de estudiantes de primer, segundo y tercer semestre académico, Noreña (2017) donde los hombres tienen un nivel medio ante la susceptibilidad del estrés con un 26,60% y las mujeres con un 20,20%, es decir, que es diferente el nivel de estrés en la población investigada, por su parte, las estrategias de afrontamiento más utilizadas son: Negación (46,31%); Búsqueda de apoyo social (44,33%); Espera (40,89%); evitación cognitiva (40,89%) y Solución de problemas (40,39%) tanto en hombres como en mujeres; marcando una diferencia significativa con los resultados de la investigación, debido a que la negación, evitación cognitiva y la espera se encuentran dentro de las estrategias con menor uso por los estudiantes de noveno y décimo semestre con porcentajes menores a un 60% considerando que la muestra es de 30 estudiantes. Esto puede deberse a que los estudiantes suelen estar más propensos a la búsqueda de apoyo y/ o solución de problemas desde un enfoque emocional, ya que a diferencia de los que están en los primeros semestres, estos suelen tener una perspectiva diferente del apoyo social y emocional.



Por su parte, Pérez (2018) con una muestra de 280 participantes de diferentes áreas y campos de estudio, evidenciaron que más del 80% de los estudiantes presentan síntomas de estrés y un 18% proviene de efectos académicos, donde promedian actitudes como el aislamiento o escasa motivación para realizar actividades académicas. En esta investigación, las estrategias de afrontamiento con mayor prevalencia son: habilidad asertiva (3.07) y elaboración de planes (2.16), lo que marca una diferencia significativa con la investigación, debido a que los estudiantes no utilizan este tipo de estrategias de afrontamiento, ya que están relacionadas con procedimientos, mientras que los estudiantes de Psicología de la Universidad Antonio Nariño sede Riohacha, tienen una relación emocional con la forma de afrontar el estrés académico.

Desde el análisis que realizó Salazar (2022) a una población de 150 estudiantes con mayor incidencia del género masculino (50,67%) donde el nivel de estrés es medio en un 57,33% de la población, siendo solo la mitad de la población quien puntúa síntomas de estrés, en comparación con la presente investigación que es un 100%, en cuanto al uso de las estrategias de afrontamientos se encuentra en un nivel medio con puntuación de 61,33%. Se obtuvieron los siguientes resultados: Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: centrarse en las emociones con nivel medio (56,67%), centrarse en la evitación del problema nivel medio (62,00%); y las menos utilizadas fueron: centrarse en el problema nivel bajo (52,67%) a diferencia de la investigación realizada donde centrarse en el problema y buscar la solución del problema es una de las estrategias de afrontamiento más utilizadas con una incidencia del 56,6% de la población.

En un estudio con 96 estudiantes de primer a noveno semestre de los programas académicos: odontología, psicología y ortodoncia, donde la mayor parte de la población se representaba por el género femenino, se obtuvo que, en la incidencia o susceptibilidad al estrés,



los estudiantes manifiestan síntomas como la ansiedad y la tendencia promedio es del 4,18 de los participantes, siendo menor a la de la investigación realizada solo con estudiantes de Psicología, esto podría ser debido a que los estudiantes son de diferentes programas y pueden tener maneras diversas de reaccionar ante estímulos estresores.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento con un promedio alto están orientadas y centradas a las emociones con un valor de 1.39 y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema con promedio de 1.25 (Ocampo, 2020). Es pertinente mencionar que en las estrategias de las emociones existen subdimensiones como lo son la inhibición de la expresión de las emociones, es decir, que los estudiantes prefieren ocultar sus malestares o problemas (3.75); siendo esta una de las estrategias de afrontamiento con mayor prevalencia en la investigación realizada, puntuando con un 76,6% de la población.

Además, en lo que respecta a la estrategia de evitación cognitiva Ocampo (2020) mencionó que los estudiantes suelen utilizar estas estrategias para evitar tener pensamientos perturbadores o distraerse en la realización de otras actividades; en este orden de ideas, evidencia que la reevaluación positiva está interpretada como una estrategia para aprender de las dificultades y es utilizada por los estudiantes con un promedio de 4.20. Por su parte, la religión es una subdimensión con un promedio de 3.94, siendo utilizada por los estudiantes que tienen creencias religiosas y que confían en una máxima autoridad por medio de la cual pueden remediar sus situaciones complejas; en lo que respecta la expresión de la dificultad del afrontamiento es una estrategia que tuvo un promedio de 3.46 utilizada por los estudiantes; sin embargo, alguno de ellos no tiene capacidad de expresarse libremente o de expresar sus emociones.



Por consiguiente, en la dimensión de estrategias de afrontamientos centradas en el problema se encontró que en la subdimensión de la negación, los estudiantes suelen hacer frente a los problemas (4.20), mientras que algunos de ellos consideran que antes de actuar en torno al problema, es necesario que conozcan realmente la situación (4.0). Así mismo, en cuanto a la reacción agresiva, se manifiesta que un promedio del 2.74 de los estudiantes se deja llevar de su mal humor, 2.47 se comporta de manera hostil (Ocampo, 2020).

Consecuentemente, en la subdimensión de apoyo profesional, el promedio de 2.46 de los estudiantes busca conocer mejor el problema a través de la ayuda profesional y un 2.34 de ellos lo hace debido a que presenta síntomas como ansiedad o malestar emocional, en cuanto al apoyo social, el promedio de 3.54 considera que es importante hablar con sus familiares o amigos y un 3.23 de ellos espera que el problema sea solucionado con el paso del tiempo. Por su parte, la estrategia de la autonomía es una de las más utilizadas debido a que los estudiantes consideran que son capaces de solucionar sus problemas por sí mismos (Ocampo, 2020).

En contraste con Ocampo (2020), en la investigación realizada se puede evidenciar que la habitación cognitiva es una de las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por los estudiantes con una puntuación de 56,6%, sin embargo, ambas investigaciones como acuerdan en que una de las estrategias con mayor rigor para los estudiantes la reevaluación positiva, demostrado por un 60,0% de los estudiantes ya que a través de esta se obtiene conocimiento y aspectos positivos de una problemática. Cabe destacar que, existe una diferencia significativa en cuanto a la estrategia de la autonomía, ya que en la investigación se obtuvo que esta no es tan frecuente en los estudiantes.

Teniendo en cuenta los datos de la investigación de Mori & Ruiz (2021) con una muestra de 50 participantes, encontró que el estrés de los estudiantes tiene síntomas comportamentales



(.134) y psicoemocionales (.134), relacionados con estrategias de afrontamiento; se evidencia que son la correlación existente entre las estrategias centradas en el problema y la fisiología del estrés es baja ( $r=.238$ ), por ende, no es significativa. Por su parte, al hacer la correlación entre los síntomas psicoemocionales del estrés y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción se pudo obtener una correlación significativa (menor a 0.05), es decir, que los estudiantes suelen afrontar al estrés de manera positiva centrados en sus emociones. Esto puede variar dependiendo la población, puesto que, en la investigación realizada, una de las estrategias con mayor puntuación fue la evitación emocional utilizada por las del 76% de los estudiantes y en esta lo que se busca es evitar u ocultar las emociones.





## Conclusiones

En términos generales se puede concluir que en la población evaluada las estrategias de afrontamiento más utilizadas son la reacción agresiva, apoyo social, solución de problemas, reevaluación positiva, evitación emocional y religión, debido a que para algunos estudiantes una de las formas de responder ante el estrés desde la dimensión emocional es evitándolo o por el contrario reaccionando de manera hostil ante las situaciones; por su parte, un grupo poblacional manifiesta que se puede lograr la solución a través de la dimensión cognitiva, haciendo un tipo de reevaluación positiva; mientras que otro se apega a aspectos como la creencia religiosa.

Es pertinente mencionar que, una de las dimensiones con mayor presencia en los estudiantes y que se observa de manera recurrente es la emocional; ya que el estrés mantiene relación directa con su forma de reacción y sentir ante las situaciones, es por ello, que se debe hacer una intervención desde lo emocional para lograr que los estudiantes de psicología de la Universidad Antonio Nariño puedan tener un equilibrio en sus emocionales.

Cabe destacar que, a lo largo de la investigación estas estrategias pueden tener un impacto significativo en el desarrollo de los estudiantes, por ello, es fundamental integrar conocimiento sobre cómo funciona cada una de ellas para que estos puedan tener formas diversas de escapar ante estímulos estresores que encuentran dentro del ámbito educativo o disminuir las amenazas a las que pueden estar expuestos en el entorno. En lo que respecta a las estrategias menos utilizadas como en el caso de la autonomía, evitación cognitiva, negación, espera y expresión de la dificultad, se requiere de un acompañamiento para los estudiantes con el fin de que estos puedan desarrollar actitudes y comportamientos autónomos y así tener la capacidad de enfrentar problemas o fenómenos como el estrés.



En este orden de ideas, la investigación tiene hallazgos que dan por cumplido el objetivo de análisis de las estrategias de afrontamiento y estrés académico teniendo en cuenta que, se trabajó en una población cuyo nivel de estrés se encontraba en un rango o nivel medio, donde existe una incidencia de la problemática, pero se puede mejorar o estabilizar en los estudiantes de manera objetiva y sin distorsionar su realidad.

Teniendo en cuenta esta situación, se puede mencionar que, a pesar de tener un nivel de estrés medio, existe una susceptibilidad de los estudiantes a aumentar el riesgo o el sentimiento de amenaza, por tal motivo, es necesario intervenir, medir y evaluar cuáles estrategias de afrontamiento pueden mejorarse y así poder establecer una alta probabilidad de que disminuyan la incidencia del estrés académico.

Con respecto a la correlación de las variables se puede mencionar que, entre el estrés y las estrategias de afrontamiento se tuvo mayor correlación con la Autonomía y la espera, cuyos valores fueron  $p$  menores a 05, continuamente, se notó una correlación intermedia con dimensiones como estresores y síntomas y el afrontamiento con valores superiores a 0.4 e inferiores a 0.7, es decir, existe una correlación que, aunque intermedia, es positiva. En el caso de la estrategia de reacción agresiva la correlación es más fuerte y alta debido a que el valor es mayor a 0.6 y con estrategias como la negación frente a dimensiones como la dificultad de afrontamiento se encuentra una correlación intermedia por encima del 0.3. Finalmente, en las estrategias de apoyo social, solución de problemas, evitación cognitiva y reevaluación positiva existe una correlación significativa con valores entre 0.3 y 0.5.

Finalmente, se puede mencionar que, para la realización del presente estudio se presentaron ciertas limitaciones, como es el caso del acceso a la población para obtener la información primaria, por tal motivo, la muestra se compuso solo de 30 estudiantes que no



tuvieron objeción a la hora de participar en la investigación. La muestra pudo haber sido más amplia, pero los estudiantes no estuvieron de acuerdo con participar.

Ahora bien, esta investigación permitió que, como investigadora en el área de psicología, pudiera acercarme a un fenómeno social que influye de manera significativa en la calidad de vida de las personas, no solo de los estudiantes, ya que este se encuentra de manera general, además, aportó grandes conocimientos sobre las diferentes estrategias de afrontamiento que como seres humanos somos capaces de aplicar para asumir un reto o una situación en la cual nos sentimos desafiados. Cabe destacar que, el mérito es también para el programa de psicología, debido a que fue el que me brindó las bases para seleccionar la problemática de estudio y consecuentemente, esto aportaría una perspectiva crítica y analítica sobre el estrés dentro del ámbito académico, a fin de que los docentes puedan tomar participación e intervención sobre dicha problemática ya que está presente en los estudiantes de psicología.

Gracias al estudio, puedo mencionar que, el desarrollo obtenido no solamente hace énfasis a nivel académico, como se mencionó en líneas posteriores; sino también a nivel profesional, ya que acercarme a un problema como lo es el estrés me permitió ampliar una perspectiva laboral en la que me gustaría intervenir para disminuir la incidencia de este fenómeno en diversas poblaciones.



## Recomendaciones

Conforme a los objetivos propuestos por la investigación y las conclusiones obtenidas a partir de la discusión de resultados, se pueden brindar como principales recomendaciones, las siguientes:

---

I. Reconocer la importancia del estrés académico como un factor determinante de afectación a la salud mental y/o bienestar psicológico de los estudiantes para posteriormente implementar estrategias que permitan afrontarlo de una manera significativa.

II. Indagar sobre los nuevos cambios o perspectivas que ha tenido el estudio del estrés académico como un medio eficaz para desarrollar al ser humano desde una dimensión cognitiva, afectiva y social.

III. Relacionar las estrategias sociales con las cognitivas para que el estudiante sea capaz de manifestar las situaciones problemáticas y adquiera mayor comprensión y apoyo en la búsqueda de soluciones.

IV. Desarrollar programas de intervención a largo plazo para promover y prevenir el estrés académico para los estudiantes de la Universidad Antonio Nariño sede Riohacha, que se encuentran experimentando altos niveles de estrés y dificultad en las estrategias de afrontamiento.



## Referencias

- Acuña, V. R., Palma, C. del C. J., Méndez, H. A. M., Arceo, M. de los Á. C., Castillo, M. M., & Barra, A. V. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario*, 13(1), 162-169.
- Agudelo Viana, L. G., & Aignerren Aburto, J. M. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental.
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9, (3), 110-129
- Barraza, A. (2007), *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*. Recuperado en febrero 20, 2023, de <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Bi, N. (2021). An overview on academic stress. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(10), 419-424. <https://doi.org/10.5958/2249-7315.2021.00126.X>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 1(1), 51-64.



Cadena, I. P; Rendón, R; Aguilar, J; Salinas, E. De la Cruz, F; Sangerman, D. Métodos cuantitativo, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8, (7), 1603-1617.

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

Campos, D. (2018). Bienestar Psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima. [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma].  
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1624>

Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Escala De Afrontamiento Del Estrés Académico (a-Cea). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.

Cárdenas, J., Martínez, L., Martínez, M., Previte N, F., & Previte Nastasi, P. (2021). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico utilizados por los estudiantes de medicina del VI al X semestre de la Universidad del Norte.

Castro, J. J., & Restrepo Quintero, N. (2019). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico.  
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/0031229b-f702-4f3c-a34f-a62a8d90bc73/content>

Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales*. Tercera edición, Buenos Aires



Chiquillo, J., Amaya, N., & Curiel, R. (2016). Situaciones escolares asociadas al estrés psicosocial en estudiantes de básica secundario de la ciudad de Riohacha. *Boletín Virtual REDIPE*, 5(6).

Cocunubo, S. M. (2021). Relación entre estrategias de afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Universidad Piloto de Colombia. [Trabajo de Grado.pdf \(unipiloto.edu.co\)](#)

Colegio Colombiano de Psicólogos. (2018). *Manual Deontológico y Bioético de la Psicología*. [https://issuu.com/colpsic/docs/acuerdo\\_no.15\\_-\\_manual\\_deontologic](https://issuu.com/colpsic/docs/acuerdo_no.15_-_manual_deontologic)

Del Risco, M., Gómez, D., & Hurtado, F. (2015). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería-Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos–2015*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana]. <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/3954>

García, R. Z., Prous, A. C., & Querejeta, J. M. (2010). Tareas del desarrollo en la edad adulta. *Psiquis*, 23(5), 185-197.

Granizo Lara, L. V. (2016). *Adaptación escolar y estrés en los estudiantes del primer semestre de la facultad ciencias de la salud, Universidad Nacional de Chimborazo, Período 2016* [Tesis de Maestría, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológica].

Gutiérrez, L. M., Morales, Á. S., & Poblador, E. P. (2018). Evaluación e intervención del estrés en estudiantes que inician su carrera universitaria. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Colombia]. <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/15927>



Huamán (2011). *Fuentes de información. Organización panamericana de la Salud*. Recuperado en enero 17, 2023, de

[http://bvsper.paho.org/videosdigitales/matedu/cam2011/Fuentes\\_informacion](http://bvsper.paho.org/videosdigitales/matedu/cam2011/Fuentes_informacion)

Hueso, A., & Cascant, M. (2012) *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación*. Editorial Universitat Politècnica de València.

[https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/17004/Metodolog%c3%ada%20y%20t%c3%a9cnicas%20cuantitativas%20de%20investigaci%c3%b3n\\_6060.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/17004/Metodolog%c3%ada%20y%20t%c3%a9cnicas%20cuantitativas%20de%20investigaci%c3%b3n_6060.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Jaimes, R. (2008). *Validación del Inventario SISCO de estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga* [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Bolivariana].

[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/224/digital\\_16454.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/224/digital_16454.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Argentina].

Lanuque, A. (2020). Revisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en Momentos de Presión. *Calidad de Vida y Salud*, 13(Número Especial).

Laredo, M. M. M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud/Stress in college students of Health Sciences. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11), 675-687.





Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée de Brouwer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Ley 1090 de 2006, Congreso de la República de Colombia (2006) (testimonio del Ministerio de la Protección Social). [http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090\\_06.pdf](http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090_06.pdf)

Lilia, C. F. A. (2015). Población y muestra. Universidad Autónoma del Estado de México. [Población y Muestra \(uaemex.mx\)](http://uaemex.mx)

Lima, N. E. (2022). *Factores socio familiares que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la academia preuniversitaria CEDU, Arequipa 2019* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12233>

Londoño, N. H., López, G. C. H., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., & Acevedo, D. C. A. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-349.

López, N., Sandoval, I. (2016). *Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa. Documento de Trabajo. Sistema de Universidad Virtual*. [Tesis de pregrado, Universidad de Guadalajara].



Maita. (2022). La adultez intermedia o mediana edad. [LA ADULTEZ INTERMEDIA O MEDIANA EDAD - arteterapia Barcelona I Maita \(mimaita.com\)](#)

Maldonado, M. D. (2000). Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 53, 43-57.

Malo, D. A., Cáceres, G. S., & Peña, G. H. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 2(3), 26-42.

Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.

Marín, M. M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6 (11), Artículo 11.

Miranda, M. B., & Zazueta, L. A. (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*, 36. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.388>

Monje, A. (2011). *Metodología de la investigación cualitativa y cuantitativa*. Guía didáctica. Universidad Sur colombiana, Neiva.



Mori, Y., & Ruíz, R. (2021). Estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la Facultad de Psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021.

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1724/RU%C3%8DZ%2C%20R.%20y%20MORI%2C%20Y.%20%282021%29.%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Murillo, J. (2011). Métodos de investigación de enfoque experimental. *Recuperado el, 2.*

Noreña, H. (2018). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, 2017. Recuperado de: <http://200.24.17.8080>.

Ocampo, A. M. (2021). Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios (Bachelor's thesis, Universidad Antonio Nariño). [Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de pregrado y posgrado de la universidad Antonio Nariño sede Armenia \(uan.edu.co\)](#)

Ochoa, A. (2018). Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria. Universidad Católica de Pereira. <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5726/1/DDMPSI185.pdf>

Ospina, A. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica de Colombia] <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE,2>.



Peña, K., & Sierra, D. (2021). Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio. Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio. Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/37e525ca-4ad2-4bc6-9ff1-f1d95784a3cf/content>

Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Pérez, L. G. (2018). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora: su impacto en la calidad de la educación. <perezmusinoleticiaguadalupel.pdf> ([uson.mx](http://uson.mx))

Rojas, Y. Y. (2016). Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de una Institución Educativa Secundaria. Chiclayo. [Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3241>

Román, C. A., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), Article 7. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>

Rosales, J. G. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>



Rueda, O. M. (18 de agosto de 2019). Estrés Universitario: El gran problema de los estudiantes de esta generación. *El País*. <https://www.elpais.com.co/educacion/estres-universitario-el-gran-gran-problema-de-los-estudiantes-de-esta-generacion.html>

Salazar A. M. (2022). Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la escuela de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2022. [Microsoft Word - ebb\\_515847156\\_2158590034\\_22 \(uwiener.edu.pe\)](https://www.uwiener.edu.pe/)

Sandoval Riffo, D., & Torres Yima, C. P. (2018). *Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, 2018*. [Tesis Doctoral, Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud].

Sarubbi, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. En *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Trujillo, A. P., & González, N. E. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá. [Tesis de Pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/items/b6a99172-7f09-420a-9ffb-92cf9030d41a>



Uriarte, J. D. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160.

Vargas Armas, G. J. (2017). *El estrés académico y su correlación con la sintomatología psicológica en estudiantes de la facultad de ciencias administrativas de la Universidad Técnica de Cotopaxi* [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad nacional de Lima metropolitana*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]

Villa, J. R. (2018). Estrés académico, estilos y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad del Magdalena de la facultad de Ciencias de la educación con riesgo de Fbra.

Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.



## Apéndice

### Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los 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.

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.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(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					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(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					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(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)					











