



**Nivel de estrés académico en estudiantes de pregrado de la facultad de Psicología de la
Universidad Antonio Nariño - Bogotá, sede sur**

Daniela Quiroga Fernández

102418112455

Luisa Fernanda Vargas León

10241813569

**Facultad de Psicología
Universidad Antonio Nariño**

2023

**Nivel de estrés académico en estudiantes de pregrado de la facultad de Psicología de la
Universidad Antonio Nariño - Bogotá, sede sur**

Daniela Quiroga Fernández

102418112455

Luisa Fernanda Vargas León

10241813569

**Facultad de Psicología
Universidad Antonio Nariño**

2023

Nota de aceptación

El trabajo de grado titulado:

Nivel de estrés académico en estudiantes de pregrado de la facultad de Psicología de la
Universidad Antonio Nariño - Bogotá, sede sur.

Cumple con los requisitos para optar

Al título de psicóloga

Firma de tutor

Firma del jurado

Firma del jurado

Contenido

Planteamiento de problema	9
1.1 Pregunta de investigación	18
Objetivos	19
2.1 Objetivo general	19
2.2 Objetivos específicos	19
Justificación.....	20
Marco teórico	24
Estrés	24
Figura 1	27
Síntomas Del Estrés	28
Tabla 1	28
Tipos de estrés	32
Tabla 2	33
Estrés académico	36
4.2.1 Definición literal de estrés académico	36
4.2.2 Definición operativa de estrés académico:	37
Consecuencias del estrés académico	41
Figura 2	41
Manejo del estrés académico	42
Adulthood temprana	48
Marco Contextual	50
Método	52
6.1 Tipo de investigación	52
6.2 Diseño de la investigación.....	52
6.3 Alcance de la investigación	53
6.4 Participantes	53
6.5 Instrumento:.....	54

6.6 Confiabilidad:..... 55

Marco Ético 56

Resultados 57

Discusión 70

Conclusión..... 74

Alcance y limitaciones 76

Alcance 76

 Limitaciones 76

Recomendaciones 77

Referencias 78

Resumen

El estudio actual tuvo como finalidad analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de pregrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, sede sur, Bogotá. De esa forma, se articulan diferentes objetivos específicos; en primera instancia, identificar los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; en segundo lugar, contrastar los niveles de estrés académico en estudiantes de la modalidad distancia y presencial en la facultad de psicología y, por último, evidenciar la diferencia de los niveles de estrés académico con relación al sexo y la ocupación de los estudiantes de la facultad de psicología. En consecuencia, la metodología del estudio es investigación cuantitativa y dando coherencia con el planteamiento de los objetivos, se procede a implementar un diseño de carácter no experimental con un alcance descriptivo, como instrumento se utilizó el inventario SISCO SV21, para medir los estresores, síntomas y estrategias que utilizan los estudiantes, participaron 70 estudiantes de las modalidades presencial y a distancia, de los cuales 56 eran mujeres y 14 eran hombre, mediante un muestreo no probabilístico, los resultados fueron analizados por medio del software estadístico SPSS, dentro de los hallazgos se concluye que los estudiantes se encuentran en un estrés elevado, pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, quienes, sin importar el sexo, ocupación y modalidad, suelen presentar niveles de estrés altos, en especial cuando se trata de la sobrecarga de trabajos y los tiempos para lograr realizarlos; los síntomas que con mayor frecuencia afectan a los estudiantes se relacionan a la fatiga y el cansancio y a su vez los estudiantes suelen enfrentar dicho estrés con estrategias cognitivas como encuentran lo positivo ante una situación estresante establecida.

Palabras Claves: Estrés académico, Estudiantes universitarios, modalidad de enseñanza.

Abstract

The purpose of the current study was to analyze the level of academic stress in undergraduate students of the Faculty of Psychology of the Antonio Nariño University, south campus, Bogotá. In this way, different specific objectives are articulated; in the first instance, identify the stressors, symptoms and coping strategies; Secondly, to contrast the levels of academic stress in students of the distance and face-to-face modality in the Faculty of Psychology and, finally, to show the difference in the levels of academic stress in relation to the sex and occupation of the students of the Faculty. of psychology.

In this order of ideas, the methodology of the study is quantitative research and giving coherence with the approach of the objectives, a non-experimental design with a descriptive scope is implemented, as an instrument the SISCO SV21 inventory was used to measure the stressors, symptoms and strategies used by students, 70 students participated in the face-to-face and distance modalities, of which 56 were women and 14 were men, through non-probabilistic sampling, the results were analyzed using the SPSS statistical software, within The findings conclude that the students are in high stress, belonging to the Faculty of Psychology of the Antonio Nariño University, who, regardless of sex, occupation and modality, usually present high levels of stress, especially when it comes to the overload of work and the time to complete it; The symptoms that most frequently affect students are related to fatigue and tiredness and in turn, students usually face this stress with cognitive strategies such as finding the positive in a stressful situation by establishing concrete solutions.

Keywords: Academic stress, University students, teaching modality.

Introducción

La vida universitaria se convierte en un estilo, en el cual la salud mental de los estudiantes puede verse afectada por situaciones académicas generadora de estrés relacionadas con la sobrecarga de trabajos y los tiempos para lograr realizarlos. (Berrío y Mazo, 2011). El estrés es una reacción comportamental, y/o fisiológica que se manifiesta como respuesta antes un estímulo o situación de riesgo (Lazarus & Folkman, 1986). Los estudiantes en su gran mayoría utilizan la implementación de estrategias para afrontar esta reacción (Berrío y Mazo, 2011). interesante abordar el tema del estrés universitario, ya que tiene múltiples perspectivas teóricas y puede ser interpretado desde enfoques psicológicos y relacionados con la salud y la educación. Los estudiantes se enfrentan a estímulos estresantes que les brindan la oportunidad de desarrollar habilidades de control emocional. 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. Finalmente, el estudio se apegó a un método cuantitativo para la medición precisa de resultados, con diseño de carácter no experimental con un alcance descriptivo, como instrumento se utilizó el inventario SISCO SV21, para medir los estresores, síntomas y estrategias que utilizan los estudiantes de pregrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño quienes, sin importar el sexo, ocupación y modalidad, suelen presentar niveles de estrés altos, en especial cuando se trata de la sobrecarga de trabajos y los tiempos para lograr realizarlos; los síntomas que con mayor frecuencia afectan a los estudiantes se relacionan a la fatiga y el cansancio; adicionalmente los estudiantes, enfrentan dicho estrés por medio de estrategias cognitivas como visualizar lo positivo ante una situación estresante.

1. Planteamiento de problema

El estrés de los estudiantes universitarios de todo el mundo aumenta, según Escobar, Soria López y Peñafiel (2018) la vinculación y la transición a la educación superior corresponde un cambio en los estudiantes debido a la resignificación del estudio y la vida personal, gran cantidad de actividades diarias que los estudiantes realizan y adicionalmente a las altas exigencias que se imponen a los estándares de calidad profesional. Los estudios muestran que una de cuatro estudiantes tiene un problema de estrés grave y se estima que un 50% de los estudiantes sufren problemas de salud mental inducidos por dicho estrés (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

En América Latina, esta realidad es aún más preocupante y grave. De acuerdo con Román, Ortiz, Hernández, (2008) el estrés en estudiantes universitarios supera el 67% de la

población universitaria, la incidencia más alta se ubica durante el periodo de exámenes un 77% de estrés por el cumplimiento de trabajos y tareas y un 74% que corresponde a las calificaciones, siendo estas un factor estresante.

De acuerdo con Garay (2006) el 96,6% de los estudiantes mencionan haber experimentado estrés académico en algún momento de su vida universitaria.

Cada día se va haciendo más común escuchar que los estudiantes se sienten estresados, de igual manera existe una tendencia creciente con respecto a las enfermedades relacionadas con trastornos del estado de ánimo y otras alteraciones psicológicas. Al respecto llama la atención que hace apenas un par de décadas no existía un reconocimiento tan notorio acerca de esta situación, Cortes (2013) menciona en un artículo que los estudiantes que están expuestos frecuentemente a el estrés académico presentan no solo síntomas físicos que incluyen: cansancio, fatiga, dolor de cabeza, entre otros, si no afectaciones psicológicas tales como; ansiedad, intranquilidad, irritabilidad, entre otros.

No obstante, una explicación factible a este hecho puede surgir al entender la explosión demográfica a nivel global durante el último siglo con las consecuencias que esto puede tener, al respecto la Organización de las Naciones Unidas (ONU) menciona que en 1950 la población mundial se calculó en 2.500 millones de personas, mientras que para el año pasado, es decir para finales de 2022, ya se contabilizaban 8.000 millones de personas, un aumento cercano a 5.500 millones de personas y, aún más sorprendente, apenas en un lapso de 12 años la población del planeta pasó de 7.000 a 8.000 millones (Naciones Unidas, 2022) un crecimiento desbordado para un planeta que cuenta con recursos finitos.

Las constantes crisis climáticas y ambientales van produciendo el entorno propicio para que los habitantes del planeta se vayan sintiendo progresivamente más preocupados, insatisfechos y, en general, experimenten la sensación de que las demandas externas

sobrepasan sus capacidades para hacer frente a una realidad cada vez más abrumadora, poniendo en riesgo inclusive su salud mental (Wilkinson y Pickett, 2009; Banco Mundial, 2015).

A nivel nacional, el Departamento Nacional de Planeación de Colombia (2020) en el Documento CONPES 3992 propone estrategias que conlleven a la promoción de la salud mental en el país e indica que la pobreza puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades mentales debido a factores como el estrés financiero, la falta de acceso a servicios de atención médica y la exposición a entornos estresantes, de igual manera Cabo et al (2014) señalan que una explosión demográfica indiscriminada puede aumentar el riesgo de enfermedades mentales al generar mayor competencia por la consecución de recursos limitados, lo que puede llevar a conflictos y tensiones sociales, a lo que se suma que la urbanización rápida y desorganizada que suele resultar de este tipo de aumento de la población puede exacerbar la pobreza y la marginalización social, aumentando así el riesgo de enfermedades mentales en las personas que viven en estas áreas.

Aunado a lo anterior, el sistema económico imperante en la sociedad occidental va conduciendo a su población a un estado constante de competencia en el que no se trabaja para vivir, sino que se vive para trabajar y la producción y consumo de bienes es el fin último; en palabras de Luna (2020):

En la sociedad del trabajo, de la actividad, de la competitividad, del rendimiento, todos los seres humanos son esclavos del trabajo y el tiempo es ocupado mayormente por el trabajo y las demás ocupaciones y actividades están orientadas a este (p. 32)

Ahora bien, es normal que el cuerpo humano reaccione tanto fisiológica como psicológicamente ante ciertas situaciones que la persona percibe como amenazantes o desafiantes, sin embargo, cuando esos estímulos son constantes y superan la capacidad de

reacción de la persona, se produce lo que se denomina estrés (Ávila, 2014).

Es cierto que el estrés puede resultar de utilidad en ciertos casos, como por ejemplo en circunstancias de emergencia, sin embargo, si la situación resulta repetitiva o extensa puede ocasionar efectos nocivos en la salud de una persona, tanto a nivel físico como mental y precisamente este es el caso que viene sucediendo cada vez más frecuentemente en estudiantes universitarios.

No obstante, el estrés puede suceder por más de una causa, en ese sentido se le puede considerar como una afectación multicausal pues puede originarse incluso a partir de los hábitos o estilos de vida de la persona, es decir su etiología es multifactorial, puede acaecer a razón de una mala alimentación, poca o mucha actividad física, consumo de alcohol y tabaco, etc.

Por otra parte, es válido señalar que esta agitación constante y esa competitividad que acompaña a la vida contemporánea no sólo afecta a las personas mayores, sino que su alcance llega a individuos jóvenes e incluso a niños, niñas y adolescentes, pues desde la edad escolar ya se exige ingresar a un ciclo constante por ser mejor que los demás, siguiendo el paradigma de “triunfar en la vida” a toda costa, de lo contrario se corre el riesgo de no encajar en la sociedad o de ser un perdedor. Como se aprecia el ser humano está bajo presión constante a partir de su misma infancia y es acosado desde múltiples flancos para que responda a las diversas exigencias que le presenta el mundo y sea parte de este círculo productivo.

Al respecto es pertinente señalar un informe reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022) en el cual expresa su inquietud con respecto a la salud mental de la juventud a nivel mundial:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha mostrado recientemente su

preocupación por la salud mental de los más jóvenes. En los últimos años, el organismo ha detectado la presencia cada vez más frecuente en los jóvenes de síntomas asociados a trastornos mentales propios de los adultos, como es el caso del síndrome de Burnout, o del quemado. (párr. 17)

En el presente trabajo se va a tratar el tema del estrés académico entendiendo que este es un tipo de estrés que pueden experimentar los estudiantes de pregrado, las cuales pueden incluir la necesidad de cumplir con expectativas académicas altas, la competencia con otros estudiantes, la sobrecarga de trabajo escolar, la falta de tiempo para actividades extracurriculares y la preocupación por el futuro (Silva-Ramos et al., 2020), por mencionar las más comunes.

Este tipo de estrés puede tener efectos negativos en la salud y el bienestar de los estudiantes, incluyendo la ansiedad, la depresión, la falta de sueño, la fatiga, la irritabilidad y la disminución del rendimiento académico (Castillo et al., 2018). De manera similar, el estrés académico tiende a manifestarse con mayor énfasis en la educación superior puesto que es en esta etapa cuando las exigencias son mucho más significativas tanto en calidad como en cantidad, llevando en muchas ocasiones a que los estudiante abandonen sus estudios, sobre este tema se encuentra que uno de los factores principales que lleva a la deserción académica en cinco universidades de Medellín es el estrés académico (Agudelo, 2021), en este caso particular se resalta que dicho estrés está relacionado con una alta exigencia por parte de los docentes.

Ramírez (2018) menciona que en los contextos universitarios el estrés académico ha sido vinculado con la somatización de este en forma de patologías fisiológicas en diversos órganos del cuerpo, es así como se ha relacionado con cardiopatías, alteraciones gástricas tales como pérdida del apetito, enfermedades de la piel, a lo que se suman dolencias

emocionales como tristeza, ansiedad y el síndrome de *burn-out* o estudiante “fundido”.

Adicionalmente, se ha relacionado el estrés académico con una disminución en la capacidad de valorar las emociones y sentimientos, y con la incapacidad de resolver situaciones de forma eficaz y eficiente.

Otro aspecto de relevancia en relación con el estrés académico, es que los jóvenes actuales son los primeros en más de 100 años que han tenido que experimentar la situación de estudiar en cuarentena y bajo aislamiento social obligatorio (Castañeda & Ramos, 2020), lo que aumentó el estrés debido a la incertidumbre, tanto por el hecho mismo de perder la relación personal con la comunidad estudiantil, como por el temor a que algún miembro de la familia o uno mismo pudiera contraer la enfermedad, al respecto recuérdese que fueron meses en que no se sabía qué iba a suceder ni se tenía idea acerca de cuándo iba a terminar la pandemia, si es que terminaba, siendo esto una situación bastante influyente para que los jóvenes padecieran una presión adicional en sus vidas.

En conjunción con lo anterior, es válido mencionar que los mismos estudiantes universitarios notaron una disminución en la calidad de la educación que venían recibiendo (Banco Mundial, 2020), además del temor a la necesidad que se presentó de implementar de manera repentina nuevas maneras de brindar las clases: las aulas pasaron a ser virtuales, el campus se convirtió en plataformas digitales, y la comunicación con compañeros y los docentes pasó a ser a través de pantallas de computadores, de teléfonos inteligentes o de tabletas, lo que no denotó una disminución significativa en las estadísticas del estrés en los estudiantes:

Los resultados de lo anteriormente mencionado muestran que el estrés académico presentado por los estudiantes durante la pandemia es un problema de gravedad, puesto que la mayoría lo reportó Casi siempre y Siempre (66,01 %);

también se obtuvo que el nivel de la frecuencia es profundo ($x = 3,3551$; 67,10 %). (Moreno-Montero et al., 2022, p. 478).

Cabe destacar que el resultado del anterior estudio respecta a la frecuencia con la que los estudiantes universitarios indican su estrés, por medio de la aplicación del Inventario SISCO, el ítem que con mayor frecuencia clasificaron como estresor fue “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días”.

De manera similar dentro de los síntomas relacionados con el estrés y la pandemia se encuentran la ansiedad, el miedo e intranquilidad, así como somnolencia, dolores de cabeza y fatiga crónica.

Este aumento de las tensiones que devino con el confinamiento y aislamiento por la pandemia se intensifica en los casos en los que los estudiantes tenían que trabajar para ayudar al sostenimiento de sus hogares o para pagar sus estudios, como sucedió con muchos jóvenes de estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, puesto que al estrés académico se sumó la ansiedad de carecer del dinero para estas necesidades y la incógnita permanente de no saber qué podía suceder ni cuándo se solucionaría tal situación, Adicionalmente en este estudio se evidencia que el estrés académico es un problema que se presentó en tiempos de pandemia y actualmente (Molano-Tobar et al., 2022).

Es pertinente señalar otro factor que tiende a exacerbar el estrés académico y tiene que ver con el periodo de los exámenes parciales y finales durante el cual los estudiantes llevan sus esfuerzos al límite ya que, en ciertos casos, de estas notas puede depender el futuro de su materia e incluso su semestre. De acuerdo con Navarro (2015) este aumento del estrés académico durante época de exámenes, fácilmente conduce a ansiedad, alteraciones en el ciclo circadiano, en los hábitos alimentarios e incluso, en ciertos casos, a consumo de tabaco.

Las estrategias de afrontamiento que los estudiantes ejecutan varían de acuerdo al género, según Brougham et al. (2009) observaron resultados que mostraron que las mujeres universitarias padecían un mayor nivel general de estrés y un mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción que los hombres universitarios. Poniendo de manifiesto que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medidas de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas; mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo. No obstante, aunque al parecer las mujeres tengan un nivel de estrés académico, en general, más elevado que el de los hombres, hay estudios que indican que presentan un manejo más eficiente del tiempo, priorizan metas, planean y se organizan mejor (Misra, Crist, y Burant 2003), y su mayor percepción de estrés no se acompaña con un descenso de su rendimiento académico (Pomerantz, Altermatt, y Saxon 2002).

El psicólogo clínico en formación, como los estudiantes de cualquier carrera universitaria ya sea de pregrado o posgrado, se enfrentan permanentemente a situaciones de estrés académico; sin embargo, a ellos se les exige mayor capacidad de respuesta para manejarlos y enfrentarlos al considerar que, de manera concreta los de los últimos niveles, poseen los conocimientos, herramientas y han logrado un mayor nivel de madurez, para ayudar a los demás y así mismos frente estas situaciones. (Rodríguez et al., 2017, p. 6)

De igual manera, se destaca que dentro de los principales estresores académicos que inciden directamente sobre estudiantes de ciencias de la salud están los relacionados con 1) la adaptación al sistema universitario, 2) los procesos de enseñanza-aprendizaje, evaluación, sobrecarga, miedo al fracaso, y 3) la práctica clínico-asistencial, como por ejemplo el temor a equivocarse y las respuestas ante el sufrimiento de sus pacientes o de la

muerte de estos (González et al., 2014).

Recapitulando, todo lo anterior conduce a la necesidad de indagar en qué nivel se presenta estrés académico en estudiantes de pregrado de la Facultad de Psicología de la Modalidad Distancia y presencial de la Universidad Antonio Nariño, sede sur-Bogotá, especialmente considerando que muchos de los factores predisponentes y de los estresores mencionados se ajustan a las características del estudiante promedio de esta carrera. Es por esto por lo que se propuso la siguiente pregunta polémica como hilo conductor del presente trabajo de grado

1.1 Pregunta de investigación

¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, sede sur- Bogotá?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de pregrado de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño, sede sur, Bogotá.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento académicos en los estudiantes del programa de Psicología de la Universidad Antonio Nariño Sede Sur, Bogotá.
- Contrastar los niveles de estrés académico en estudiantes de la modalidad distancia y presencial en la facultad de psicología.
- Evidenciar la diferencia de los niveles de estrés académico en relación al sexo y la ocupación de los estudiantes de la facultad de psicología

3. Justificación

Cuando una persona decide estudiar una carrera universitaria está adquiriendo un serio compromiso a largo plazo, durante este proceso se verá sometido a cumplir con diversas tareas que ocupan su día a día durante varios años, pasando por épocas más exigentes, como es el caso de exámenes parciales y finales, cuando requerirá de un mayor empeño. Dentro de estos quehaceres lectivos se encuentran campos tan diversos como: la realización de trabajos obligatorios, la carga académica, la percepción del docente y la percepción de la asignatura (Arribas, 2013), a los cuales el estudiante deberá estar atento para cumplir satisfactoriamente su tarea.

Sin embargo, en muchas oportunidades estos son sólo algunos de los compromisos a los que se enfrentan los estudiantes ya que esto corresponde apenas a la parte académica, adicionalmente deben hacer frente a sus vidas personales, sentimentales, familiares, sociales y en ocasiones a la parte laboral, especialmente para aquellos que adicional al estudio deben trabajar para colaborar económicamente en sus hogares, para la manutención de la familia o la suya propia y, si es el caso, para el pago de sus estudios. En sus estudios los estudiantes deben cumplir con las demandas provenientes de múltiples entornos y con relativa facilidad pueden experimentar estrés académico, al verse superados por demandas constantes y durante lapsos de tiempo considerables, lo cual resulta particularmente cierto en carreras asociadas con las ciencias de la salud como medicina, psicología, odontología y enfermería, en las cuales se combinan factores como una carga académica rigurosa, una gran responsabilidad, un ambiente clínico estresante, una alta

competitividad y auto exigencia, lo que puede generar mayores niveles de tensión y estrés (Marín, 2015).

El mencionado estrés académico se presenta en todas las etapas de estudio, desde la educación básica hasta la superior, pero resulta especialmente incisivo en la educación superior debido, entre otros factores, a las mayores exigencias tanto en cantidad como en calidad a las que se ven enfrentados los educandos y a que en esta etapa de la vida las responsabilidades van aumentando y los compromisos se van

haciendo mayores. Ratificando esta idea Silva-Ramos et al (2020) comentan: Las actividades que se realizan durante el tránsito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social. (p. 78).

El estrés académico tiene repercusiones que afectan múltiples aspectos de la vida de los estudiantes, sin discriminar por género, etnia ni edad y, de igual manera, sus manifestaciones son variadas y múltiples, razones por las cuales tiene una fuerte incidencia en la cotidianidad de los estudiantes, de no prestarse le la debida atención este estrés puede ocasionar que el estudiante se quemé o se funda, experimentando lo que se conoce como “burnout académico”, impidiéndole responder a las actividades académicas, y produciendo cansancio constante (Vizoso y Arias, 2016).

Dentro de las razones que suscitan la necesidad de investigar la prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado están las múltiples reacciones adversas

que este ocasiona en los estudiantes las cuales pueden ser de orden físico como es el caso de migrañas, trastornos del sueño y fatiga crónica (Silva-Ramos et al., 2020) y de orden comportamental como sucede en los casos de aislamiento, abulia, tendencia a conflictuar (Rodríguez-Fernández et al., 2020), por ello conocer este tipo de estrés permitirá comprender de mejor manera su etiología, consecuencias, y soluciones, así como las posibles estrategias para su prevención.

De acuerdo con Perdomo, Cerquera y Campos (2019), la prevalencia de estrés en estudiantes ha alcanzado niveles considerables en la población en general, se logra evidenciar un promedio de 56% de estrés en los estudiantes. Además de presentar los síntomas que padecería cualquier persona con estrés, los estudiantes sufren un deterioro en su rendimiento debido a la carga académica, es decir, que entre mayor sean los niveles de estrés, menor será la productividad. De igual manera se logra evidenciar en las estadísticas, que más del 70% de la población que se ve directamente afectada. Adicionalmente los estudiantes de pregrado pueden sufrir múltiples reacciones adversas que pueden ocasionar consecuencias fisiológicas, ambientales, cognitivas, emocionales y psicológicas tales como: trastornos del sueño, ansiedad, problemas de comunicación, irritabilidad y depresión. Por ello conocer este tipo de estrés permitirá conocer de mejor manera sus consecuencias y soluciones, así como las posibles estrategias para su prevención.

Desde un enfoque institucional el presente trabajo tiene validez en la medida que responde al carácter misional y visional de la Universidad Antonio Nariño y a su Facultad de Psicología, de igual forma se ajusta a los postulados del grupo de investigación Esperanza y Vida (Categoría B) en su línea de investigación correspondiente a Psicología Clínica y de la

Salud, cuyo propósito es:

Generar acciones en la promoción de las conductas de salud, y la prevención de enfermedades y adicciones, estas acciones están mediadas por procesos de intervención en diferentes niveles tales como: prevención primaria, secundaria, terciaria y global, que se enmarca en la psicología clínica, la cual se basa en los procesos de intervención propios, desde una perspectiva biopsicosocial. (Universidad Antonio Nariño, 2020).

En este sentido la presente propuesta resulta pertinente en cuanto permite identificar estresores, síntomas y estrategias, además de considerar variables tales como el género, modalidad y ocupación, tomando en consideración como estas pueden tener algún tipo de repercusión en los estudiantes, de modo que se pueda aprovechar el insumo para la reflexión y la optimización de los procesos académicos

4. Marco teórico

Con la intención de lograr una mejor aproximación al tema del estrés académico que perciben los estudiantes de pregrado de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño, sede sur, en Bogotá, D. C., se abordarán los siguientes conceptos:

Estrés

Primero que todo es necesario hacer una salvedad sobre el estrés, popularmente existe la creencia que siempre que se menciona el vocablo “estrés” se está haciendo alusión a “algo malo” o a una enfermedad o dolencia, entonces, a favor de la verdad se debe aclarar que esta concepción es errada. El estrés *per se* no es nocivo, al contrario, es una señal de alerta que da el cuerpo para informar que algo no está yendo del todo bien. Es por esto por lo que dentro del lenguaje psiquiátrico sea normal escuchar hablar del estrés y del distrés para diferenciar si se está hablando de uno positivo, motivador y que puede ser útil o de uno negativo que abruma y agobia, respectivamente, términos considerados en el Síndrome General de Adaptación de Selye (1946).

Al respecto a continuación se presentan algunas definiciones que se encuentran en la literatura sobre el tema y que permiten ir logrando un discernimiento más acertado del concepto. Selye (citado por Ramírez, 2018) lo define como: “la proporción del menoscabo y debilitamiento que acumula el cuerpo y que, en niveles elevados, puede causar distrés, que se caracteriza por estados de angustia” (p. 3), una definición un poco más depurada la ofrecen Pérez et al (2014) quienes sostienen que:

El estrés se nos presenta como un fenómeno que representa un modo particular de relación del hombre y del entorno; tiene diferentes "grados" que representan la transición de estados emocionales cada vez más complejos, resultado de la interacción en una matriz en la cual están involucradas las necesidades del individuo, el conjunto de sus valoraciones acerca

de sí mismo, la naturaleza de las demandas estresores del ambiente, la complejidad circunstancial de la situación, los recursos de afrontamiento del individuo y la valoración que él hace del significado de la situación para la realización de sus necesidades fundamentales. (p. 355-356)

Según esta última definición, el estrés se concibe como un tipo de comunicación que sostiene una persona con su entorno, interno y externo, del que recibe señales tanto positivas como negativas y que lo afectan dependiendo de los mecanismos de defensa que posea el individuo ante dichos signos, es decir el cuerpo responde a las demandas o estresores que se le presentan, preparándose para responder de la mejor manera posible.

Baum (citado por la *American Psychological Association* – (APA) (2013) opina que el estrés tiene originalmente un carácter emocional y que la sintomatología es ocasionada por los cambios “bioquímicos, fisiológicos y conductuales” (p. 1).

Cuando una persona experimenta estrés su cuerpo libera hormonas como cortisol y adrenalina, las cuales preparan al cuerpo para responder a la situación, lo que puede incluir aumentar la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial, entre otras respuestas fisiológicas. Entonces analizando de manera crítica la definición de Pérez et al (2014) se puede Aducir que más que una relación, el estrés provoca que un individuo cambie la manera como se comunica con su entorno.

Una tesis más integral al respecto del concepto de estrés, es la propuesta por Ávila (2014) quien formula lo siguiente:

El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa.

Muchas veces este mecanismo de defensa de constante tensión obliga a nuestro cuerpo a dar el máximo y que a la larga termina generalmente en forma de algún tipo de enfermedad o problema de salud.

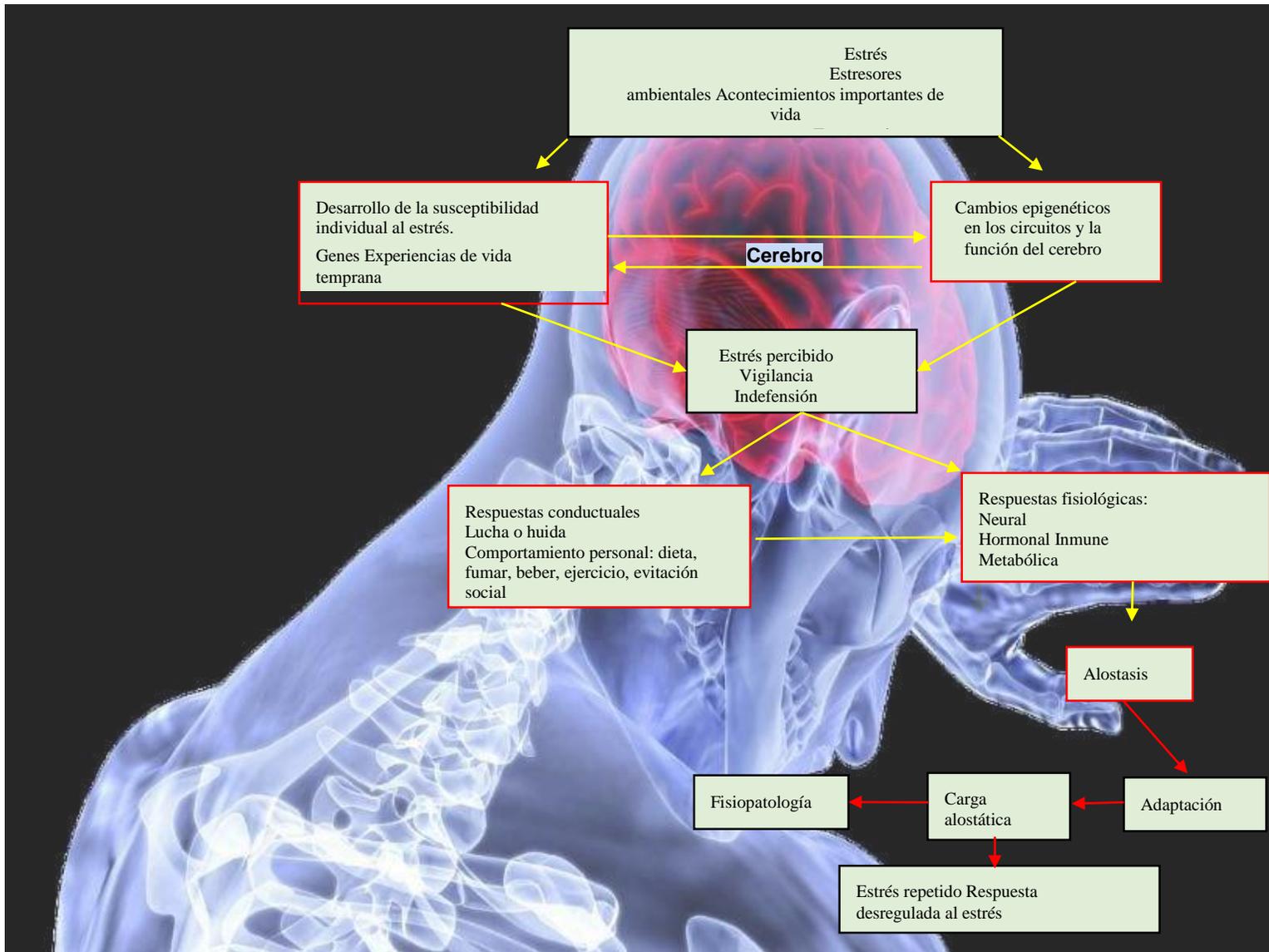
Es también un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona. (p. 118)

Con esta aclaración se va aperciendo de mejor manera lo que significa el estrés, es así como queda claro que es una respuesta natural del cuerpo a manera de defensa frente a ciertas condiciones y situaciones, que pueden ser físicas o emocionales; hasta aquí se entiende que en principio no es nocivo sino que es una señal de alarma ante algo anómalo que experimenta el organismo; ahora bien, otra cosa que se puede colegir de las definiciones citadas, es que si esta alarma no se apaga, es decir, si no se eliminan los estresores en intensidad y cantidad, esos signos de alarma se intensificarán y sus manifestaciones se harán más fuertes y diversas, en cuyo caso el estrés se torna patológico.

En la figura 1 se aprecia cómo el estrés actúa sobre el cerebro y cómo este reacciona.

Figura 1

*Reacción del cerebro ante el estrés*¹



Fuente: McEwen, (2017, p. 551).

1 Nota. La alostasis se refiere a la estrategia de adaptación y supervivencia que promueve múltiples procesos sistémicos y neurales que se activan por experiencias nuevas y potencialmente amenazadoras. La carga y sobrecarga alostática representan los grados de un efecto acumulativo en el cuerpo y el cerebro, son términos que reconocen que los mismos mediadores, cuando son excesivamente utilizados y desregulados entre sí (por ejemplo, demasiado o muy poco cortisol o inflamación, o insuficiente tono parasimpático o resistencia a la insulina), causa una fisiopatología, en especial si se sostiene en el tiempo. (McEwen, 2017, p. 552)

Síntomas Del Estrés

La sintomatología del estrés es variada y múltiple pues, como se acaba de mencionar, sus manifestaciones pueden ser físicas, emocionales, conductuales, etc. En la tabla 1 se discriminan estos síntomas de acuerdo con su tipo de manifestación.

Tabla 1
Síntomas y manifestaciones del estrés

Tipo de síntoma	Manifestación
Físico	<ul style="list-style-type: none">● Sudoración excesiva, especialmente en las manos.● Pies y manos frías.● Tensión muscular, generalmente en la espalda y el cuello (contracturas).● Alteración de la respiración.● Hormigueo en el estómago.● Calambres intestinales.● Diarrea o estreñimiento.● Náuseas.● Palpitaciones.● Aumento de la frecuencia cardiaca.● Incremento de la tensión arterial.● Dolores de cabeza de tipo migrañoso.● Presión en el pecho.● Dificultad para tragar.● Sequedad de boca.

Tipo de síntoma	Manifestación
	<ul style="list-style-type: none"> ● Aparición de llagas en la mucosa oral. ● Exacerbación de eccemas. ● Temblor. ● Manos y pies fríos. ● Disfunción sexual. ● Ausencia o aumento del apetito. ● Cansancio.
Emocional	<ul style="list-style-type: none"> ● Inquietud. ● Estado de nerviosismo. ● Miedo o pánico. ● Angustia. ● Ganas de llorar. ● Cambios de humor. ● Irritabilidad. ● Preocupación desproporcionada. ● Ansiedad. ● Depresión. ● Deseos de gritar. ● Agresividad.
Conductual	<ul style="list-style-type: none"> ● No parar de moverse. ● Risa nerviosa. ● Llanto.

Tipo de síntoma	Manifestación
	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="695 289 873 321">● Bruxismo.<li data-bbox="695 363 1310 396">● Actitud brusca en el trato con otras personas.<li data-bbox="695 438 898 470">● Irritabilidad.<li data-bbox="695 513 1094 545">● Aparición de tics nerviosos.<li data-bbox="695 587 1409 652">● Trastornos en la actividad sexual, como ausencia del deseo sexual.<li data-bbox="695 695 1434 727">● Alteraciones del sueño (insomnio o dormir en exceso).<li data-bbox="695 769 1402 834">● Necesidad de comer compulsivamente o pérdida del apetito.<li data-bbox="695 876 932 909">● Tics nerviosos.<li data-bbox="695 951 995 984">● Problemas sexuales.<li data-bbox="695 1026 1199 1058">● Comer en exceso o dejar de hacerlo.<li data-bbox="695 1101 1402 1133">● Beber o fumar más de lo que se hace habitualmente.

Cognitivo

- Dificultad para concentrarse.
- Alteraciones de la memoria.
- No ser capaz de tomar decisiones.
- Pensamientos repetitivos.
- Ideas catastróficas.
- Lentitud en el desarrollo del pensamiento lógico.
- Sensación de verse superado por la situación.
- Sensación de fracaso.
- Necesidad de que suceda algo que acabe de un plumazo con la situación.

Fuente: Fundación Sanitas, (2017, párr. 2-6

Es pertinente señalar que estas manifestaciones no afectan a todas las personas de igual manera, ya que la personalidad de cada individuo es diferente y la manera cómo puede afrontar y manejar las circunstancias adversas también es muy particular. Sobre este asunto en particular Silva et al (2017) manifiestan que: “Hemos demostrado que la personalidad no incide solamente en cómo uno responde fisiológicamente al estrés, sino que también afecta el modo en que este se comunica a los demás” (p. 84).

Además, postula una posible explicación acerca del porqué no siempre los pacientes buscan asesoría del psicólogo

cuando se ven abrumados por el estrés, el autor señala:

[...] consultan más al psiquiatra o psicólogo las personas extrovertidas que las introvertidas. Sin embargo, es posible que estas últimas acudan más a otras especialidades médicas, porque todas esas emociones no expresadas se pueden somatizar y convertir en síntomas físicos, como trastornos gastrointestinales, cefaleas, problemas cardiovasculares o en la piel, entre otros. (p. 85)

Así que es recomendable reconocer el estrés cuanto antes y, a la vez, entender las situaciones que lo propician para lograr un manejo y/o tratamiento adecuado de este y reducir el posible impacto que tenga sobre cada persona.

Tipos de estrés

La *American Psychological Association* - APA (2010) clasifica al estrés en tres grandes tipologías de acuerdo con sus síntomas comunes, duración de estos y posibles maneras de tratarlo, estos son: 1) estrés agudo, 2) estrés agudo episódico, y 3) estrés crónico. Para una mejor visualización de estos la información respectiva se esquematiza en la tabla 2.

Tabla 2

Tipos de estrés de acuerdo con la American Psychological Association (APA)

Tipo de estrés	Definición	Síntomas comunes
Agudo	<p>Es un cuadro de carácter agudo que aparece como consecuencia de la exposición a un evento traumático. Un elemento central es este tipo de estrés es el trauma psíquico, es decir, el impacto emocional de un determinado suceso capaz de provocar una serie de manifestaciones físicas y psicológicas.</p> <p>Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador.</p>	<p>Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.</p> <p>Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos;</p> <p>Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;</p> <p>Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado,</p>

Tipo de estrés	Definición	Síntomas comunes
Agudo episódico	<p>Se caracteriza por una angustia continua y una sensación de descontrol sobre la exigencia impuesta. Además, quienes lo sufren se muestran preocupados por el futuro y se suelen adelantar a los acontecimientos.</p> <p>Se refiere a personas que sufren situaciones de estrés agudo de forma repetitiva y que parecen acabar atrapadas en una espiral de asunción excesiva de responsabilidades, que las sumerge en una vida desordenada, regida por la presión autoimpuesta e inmersa en una crisis continua.</p>	<p>transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.</p> <p>Pesimismo constante que se transforma en una negatividad que se aplica a todo, esperando siempre que suceda lo peor.</p> <p>Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas.</p> <p>Sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca.</p>
Crónico	<p>Es un estrés agotador que produce un desgaste físico y emocional continuo a la persona que lo sufre.</p>	<p>Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos</p>

Tipo de estrés	Definición	Síntomas comunes
<p>El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo.</p> <p>El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer.</p>	<p>físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.</p>	

Para finalizar este acápite, es oportuno indicar que el estrés es multifactorial descollando las siguientes categorías como los principales factores estresores:

- Frustración.
- No conseguir objetivos planeados.
- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente.
- Estímulos ambientales dañinos,
- Presión grupal.
- Relaciones sociales complicadas o fallidas.
- Percepciones de amenaza.
- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.).
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloqueos en intereses propios. (Ávila, 2014)

Al revisar la lista previa se percibe que muchos de estos estresores se experimentan de manera especialmente intensa durante el transcurso de la época estudiantil, como se verá en el siguiente apartado.

Estrés académico

Como su nombre lo anuncia este estrés es el que se presenta particularmente a causa de circunstancias relacionadas con el estudio y todo lo que ello implica, es así como Ramírez (2018) distingue dos definiciones para este término, una literal y la otra operativa, de la siguiente manera:

4.2.1 Definición literal de estrés académico:

Relación dinámica entre la persona y su ambiente, que implica una respuesta subjetiva a los acontecimientos del entorno, que menoscaba y debilita el cuerpo y, en niveles elevados, puede producir estados de angustia con repercusiones fisiológicas

4.2.2 Definición operativa de estrés académico:

Respuesta biológica que se produce como consecuencia de las demandas académicas, y que genera repercusiones a nivel emocional y corpóreo en estudiantes de universidad (Selye, 2013, p. 5)

Aunque como se explicó previamente el estrés puede ser positivo (estrés), con base en las dos definiciones anteriores se entiende que cuando se habla de estrés académico se está aludiendo a una respuesta emocional y fisiológica negativa que puede experimentar un estudiante ante las demandas y presiones del entorno educativo, es decir se trata de estrés, en este caso es una sensación de tensión, ansiedad o preocupación relacionada con el rendimiento académico, que puede interferir en el bienestar emocional, afectando el desempeño escolar con consecuencias nefastas como puede la pérdida de una materia, del semestre e incluso la deserción (Agudelo, 2021).

Las presiones constantes que experimentan los estudiantes, las cuales se acrecientan a medida que se avanza en los niveles de estudio, aunadas a características de personalidad y a otras circunstancias que experimente o haya experimentado un sujeto llevan a que se perciban de manera negativa las demandas que presenta el entorno, a que se sienta abrumado y angustiado y a que no se sienta en capacidad de afrontarlas.

Lo que sucede es que frente a esa cantidad de estímulos, es decir los académicos más los de otros tipos, el organismo presenta respuestas fisiológicas, cognitivas, conductuales y emocionales; estas respuestas pueden aparecer desde los grados de educación primaria hasta aquellos de educación superior y, en línea con lo postulado por Barraza (2006), se originan por una serie de causales consecutivas: primero el estudiante Experimenta presiones (estresores) que le resultan excesivas,

luego estos estresores alteran su homeostasis produciendo la aparición de síntomas que indican el desequilibrio presente, y, finalmente, esta situación lleva al estudiante a emprender acciones para hacer frente al desequilibrio (afrontamiento) en procura de alcanzar nuevamente la homeostasis.

Por su parte, Pacheco (2017) aplica el mismo cuestionario de estrés académico (CEA) en 229 estudiantes de Puerto Rico encontrando que existe una relación inversamente proporcional entre estresores y respuestas al estrés y el desempeño académico: “Existe asociación entre la percepción de estrés académico y el rendimiento académico obtenido en los estudiantes de enfermería. Las nueve dimensiones de estresores académicos se correlacionaron significativamente de manera inversa con el promedio académico y la tasa de rendimiento” (Pacheco, 2017, p. 228).

Al igual que en el trabajo de Cabanach et al, Pacheco menciona como principales estresores académicos las deficiencias metodológicas de los docentes, así como la presentación de exámenes (p. 226), además menciona como síntomas frecuentes el agotamiento físico y las dificultades con el sueño, proponiendo como terapias de afrontamiento la reevaluación positiva, una buena planificación y la búsqueda de apoyo. En otro artículo, Armenta et al (2020) estudian la influencia del estrés sobre el rendimiento académico a nivel universitario hallando que de los 37 estudiantes que participaron y aplicando un instrumento adaptado del inventario SISCO un alto porcentaje (73%) estaban en riesgo de experimentar un alto nivel de estrés; los autores destacan que el estrés que es provocado en el nivel superior es por la interacción de todos los deberes educativos a los que el estudiante se debe de enfrentar durante su trayectoria escolar, con el fin de culminar los estudios que los ayudará en el futuro a una

mejor calidad de vida. (p. 410).

Se mencionan como principales estresores la falta de sueño, sentimientos de angustia/tristeza, dificultad para concentrarse, incapacidad para estar tranquilos, y una abulia generalizada frente a los procesos universitarios. Finalmente, concluye que hay que tener en cuenta que de acuerdo con la personalidad de los individuos es más fácil o no adoptar los problemas como estresores o como amortiguadores y, por ende, poder afrontarlos.

En relación al estrés académico y deserción Agudelo (2021) investigó dicho vínculo en cinco universidad de la ciudad de Medellín, este autor adoptó un enfoque cognitivo conductual y llegó a la conclusión de que existe una relación directa entre estas dos variables: “Esta investigación descubrió que tanto el estrés como sus variaciones psico- conductuales (estrés académico, trastornos alimenticios, etc.) son los factores determinantes en la deserción académica en cinco universidades de Medellín” (p. 19).

No obstante, este autor señala que existen factores coadyuvantes para la deserción además del estrés académico, como lo son la actitud de los docentes y sus capacidades para hacer activa la clase, una carga excesiva de trabajos y un entorno muy competitivo.

Recapitulando lo expuesto hasta ahora en este apartado, se logra tener una idea clara acerca de la gran incidencia que tiene el estrés académico tanto sobre el desempeño de los estudiantes presentándose mayoritariamente una relación inversamente proporcional, como también sobre su decisión de desertar de sus estudios; igualmente se entrevé el papel que juegan los docentes, una excesiva carga de trabajos

y el entorno como estresores académicos frente al desequilibrio (afrentamiento) en procura de alcanzar nuevamente la homeostasis.

Al examinar la teoría sobre estrés académico se encuentran trabajos interesantes como el de Cabanach et al (2016) en España en el cual se valida la confiabilidad de la Escala de Estrés del Cuestionario de Estrés Académico (E-CEA) en 96 estudiantes universitarios, los resultados señalan que dentro de los estresores más fuertes estaban: “deficiencias metodológicas por parte de los docentes, sobrecarga académica del estudiante, creencias sobre el rendimiento académico, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes orales, contenidos de poco valor, y dificultades para participar” (p. 48).

Por su parte, Pacheco (2017) aplica el mismo cuestionario de estrés académico (CEA) en 229 estudiantes de Puerto Rico encontrando que existe una relación inversamente proporcional entre estresores y respuestas al estrés y el desempeño académico: “Existe asociación entre la percepción de estrés académico y el rendimiento académico obtenido en los estudiantes de enfermería. Las nueve dimensiones de estresores académicos se correlacionaron significativamente de manera inversa con el promedio académico y la tasa de rendimiento” (Pacheco, 2017, p. 228).

Al igual que en el trabajo de Cabanach et al, Pacheco menciona como principales estresores académicos las deficiencias metodológicas de los docentes, así como la presentación de exámenes (p. 226), además menciona como síntomas frecuentes el agotamiento físico y las dificultades con el sueño, proponiendo como terapias de afrontamiento la reevaluación positiva, una buena planificación y la búsqueda de apoyo. En otro artículo, Armenta et al (2020) estudian la influencia del estrés sobre el

rendimiento académico a nivel universitario hallando que de los 37 estudiantes que participaron y aplicando un instrumento adaptado del inventario SISCO un alto porcentaje (73%) estaban en riesgo de experimentar un alto nivel de estrés; los autores destacan:

Consecuencias del estrés académico

El estrés académico puede manifestarse de manera física, psicológica o comportamental con signos y síntomas característicos de cada una, en la Figura 2 se detallan estos componentes.

Figura 2

Indicadores de estrés académico

Indicador	Descripción	Ejemplo
<ul style="list-style-type: none"> • Físico • Psicológico • Comportamental 	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones Fisiológicas. • R/C Funciones cognitivas y emocionales. • Involucran la conducta y el comportamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza, insomnio, alteraciones digestivas, fatiga crónica, sudoración excesiva. • Desconcentración, bloqueo mental, alteraciones de la memoria, ansiedad, depresión. • Ausentismo, desgano, aislamiento.

Fuente: Berrío y Mazo, (2011, p. 74).

Como se puede inferir a partir de la figura 2 estas consecuencias tienen un enorme impacto no sólo sobre el rendimiento académico, sino sobre la mayoría de los aspectos de la vida del estudiante, ocasionando múltiples problemas, como son:

- Problemas de salud mental: El estrés académico puede contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

- Problemas de salud física: El estrés académico puede afectar la salud física de los estudiantes, causando problemas como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, enfermedades respiratorias, entre otros.
- Problemas de rendimiento académico: El estrés académico puede hacer que los estudiantes se sientan abrumados y desmotivados, lo que puede afectar su capacidad para concentrarse y aprender, lo que puede resultar en un rendimiento académico deficiente.
- Problemas de relaciones interpersonales: El estrés académico puede afectar las relaciones interpersonales de los estudiantes con sus compañeros de clase, amigos y familiares, ya que puede hacer que se sientan irritables, ansiosos y aislados. ● Comportamientos de riesgo: Algunos estudiantes pueden recurrir a comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas o el consumo excesivo de alcohol, como una forma de lidiar con el estrés académico.

Manejo del estrés académico

Como se ha mencionado el estrés académico es multifactorial, de aquí que su manejo también debe tener un abordaje amplio, usualmente desde diferentes ámbitos, para que pueda contrarrestar estos diversos factores estresores, teniendo en cuenta que este tipo de estrés tiene mayor incidencia en estudiantes primarios a quienes les cuesta adaptarse a su nuevos roles; así también que la personalidad de cada individuo tiene gran injerencia en su capacidad de respuesta a las situaciones adversas por lo cual cada caso debe ser considerado de manera particular (Escobar et al., 2018)

Dentro de las técnicas físicas la mayoría de autores concuerdan en acciones puntuales como elegir y seguir un método de estudio, planificar un programa de ejercicios físicos, alimentarse de manera saludable y conservando un horario, manejar la respiración abdominal y la relajación muscular progresiva, y dedicar tiempo a realizar actividades lúdicas y/o de esparcimiento de manera periódica (Valdivieso-León et al., 2020).

Dentro de las técnicas psicológicas se encuentran el imaginarse ingresando a un entorno plácido y agradable, lo que producirá calma, relajación y serenidad; también se menciona con frecuencia el evitar distorsiones del pensamiento, tales como el negativismo y las generalizaciones, y mantenerse alejado de distracciones (Tenelanda et al., 2022).

De otra parte, Lazarus y Folkman (1984) proponen dos maneras de hacerle frente al estrés académico, la primera es un afrontamiento dirigido a la emoción que causa la tensión y la segunda es un afrontamiento encaminado al problema mismo.

El afrontamiento dirigido a la causa, también conocido como afrontamiento orientado a la solución o resolución de problemas, se refiere a un conjunto de estrategias utilizadas para abordar un problema o situación estresante de manera directa, con el objetivo de encontrar una

solución efectiva y duradera. Este enfoque se basa en identificar y abordar la causa raíz del problema, en lugar de simplemente tratar los síntomas o efectos superficiales (Álvarez y Cataño, 2019). Algunas estrategias comunes de afrontamiento dirigido a la causa incluyen:

Identificar claramente el problema: Es importante entender exactamente cuál es el problema que se está enfrentando, para poder abordarlo de manera efectiva.

Analizar las posibles soluciones: Una vez que se ha identificado el problema, se pueden explorar varias opciones de solución para encontrar la que mejor se adapte a la situación.

Tomar medidas concretas: Una vez que se ha elegido una solución, es importante tomar medidas concretas para ponerla en práctica. Esto puede implicar tomar decisiones difíciles o tomar medidas que pueden parecer incómodas o difíciles.

Evaluar los resultados: Después de tomar medidas, es importante evaluar si la solución elegida ha sido efectiva y si ha resuelto el problema de manera duradera (Villa, 2018).

El afrontamiento dirigido a la causa puede ser un enfoque efectivo para abordar situaciones estresantes y problemas complejos, ya que se centra en encontrar soluciones efectivas y duraderas en lugar de simplemente hacer frente a

los síntomas superficiales

Ahora bien, el afrontamiento dirigido al problema se centra en el problema en sí y en cómo encontrar una solución práctica y efectiva para abordarlo (Álvarez y Cataño, 2019). Algunas estrategias comunes de afrontamiento dirigido al problema incluyen:

Identificar y definir el problema: Antes de poder abordar un problema, es importante identificar y definir claramente cuál es el problema en sí. Esto puede implicar recopilar información relevante y detallada sobre el problema.

Buscar soluciones alternativas: Una vez que se ha definido el problema, es importante explorar diferentes opciones y soluciones para abordarlo. Es posible que se necesite pensar fuera de lo convencional para encontrar soluciones efectivas.

Evaluar las opciones y seleccionar la mejor: Después de haber generado una serie de soluciones alternativas, es importante evaluar cada una de ellas para determinar cuál es la mejor opción para abordar el problema.

Implementar la solución: Una vez que se ha seleccionado la mejor solución, es importante ponerla en práctica y tomar medidas concretas para abordar el problema.

Evaluar los resultados: Después de haber implementado la solución, es importante evaluar los resultados y determinar si la solución ha sido efectiva para

abordar el problema (Villa, 2018).

El afrontamiento dirigido al problema puede ser muy efectivo para hacer frente a situaciones estresantes o problemas en los que se puede hacer algo para resolverlos o mejorarlos.

1. Modelo de docencia presencial con Internet: el aula virtual como complemento o recurso de apoyo.
2. Modelo de docencia semipresencial: el aula virtual como espacio combinado con aula física o virtuales
3. Modelo de docencia a distancia: el aula virtual como único espacio educativo.

4.2.3 Metodología distancia

Las anteriores descripciones permiten resaltar la normatividad colombiana establecida en la ley 30 de 1992, que se constituye aún en el marco del sistema de educación superior colombiana, establece que las instituciones de educación superior podrán ofrecer sus programas a través de la metodología presencial o a distancia.

La caracterización de la metodología de educación a distancia se define como aquella que utiliza “estrategias de enseñanza-aprendizaje que permiten superar las limitaciones de espacio y tiempo entre las instituciones de educación superior y la metodología virtual, es decir que exigen el uso de las redes

telemáticas como entorno principal, sin quitarle relevancia al contacto presencial con la institución. Cooperberg (2002) lo define como la educación sostenida por un sistema de correo convencional a uno apoyado en medios tecnológicos, contacto presencial y multimedial, donde la interacción ya no es bidireccional sino que permite la comunicación multidireccional entre docente-estudiante y estudiante- estudiante.

4.2.4 Modalidad presencial

La educación presencial es la estructura de aprendizaje básica que requiere y comprende la presencia necesaria de un docente y alumnos en un aula de clase. Cursi (2003), la modalidad presencial es aquella donde el proceso de enseñanza-aprendizaje entre los estudiantes y el docente se da en el mismo espacio y tiempo. En esta modalidad por lo general el alumno es el receptor de la información y el profesor dicta clases magistral.

Para concluir, es fundamental que los estudiantes puedan combatir el estrés académico, a través de estrategias, prácticas como técnicas de relajación y apoyo social, para así reducir su estrés y mejorar su bienestar emocional y físico a corto, mediano y largo plazo, dentro de estas destacan en la literatura las vinculadas con planificación y organización, ejercicio físico, técnicas de relajación, adecuado descanso, apoyo social y actividades recreativas (Alfonso et al., 2015; Pérez et al., 2018)

4.2.5. Metodología enseñanza - aprendizaje

La Universidad Politécnica del Valle (s.f) define la metodología como un conjunto coherente de técnicas y acciones lógicamente coordinadas para dirigir el aprendizaje de los alumnos hacia determinados resultados de aprendizaje.

La metodología es aplicada por educadores y docentes en diferentes formas de enseñanza y existen técnicas independientes para cada tipo de estrategia aplicada. En contraste con los métodos de aprendizaje tradicionales, que no siempre satisfacen las necesidades y objetivos de los alumnos, surgen métodos alternativos que ofrecen estructuras nuevas, más modernas, humanizadas y efectivas, en pro de hacerle la vida académica más accesible y “sostenible” a los estudiantes.

Algunas de las metodologías implementadas con mayor frecuencia por parte de las instituciones educativas se basan en la experiencia de estos entornos de aprendizaje que han aportado de forma positiva para su posible implantación en los centros de enseñanza superior.

Dependiendo del grado de modalidad en la interacción entre profesores y alumnos (Area, San Nicolás & Fariña, 2010; referenciando a Area & Adell, 2009).

Adulter temprana

Por último es importante destacar la etapa de desarrollo en la que se encuentran los participantes del estudio en mención.

La adulter temprana se ve relacionada tanto con la adolescencia como

la adultez, normalmente esta se desarrolla desde los 20 hasta los 50 años, Bordignon (2005) destaca de la teoría de Eric Erikson que todas las etapas, incluyendo la adultez temprana, se ven marcadas por un conflicto que permite así el desarrollo del individuo.

Con base a lo anterior Cáceres y Sandoval (2018) menciona las características físicas que pueden llegar a ser relevantes en esta etapa del desarrollo como; la fuerza, energía y resistencia, y como que el declive de estas mismas determina el final de la adultez temprana.

En esta etapa se relaciona con un periodo de frecuentes cambios, cambios que implican una exploración en ámbitos familiares, personales, académicos, laborales, entre otro, dichos cambios que conllevan experiencias se ve influenciadas en cada quien, según el género, el origen étnico y la clase social.

5. Marco Contextual

La universidad Antonio Nariño (UAN), ubicada en Colombia en la ciudad de Bogotá es una Institución de Educación Superior de carácter privado, ofrece diferentes Programas Académicos en las siguientes áreas del conocimiento: ciencias de la salud, ingenierías, artes y arquitectura, ciencias sociales y humanas, ciencias económicas y empresariales, ciencias de la educación, medicina veterinaria y zootecnia en programas de pregrado y postgrado en las modalidades presencial, a distancia y virtual.

La UAN nace en 1976 dada la necesidad fundamental de incrementar la cobertura de la educación superior del país mediante la innovación, la formación y la investigación como fuerza de integración, prosperidad e ilustración. Dicha institución se encuentra ubicada en Colombia, con presencia de 31 sedes ubicadas en el Eje Cafetero, la Costa Atlántica y Pacífica, los Llanos orientales, la Amazonía, la Orinoquía y el Centro del País. Para fines de esta investigación la sede que se tendrá en cuenta es la sede sur de la ciudad de Bogotá, que nace para finales de 1977, con la asistencia de representantes del gobierno y el ICFES, la sede Sur de la Universidad Antonio Nariño, se inaugurará oficialmente, tras haber sido aprobados los programas con su correspondiente infraestructura física y académica.

La Facultad de Psicología se caracteriza por ser un programa que responde a las necesidades sociales a nivel regional y nacional con un enfoque Bio-psico-socio cultural, adicionalmente desarrolla las capacidades de los estudiantes, mediante diferentes estrategias académicas como lo son; semilleros de investigación, grupos de estudio, grupos funcionales de docentes, laboratorios, actividades académicas extracurriculares, semilleros interinstitucionales, Programa de Atención, Participación y Reconocimiento Estudiantil (PAPYRE), entre otros. Los profesionales egresados se destacan por tener habilidades y conocimientos que les permiten cumplir eficazmente en los diferentes campos de acción que abarca la Psicología, destacando su responsabilidad ética de la profesión. El programa de Psicología sede sur- Bogotá, se encuentra ubicada en la localidad Rafael Uribe Uribe (18) en el suroriente de la ciudad.

6. Método

Se presenta el marco metodológico que guía el procedimiento del presente trabajo, se orienta el método de la investigación para poder realizar y cumplir con los objetivos de la investigación, guiando al desarrollo del estudio de investigación, es por ello que se define el tipo de investigación adecuada para el estudio, permitiendo precisar el diseño y alcance que tiene la investigación, en esta línea argumental se presenta el enfoque investigativo. Por tanto, se realiza la descripción de los y las participantes de la investigación en el que se contempla los instrumentos para la recolección y análisis de la información de esta, se detalla el procedimiento de la investigación y el cumplimiento de los objetivos que se perciben en la investigación.

6.1 Tipo de investigación

El presente trabajo se propuso bajo el tipo de investigación cuantitativo, dado que el objetivo principal de la investigación se basa en analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de pregrado de la facultad de psicología de la universidad Antonio Nariño, sede sur, Bogotá.

Por medio del inventario SISCO-SV21, con el fin de conocer el nivel de estrés, síntomas, estrategias de afrontamiento y estresores que presentan los estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, junto con un corte transversal el cual tiene como objetivo llevar el estudio con las mismas variables durante un cierto periodo de tiempo, es decir que describe las variables y sus efectos en las interrelaciones.

6.2 Diseño de la investigación

Para el desarrollo de la presente investigación se contó con un diseño de carácter no experimental ya que no se buscará obtener información mediante la manipulación de

variables ni la segmentación de la muestra en grupos control y experimental, el sentido del mencionado diseño de investigación se centra esencialmente en el análisis de fenómenos que ocurren en un contexto natural, como lo es el fenómeno del estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño (Agudelo y Aignerren, 2008).

6.3 Alcance de la investigación

El alcance de la investigación fue descriptivo, el cual hizo referencia a un nivel de profundidad que, si bien es básico, implica contar con una buena base de conocimiento previo acerca del tema y fenómeno de estudio; de manera que una investigación de este alcance puede inclusive proponerse como fundamentalmente descriptiva. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refiere, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. Es el caso de presente investigación, ya que el fin es conocer el nivel de estrés que posee cada estudiante de la facultad de psicología (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 80).

6.4 Participantes

Este trabajo de investigación se realizó en la Universidad Antonio Nariño Sede Sur- Bogotá, en el programa de pregrado de Psicología. Esta investigación conto con 70 estudiantes de las modalidades presencial (45 estudiantes de la facultad de Psicología) y a distancia (25 estudiantes de la facultad de psicología),

de los cuales 56 eran mujeres y 14 eran hombre, mediante un muestreo no probabilístico, el cual permito a las investigadoras seleccionar a los participantes con base a ciertos criterios y bajo el cual no se busca la parametrización de una característica otorgada a una muestra. Dado lo anterior la técnica de muestreo acorde a los requerimientos de la investigación y características del propio entorno donde surgió fue el muestreo por conveniencia, ya que la muestra se elige de acuerdo a una serie de criterios determinados por el investigador donde se elige de manera arbitraria, los participantes sobre los cuales se profundizará en el siguiente párrafo.

Es necesario entender que los criterios de inclusión hacen referencia a un conjunto de características que posee la población elegible para participar en el estudio. Los criterios de exclusión indican las características de la población que la hace elegible para la investigación. Por lo anterior los criterios de inclusión para la presente investigación fueron; estudiantes mayores de 18 años, hombre o mujer, que estén inscritos al programa de psicología de la Universidad Antonio Nariño de la sede Bogotá-sur, ya sea en la modalidad presencial o distancia del periodo 2023-2. Por otra parte, los criterios de exclusión fueron; Estudiantes menores de 18 años y No inscritos al programa de psicología de la universidad Antonio Nariño.

6.5 Instrumento:

Para el presente estudio el instrumento que se usó para la recolección de los datos el inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO, segunda versión, elaborado por Arturo Barraza Marcias en el 2007, es uno de los instrumentos más destacados para medir el estrés académico, consta de 21 ítems y este instrumento reporta las siguientes propiedades psicométricas:

6.6 Confiabilidad:

El inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de 85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de 83; la de síntomas presenta una confiabilidad de 87; y la de estrategias de afrontamiento una de 85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo a la escala de valores propuesta por De Vellis (2011) y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra.

Tabla 3

Fase	Procedimiento
1	Se realizó la búsqueda del instrumento, con el fin de verificar su validez y confiabilidad.
2	Se solicita autorización a la coordinación académica de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño (UAN), para contar con una muestra de estudiantes, que se va a obtener de una forma no probabilística a través de una técnica de muestreo intencional.
3	La investigación fue presentada a los participantes como un estudio para determinar ¿Cuáles son los niveles de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la facultad de psicología de la universidad Antonio Nariño, sede sur, en Bogotá, D. C?
4	Se socializo y se realizó la firma del consentimiento informado a los estudiantes que decidieron participar de manera voluntaria en la investigación

5 De acuerdo con los principios éticos y siguiendo las consideraciones legales, los participantes que voluntariamente y que en pleno uso de sus facultades decidieron acceder en la participación del estudio en cuestión, se les realizó la socialización del consentimiento informado, para proceder finalmente a la firma del mismo.

6 Se procedió a la aplicación del inventario SISCO SV-21, que previamente fue traspasado y organizado en un formulario de google, con el fin de facilitar el diligenciamiento.

7 Se analizó los resultados obtenidos por el cuestionario SISCO SV-21, por medio del programa estadístico SPSS. Midiendo 3 items, Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento, en una escala tipo lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) y algunos ítems que un escalamiento tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

8 Finalmente se realizó la interpretación y discusión de los resultados obtenidos permitiendo la redacción de conclusiones y recomendaciones finales.

Fuente: Elaboración propia

7. Marco Ético

La presente investigación se rige por la ley 1090 del 2006, vinculada con el artículo 13 y 14, la cual es clara en el código deontológico y bioético, donde se generan unos criterios para la investigación y así proceder con la investigación desde una mirada responsable e idónea para salvaguardar el bienestar de los y las participantes de la investigación.

De acuerdo con el Colegio Colombiano de Psicología, “ Los psicólogos tiene una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogo” (2009, pg.28), Por lo anteriormente mencionado, se realiza una entrevista ética para los participantes donde ellos y ellas pueden elegir libremente si desean participar en el estudio y si desean que sus identidad permanezcan ocultas, esto se menciona en el consentimiento informado que se le entrega a los y las participantes de la investigación.

8. Resultados

Se presentan a continuación los resultados del análisis de los datos obtenidos en la investigación del estrés académico en los estudiantes de pregrado de psicología de la universidad Antonio Nariño, en las que se tuvieron en cuenta variable como la modalidad, la ocupación y el género.

Se tuvieron en cuenta 3 variables principales, estresores, síntomas y

estrategias, de las cuales se usaron dos, estresores y estrategias, para determinar variables derivadas según el sexo la modalidad y la ocupación.

Según el manual del inventario SISCO SV- 21 se determina el primer nivel comprendido del 0 al 2.38; que refiere un nivel de estrés leve, el segundo nivel sería del 2.39 al 3.0; que refiere un nivel de estrés moderado, y el tercer nivel del 3.1 al 5.0, que refiere un nivel de estrés severo

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de la dimensión de estresores del Inventario SISCO SV-21.

Estresores	Media	Desviación estándar
La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días	3,056	0,674
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	2,225	1,003
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	2,803	0,872
El nivel de exigencia de mis profesores/as	2,606	1,049
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	2,549	0,938
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	2,944	0,969
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	2,183	1,112

Fuente: Elaboración en SPSS

Los datos descriptivos de la dimensión de estresores que se presentan en la tabla 4 muestran los valores con mayor media determinados por el estudio, es decir, que son valoradas con mayor frecuencia como estresores por los estudiantes como; La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tienen que realizar todos los días y el tiempo limitado para hacer los trabajos que asignan los/as profesores/as. En relación a el más bajo, corresponde a

la poca claridad que tienen los estudiantes sobre lo que quieren los/as profesores/as.

Es decir, que en la lectura general de la tabla se puede observar que los estudiantes suelen estresarse generalmente por la demanda de actividades académicas que deben desarrollar durante el día, que, por factores como la personalidad, el carácter o la comunicación con sus docentes

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de la dimensión de síntomas del Inventario SISCO SV-21

Síntomas	Media	Desviación estándar
Fatiga crónica (cansancio permanente)	3,085	1,471
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	2,592	1,214
Problemas de concentración	3,056	1,362
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	2,366	1,437
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1,845	1,327
Desgano para realizar las labores escolares	2,817	1,366
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	3,155	1,38

Fuente: Elaboración en SPSS

En la dimensión de síntomas, sus datos descriptivos se presentan en la tabla 5, se pueden observar que los síntomas que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de pregrado de psicología se ven influidos generalmente por la poca disposición para poder concentrarse en resolver la situación que los preocupan y la fatiga crónica (cansancio permanente). Mientras que el síntoma que se presentan con menor frecuencia es la poca tendencia a generar conflictos, tendencia a polemizar o discutir.

En la lectura general de la tabla se puede identificar que los síntomas que los

estudiantes normalmente manifiestan, están en gran parte relacionado con los estresores, es decir, los síntomas que se destacan por encima de los demás son aquellos consecuentes a el agotamiento de la carga académica, mientras que el síntoma que es menormente recurrente en los estudiantes es la propensión a generar conflicto con sus docentes, dado que los profesores cuentan como uno de los factores que menos suele estresarlos.

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de la dimensión de estrategias del Inventario SISCO SV-21

Estrategias	Media	Desviación estándar
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	3,211	1,297
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	2,915	1,538
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	2,746	1,451
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	2,958	1,468
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	2,732	1,414
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	3,127	1,319

Fuente: Elaboración en SPSS

Los datos descriptivos de la dimensión referida a las estrategias se muestran en la tabla 6, donde se pueden destacar las estrategias de afrontamiento a las que con mayor frecuencia los estudiantes recurren al encontrarse en una situación académica en la que pueden sufrir de estrés, dichas estrategias se relacionan a establecer soluciones concretas para resolver la situación que

los preocupa y fijarse o tratar de obtener lo positivo de dicha situación. De manera que la estrategia menos utilizada por los estudiantes, pero no menos efectiva, se relaciona a la elaboración de un plan para enfrentar lo que puede llegar a estresarlos y así mismo generar la de ejecución de sus tareas.

En la lectura general de la tabla, se observa que las estrategias que predominan sobre los estudiantes son aquellas que les ayudan a solucionar el síntoma propio, es decir, no realizan un plan ampliamente estructurado para situaciones futuras, si no para una situación puntual, además de verse influidos por sus estados de positividad antes los factores de estrés.

Tabla 7

Estadísticos descriptivos de la dimensión de estresores de acuerdo al sexo

Estresores según sexo	Genero	Media	Desviación estándar
La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días	1	3,088	0,689
	2	2,929	0,616
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	1	2,246	1,04
	2	2,143	0,864
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	1	2,807	0,895
	2	2,786	0,802
El nivel de exigencia de mis profesores/as	1	2,649	1,126
	2	2,429	0,646
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2,561	0,964
	2	2,5	0,855
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	1	2,965	0,963
	2	2,857	1,027
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	1	2,175	1,136
	2	2,214	1,051

Total de media general	
(1) Mujeres	2,641
(2) Hombres	2,551

Fuente: Elaboración propia

Nota. Para una mejor interpretación de la tabla, el numero 1 corresponde al género femenino y el numero 2 al sexo masculino de la Facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño.

Los datos obtenidos en el estudio analizado desde la variable de sexo, nos permiten ver de manera circunstancial que tanto los hombres como las mujeres se estresan con mayor frecuencia cuando se trata de la sobrecarga de tareas y trabajos que pueden llegar a tener que realizar todos los días, mientras que en relación a los estresores que con menor frecuencia se presentan en los estudiantes hombres y mujeres, se logra distinguir que en las mujeres se destaca la poca claridad que pueden tener sobre lo que quieren los/as profesores/as, en tanto en los hombres, se logra evidenciar que la personalidad y el carácter de los/as profesores/as se considera un estresor. En el mismo nivel general de la tabla vale la pena señalar que en la variable de sexo, la investigación conto con 56 mujeres y 14 hombres, en donde se logra demostrar que las mujeres se estresan con mayor frecuencia que los hombres. No obstante, dicho resultado también puede estar influido en la cantidad de mujeres que participaron vs el número de hombres participantes.

Dicho lo anterior se logra observar que no hay una diferencia altamente notable entre las mujeres y los hombres en los factores que producen estrés, por el contrario los dos géneros puntuaron el más alto en el mismo factor, Adicionalmente, se logra determinar que los factores que menos suelen estresar tanto a los hombres como a las mujeres son aquellos que están relacionados con los docentes.

Tabla 8

Estadísticos descriptivos de la dimensión de estresores de acuerdo a la modalidad

Estresores según modalidad	Modalidad	Media	desviación estándar
La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días	1	3,077	0,56
	2	3,044	0,737
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	1	1,962	1,038
	2	2,378	0,96
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	1	2,731	0,919
	2	2,844	0,852
El nivel de exigencia de mis profesores/as	1	2,385	1,235
	2	2,733	0,915
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2,538	1,029
	2	2,556	0,893
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	1	2,769	1,142
	2	3,044	0,852
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	1	1,923	1,164
	2	2,333	1,066
Total de media general			
(1) Presencial		2,483	
(2) Distancia		2,704	

Fuente: Elaboración propia

Nota. Para una mejor interpretación de la tabla, el numero 1 corresponde a la modalidad presencial y el numero 2 a la modalidad de distancia de la Facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño.

En relación con la variable de modalidad, se evidencia que tanto los estudiantes de

pregrado inscritos en la modalidad de distancia como los de la modalidad presencial, se ven con mayor frecuencia afectados en relación a la sobrecarga de tareas y trabajos que deben realizar todos los días, sin embargo, cabe destacar que los estudiantes de la modalidad de distancia se ven afectados con respecto a el tiempo limitado para hacer los trabajos que asignan los/as profesores/as. Las modalidades de presencial y distancia, se ven menormente afectados de acuerdo a la poca claridad que tienen sobre lo que quieren los/as profesores/as.

En términos generales del estudio se tuvieron en cuenta 45 estudiantes de la modalidad presencial y 25 de la modalidad de distancia.

Dado lo anterior, se observa que los estudiantes de la modalidad presencial se estresan menos en relación a los estudiantes de distancia, cabe señalar que la participación de los estudiantes de presencial fue mayor que la de distancia.

Adicionalmente se determina que los factores que estresan tanto a los estudiantes de presencial como los de distancia con mayor frecuencia se ven relacionados a la carga de actividades académicas y el tiempo limitado para realizarlas en el caso de distancia, y con menor frecuencia las que tienen relación con los docentes

Tabla 9

Estadísticos descriptivos de la dimensión de estresores de acuerdo a la ocupación

Estresores según ocupación	Ocupación	Media	desviación estándar
La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días	1	2,981	0,7
	2	3,263	0,562
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	1	2,308	0,961
	2	2	1,106

La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	1	2,769	0,962
	2	2,895	0,567
El nivel de exigencia de mis profesores/as	1	2,577	1,054
	2	2,684	1,057
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2,577	0,801
	2	2,474	1,264
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	1	2,827	0,944
	2	3,263	0,991
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	1	2,288	1,091
	2	1,895	1,15
Total de media general			
(1) Estudia		2,618	
(2) Estudia y trabaja		2,639	

Fuente: Elaboración SPSS

Nota. Para una mejor interpretación de la tabla, el numero 1 corresponde a los estudiantes que su ocupación es netamente académica, es decir solo estudian y el numero 2 a los estudiantes que su ocupación es laboral y académica de la Facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño.

En la dimensión de estresores de acuerdo a la variable de ocupación, se evidencia que los alumnos que estudian y trabajan en comparación a los que solo se dedican al estudio, se ven mayormente estresados en factores tales como; la sobrecarga de tareas y trabajos que deben realizar todos los días, así mismo, se considera un factor de estrés adicional para los estudiantes que se dedican a estudiar y trabajar al mismo tiempo, ya que con mayor regularidad se ven afectados por el tiempo limitado para hacer los trabajos que asignan los/as profesores/as. En cuanto al ítem que se logra

percibir con menor incremento de estrés en las dos ocupaciones se destaca la poca claridad por parte de los/as profesores/as.

En términos generales de esta variable, se tuvieron en cuenta 52 estudiantes que se dedican únicamente al estudio y 18 que se dedican a estudiar y trabajar al mismo tiempo. Dicho lo anterior, en la lectura general de la tabla se logra determinar que los estudiantes que se dedican a estudiar y trabajar al mismo tiempo suelen presentar un nivel de estrés mayor a los que únicamente se dedican al estudio, y como hemos podido observar en las lecturas generales de las anteriores tablas y en esta, los estudiantes sin importar su ocupación, no ven como un factor de estrés importante a **Tabla 10** relacionados con los docentes.

Estadísticos descriptivos de la dimensión de estrategias de acuerdo al sexo

Estrategias por sexo	Genero	Media	desviación estándar
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	1	3,14	1,274
	2	3,5	1,401
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	1	2,807	1,552
	2	3,357	1,447
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	1	2,632	1,422
	2	3,214	1,528
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	1	2,842	1,473
	2	3,429	1,399
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	1	2,579	1,451
	2	3,357	1,082
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	1	3,053	1,301
	2	3,429	1,399
Total de media general			

(1) Mujeres	2,842
(2) Hombres	3,381

Fuente: Elaboración propia

Nota. Para una mejor interpretación de la tabla, el numero 1 corresponde al sexo femenino y el numero 2 al sexo masculino de la Facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño.

Según las estrategias por género se determina que tanto los hombres como las mujeres afrontan mejor el estrés estableciendo soluciones concretas para resolver las situaciones que los preocupan. Así mismo, la estrategia que menos suele ser empleada por las mujeres se relaciona a la elaboración de un plan para enfrentar lo que puede llegar a ser un factor de estrés, en comparación a los hombres quienes suelen conservar con menos frecuencia la estrategia de mantener el control sobre sus emociones.

En una lectura general de la tabla, se logra evidenciar que los hombres tienen un mejor manejo ante las situaciones que pueden llegar a considerarse un factor de estrés en comparación con las mujeres. Igualmente es importante mencionar que, para los hombres, no es una estrategia propiamente valiosa cuando se trata de ceder ante sus emociones, y para las mujeres es la poca antelación de un plan para un posible factor de estrés.

Tabla 11

Estadísticos descriptivos de la dimensión de estrategias de acuerdo a la modalidad

Estrategias por modalidad	Modalidad	Media	Desviación estándar
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	1	2,885	1,479
	2	3,4	1,156
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones	1	3,077	1,547

pensadas para solucionar la situación que me preocupa	2	2,822	1,542
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	1	2,769	1,423
	2	2,733	1,483
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	1	2,846	1,434
	2	3,022	1,5
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	1	2,846	1,347
	2	2,667	1,462
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	1	3,385	1,169
	2	2,978	1,39
Total de media general			
(1) Presencial		2,968	
(2) Distancia		2,937	

Fuente: Elaboración propia

Nota. Para una mejor interpretación de la tabla, el numero 1 corresponde a la modalidad presencial y el numero 2 a la modalidad de distancia de la Facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño.

En relación con las estrategias según la modalidad, se evidencia que los estudiantes de la modalidad presencial suelen emplear con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento que se relaciona con la fijación de obtener lo positivo de la situación que suele ser preocupante, y con menor frecuencia, para la misma modalidad se ve empleada la estrategia de mantener el control sobre las emociones para que no los afecte. En cuanto a la modalidad de distancia se ve con mayor regularidad implementada la estrategia de establecer soluciones concretas para resolver las situaciones que pueden ser preocupantes, así mismo, para la misma modalidad con menor regularidad se ve implementada la estrategia de la elaboración de un plan para enfrentar lo que puede llegar ser un factor de estrés.

En la lectura general de la tabla se determina que la de modalidad presencial cuenta con mejores mecanismos y estrategias a la hora de afrontar el estrés en comparación a la modalidad distancia. Cabe destacar que no es un valor significativo en cuanto a la diferencia de las modalidades en los resultados obtenidos por el estudio.

Tabla 12

Estadísticos descriptivos de la dimensión de estrategias de acuerdo a la ocupación

Estrategias por ocupación	Ocupación	Media	desviación estándar
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	1	3,288	1,258
	2	3	1,414
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	1	2,962	1,468
	2	2,789	1,751
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	1	2,788	1,433
	2	2,632	1,535
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	1	2,981	1,475
	2	2,895	1,487
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	1	2,635	1,372
	2	3	1,528
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	1	3	1,299
	2	3,474	1,349
Total de media general			
(1) Estudia		2,942	
(2) Estudia y trabaja		2,863	

Fuente: Elaboración propia

Nota. Para una mejor interpretación de la tabla, el numero 1 corresponde a los estudiantes que su ocupación es netamente académica, es decir solo estudian y el numero 2 a los estudiantes

que su ocupación es laboral y académica de la Facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño.

En la descripción de la tabla de las estrategias según su ocupación, se evidencia que los alumnos que se dedican únicamente al estudio suelen emplear frecuentemente la estrategia de establecer soluciones concretas para resolver la situación que los preocupa, y con menor frecuencia la elaboración de un plan para enfrentar lo que los estresa. En comparación con los estudiantes que se dedican a estudiar y trabajar al mismo tiempo, quienes suelen emplear frecuentemente la estrategia de fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que los preocupa, y menormente utilizada como estrategia, mantener el control sobre las emociones para que no les afecte lo que puede llegar a ser un factor de estrés. En la descripción general de la tabla se determina que los alumnos que únicamente se dedican al estudio, suelen manejar estrategias de afrontamiento que se relacionan a una solución determinada para el estrés vs los alumnos que estudian y trabajan y al mismo tiempo quienes se centran especialmente en tener una actitud positiva ante los factores de estrés.

9. Discusión

En esta investigación se propuso analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de pregrado de la facultad de psicología de la Universidad Antonio Nariño, sede sur, Bogotá. Los resultados anteriores coinciden con estudios previos sobre el estrés académico, se encuentran trabajos interesantes como el de; Cabanach et al (2016) en España en el cual se valida la confiabilidad de la Escala de Estrés del Cuestionario de Estrés Académico (E-CEA) en el cual participaron 1.196 estudiantes universitarios, los resultados señalan que dentro de los estresores más fuertes estaban: “deficiencias metodológicas por parte de los docentes, sobrecarga académica del estudiante, creencias sobre el rendimiento

académico, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes orales, contenidos de poco valor, y dificultades para participar” (p. 48).

Por su parte, Pacheco (2017) aplica el mismo cuestionario de estrés académico (CEA) en 229 estudiantes de Puerto Rico encontrando que existe una relación inversamente proporcional entre estresores y respuestas al estrés y el desempeño académico: “Existe asociación entre la percepción de estrés académico y el rendimiento académico obtenido en los estudiantes de enfermería. Las nueve dimensiones de estresores académicos se correlacionaron significativamente de manera inversa con el promedio académico y la tasa de rendimiento” (Pacheco, 2017, p. 228).

En concordancia con los estudios anteriores y la presente investigación, se evidencia que los datos descriptivos de la dimensión de estresores y síntomas, arrojan que los estudiantes suelen estresarse generalmente por la demanda de actividades académicas que deben desarrollar durante el día, que, por factores como la personalidad, el carácter o la comunicación, se puede identificar que los síntomas que los estudiantes normalmente manifiestan, están en gran parte relacionado con los estresores, es decir, los síntomas que se destacan por encima de los demás son aquellos consecuentes a el agotamiento de la carga académica, mientras que el síntoma que es menormente recurrente en los estudiantes es la propensión a generar conflicto con sus docentes, dado que los profesores cuentan como uno de los factores que menos suele estresarlos ya que, algunas de las metodologías implementadas con mayor frecuencia por parte de las instituciones educativas, se basan en la experiencia de estos entornos de aprendizaje que han aportado de forma positiva para su posible implantación en los centros de enseñanza superior.

Los resultados permiten afirmar claramente que las estrategias de afrontamiento son eficaces para enfrentarse a las situaciones académicas de estrés, reduciendo el impacto estresante de las mismas, respondiendo así de forma afirmativa a la pregunta que nos hacíamos en el título de este trabajo. El uso de las estrategias de afrontamiento está significativamente asociado con menores manifestaciones psicofisiológicas de estrés. La utilización de estas estrategias parece estar claramente relacionada con una menor vulnerabilidad al estrés por parte de estos estudiantes. Por esta razón los estudiantes son más capaces de enfrentar con éxito las situaciones académicas de estrés, manteniendo el equilibrio físico y mental necesario para adaptarse adecuadamente al contexto académico, progresar en sus estudios y, probablemente, rendir mejor. Manejar el estrés, fomentar los recursos de afrontamiento, promover el apoyo motivacional y la afectividad positiva, formar habilidades para saber responder a las demandas (Brougham et al., 2009)

Dentro de los factores estresores que existen en los estudiantes están el tiempo limitado para hacer sus quehaceres y las sobrecargas de tareas y trabajos. Las evaluaciones conforman, en cierta medida, uno de los estresores académicos más importantes en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional tal y como se toma en cuenta del marco teórico.

Diversos estudios señalan que los estresores que más les afectan a los estudiantes en las prácticas clínicas son los relacionados con el desconocimiento, impotencia e incertidumbre ante una situación clínica, el aumento de la carga de trabajo, falta de tiempo y algunos aspectos de la clínica.

Ahora bien, las estrategias de afrontamiento según la modalidad, de acuerdo con la presente investigación arrojan que la media de la modalidad presencial es de 2.968 y modalidad distancia es de 2,937, lo que indica que los estudiantes de la modalidad presencial suelen emplear con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento que se relaciona con la fijación de obtener lo positivo de la situación que suele ser preocupante, y con menor frecuencia, para la misma modalidad se ve empleada la estrategia de mantener el control sobre las emociones para que no los afecte. En cuanto a la modalidad de distancia se ve con mayor regularidad implementada la estrategia de establecer soluciones concretas para resolver las situaciones que pueden ser preocupantes, así mismo, para la misma modalidad con menor regularidad se ve implementada la estrategia de la elaboración de un plan para enfrentar lo que puede llegar ser un factor de estrés. Los estadísticos descriptivos de la dimensión de estrategias de acuerdo a la modalidad no son muy diferenciales.

Por otra parte, los participantes de sexo femenino se estresan más que los hombre, es pertinente indicar que hubieron más mujeres participante que hombres, esto debido a que es una carrera liga al cuidado, en donde prevalece más el género femenino, Este dato es relevante debido a que se puede evidenciar la importancia de las variables culturales específicas, en donde la figura femenina se ve como la proveedora del cuidado y la crianza Matalinares(2009),mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo. No obstante, aunque al parecer las mujeres tengan un nivel mayor de estrés académico, en general, más elevado que el de los hombres, hay estudios que indican que presentan un manejo más eficiente del tiempo, priorizan metas, planean y se organizan mejor (Misra, Crist, y Burant 2003).

10. Conclusión

Una vez realizada la presente investigación sobre el estrés académico, se cuenta con la información necesaria para llegar a las siguientes conclusiones.

Se logró analizar los niveles de estrés académico de los estudiantes, de la facultad de psicología.

Se determina en términos generales de las 3 principales variables que los estudiantes suelen verse con mayor frecuencia afectados con relación a los estresores que se relacionan a la sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar todos los días, sin embargo no es un nivel de estrés severo, se logra mantener en el rango de moderado. Así mismo se logra determinar el síntoma que los síntomas que se presentan en los estudiantes, se relaciona a la poca concentración para resolver las situaciones que los

preocupan, este espectro se encuentra en un nivel severo.

En relación a la estrategia que con mayor frecuencia utilizadas por los estudiantes, se destaca, establecer soluciones concretas para resolver la situación que los preocupan.

Por otro lado, se logró distinguir que en los resultados en donde se tuvieron en cuenta los estresores según las variables de sexo y modalidad se determinó que tanto los hombres como las mujeres, y la modalidad presencial como distancia e ven mayormente afectadas en relación a la sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar todos los días, sin embargo, es un nivel de estrés moderado.

Aunque en las mujeres se logra determinar un mayor nivel de estrés, no es una diferencia significativa en relación a los hombres. De igual manera que con relación a la modalidad, presencial se ve más afectados en relación a distancia.

De igual manera se determinó, una última variable de estresores según la ocupación, los estudiantes que solo se dedican a la universidad y los que se dedican a estudiar y trabajar se ven igualmente afectados por la sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar todos los días, con la diferencia de que los estudiantes que se dedican a estudiar y trabar se encuentran en un rango de estrés severo, mientras que los que solo se dedican a estudiar se encuentran en un nivel de estrés moderado.

También se tuvieron en cuenta las variables de estrategias según el sexo, las mujeres y los hombres usan con mayor frecuencia estrategias relacionadas a establecer soluciones concretas para resolver la situación que los preocupan.

Sin embargo, para la variable según modalidad, se determinó que para los estudiantes de presencial es más factible usar la estrategia de fijarse o tratar de obtener

lo positivo de la situación que los preocupa, mientras que para los estudiantes de distancia se relaciona con el establecimiento de soluciones concretas para resolver la situación que los preocupan.

Finalmente, se consideró la última variable según la ocupación, los alumnos que solo se dedican a estudiar, y los que se dedican a estudiar y trabajar, con mayor frecuencia usan la estrategia de establecer soluciones concretas para resolver las situaciones que los preocupan.

11. Alcance y limitaciones

Alcance

En el presente estudio se desarrollaron los planteamientos adecuados que permitieron el cumplimiento de los objetivos que se propusieron inicialmente, teniendo presente que el estudio representa aproximaciones importantes en cuanto al estrés académico, quien a su vez brindando un paso a la reflexión y el conocimiento de los estudiantes de la facultad de psicología.

Limitaciones

Se evidencio una limitación importante en relación a la cantidad de los estudiantes, ya que se contó con una mayor población femenina que masculina, debido a que en la facultad de psicología se encuentran inscritas en pregrado más mujeres que hombres, es

decir, que las cantidades fueron desigualitarias a la nota de la aplicación.

12. Recomendaciones

Una vez finalizado el presente trabajo se hacen las siguientes reflexiones con base a los alcances de investigación:

Dado que los estudiantes presentan buenas estrategias de afrontamiento, se recomienda reforzar las dinámicas para el desarrollo y fortalecimiento de las mismas, que se relacionan a la buena comunicación que los estudiantes tienen con sus docentes.

Otro punto del que se puede reflexionar es el reforzamiento de las estrategias cognitivas, ya que demuestran ser un punto fuerte en los estudiantes.

Adicionalmente, se pretende que la investigación se siga ampliando dentro de la universidad con las futuras investigaciones de los estudiantes, ya que esta

misma podría implementarse de manera intencional dentro de la facultad para disminuir los niveles de estrés en los que los estudiantes se ven mayormente afectados.

Se invita la reflexión de este trabajo, ampliando las estrategias de afrontamiento de los estudiantes para hacer más fructífera y estable estadia de los estudiantes dentro de su proceso académico.

13. Referencias

Agudelo Viana, G., Aigner Aburto, J. M., & Ruiz Restrepo, J. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental. *La Sociología en sus Escenarios*, (18), 1–46.

Agudelo, M. (2021). *Factores estresantes determinantes en la deserción académica de cinco universidades de Medellín (Trabajo de grado Psicología)*. Institución Universitaria

Alfonso, B., Calcines, M., Monteaguado, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_ar

ttext&pid=S2077-28742015000200013 American Psychological Association. (2010).

American Psychological Association. (2010). *Los distintos tipos de estrés*. Recuperado de Topic- Stress: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#>

American Psychological Association. (2013) *Comprendiendo el estrés crónico*. Topics-Stress: <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>.

Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

Espacios, 41(48), 402-415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>

Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360), 533-556. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-126>

Ávila, J. (2014). El estrés: un problema de salud del mundo actual. *CON-CIENCIA. Rev.Cs.Farm. y Bioq.*, 2(1),117-125.

Banco Mundial. (mayo de 2015). *COVID-19: impacto en la educación y respuestas*

de política pública. Resumen ejecutivo:

<https://pubdocs.worldbank.org/en/143771590756983343/Covid-19->

[Education- Summary-esp.pdf](https://pubdocs.worldbank.org/en/143771590756983343/Covid-19-Education-Summary-esp.pdf)

Barraza, A. (2009) Estrés Académico y Burnout Estudiantil Análisis de s relación en Alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=49755235400>

Berger, P., & Luckman, T. (2003). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.

Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Rev. Psicol. Univ. Antioquia*, 3(2), 65-82.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20se%20define,%2C%20estrategias%20de%20afrentamiento%2C%20etc.

Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista lasallista de investigacion*, 2(2), 50–63.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>

Botello, M., Universidad del Bío-Bío, Mendoza-Llanos, R., Muñoz-Jara, Y., Universidad del Bío-Bío, & Universidad del Bío-Bío. (2020). Impacto diferenciado del tiempo de formación universitaria según institución de educación media en el desarrollo de habilidades sociales. *Propósitos y representaciones*, 8(2).

<https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.416>

Brougham Ruby R. , Christy M. Zail, Celeste M. Mendoza & Janine R. Miller. (2009). *Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students*. *Current Psychology*.

Cabanach, R., Souto, A., & Franco, V. (2016). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(7), 41-

50. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>.

Cabo Salvador, J., Herreros Gonzalez, J., Cabo Muiños, V., Bellmont

Lerma, M. A., García Jiménez, E., & Vilches Martínez, M. (2014). *Plan estratégico de gestión de las organizaciones Sanitarias*. Ediciones Díaz de Santos.

Cáceres, I & Sandoval Forero, E. (2018). Etnografía e investigación acción intercultural para los con Àictos y la paz. Revista CoPaLa. Construyendo Paz Latinoamericana. <https://www.redalyc.org/pdf/6681/668170993011.pdf>

Calatayud, A., Apaza, E., Huaquisto, E., Belizario, G., & Inquilla, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación, 46(2), 1*

19. <https://doi.org/https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>

Caldera, J., Pulido, B & Martínez, M. (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.

Calzada, A., Oliveros, Y., & Acosta, Y. (2012). Trastorno por estrés agudo. Presentación de un caso. *Cuadernos de Medicina Forense, 18(1), 27-31*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/S1135-76062012000100004>

Castañeda, C., & Ramos, G. (2020). Principales pandemias en la historia de la humanidad. Revista Cubana de Pediatría, 92. Obtenido de <https://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1183/714#references>

Castillo, I., Barrios, A., & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investig Enferm Imagen Desarr,*

20(2), 1-11 <https://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>.

Cortes, P. (2013). Estrés académico afecta emociones y salud de estudiantes. Unoversidad Veracruzana.

<https://www.uv.mx/noticias/2013/07/06/estres-academico-afecta-emociones-y-saluddeestudiantes/#:~:text=La%20persona%20que%20est%C3%A1%20bajo,aislamiento%2C%20conflictos%20con%20otras%20personas%2C>.

Educativa y Docencia en Red (págs. 684-698). Valencia: Universitat Politècnica de Valencia.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4995/INRED2019.2019.10353>.

Escobar Zurita, E. R., Soria de Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>.

García-Moran María de Carmen, G.-L. M. (2016). *El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud*. revista de la facultad de psicología.

González, R., Fernández, R., & González, L. (2014). Editorial: El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 36(3), 101-102. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2014.03.002>.

Hernandez, R., Fernandez, C & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Macgraw-Hill.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013

<https://doi.org/https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.4>

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos cognitivos*. Martínez Roca

Luna, A. (2020). *Tiempo y cultura. La sociedad de la inmediatez*. Universidad de Sevilla.

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/130794/TFG_LUNA MARTIN, ALVARO DE-JUN2020_19-20_160.pdf?sequence=1&isAllowed=y

[Marín Díaz, V. \(2015\). Experimentando con las TICs para el progreso curricular educativo. Aula Magna 2.0. \[Blog, 4 de diciembre de 2015\]. Recuperado de: <http://cuedespyd.hypotheses.org/916>](http://cuedespyd.hypotheses.org/916)

Marín Díaz, V. (2015). Experimentando con las TICs para el progreso curricular educativo. Aula Magna 2.0. [Blog, 4 de diciembre de 2015]. Recuperado de: <http://cuedespyd.hypotheses.org/916>

McEwen, B. (2017). Allostasis and the Epigenetics of Brain and Body Health Over the Life Course: The Brain on Stress. *JAMA Psychiatry*, 1(74), 551-552. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0270>

Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships among life stress, social support, academic stressors, and reactions to stressors of international students in the United States. *International Journal of Stress Management*, 10(2), 137–157. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.10.2.137>

Molano-Tobar, N., Clalapud-Narváez, L., & Astaíza-Aragón, M.

(2022). Nivel de estrés durante la pandemia covid-19 en universitarios del suroccidente colombiano. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(1), 38-51.

Moreno-Montero, E., Naranjo-Hidalgo, T., Poveda-Rios, S., & Izurieta-Brito, D. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19.

Naciones Unidas. (15 de noviembre de 2022). *Una población en crecimiento. Desafíos globales:* <https://www.un.org/es/global-issues/population>

Navarro, A. (9 de junio de 2015). *Cómo afecta el período de exámenes al alumnado y cómo afrontar esta época.* Universitas Miguel Hernández: <https://mpgs.umh.es/2015/06/09/como-afecta-el-periodo-de-examenes-al-alumnado-y-como-afrontar-esta-epoca/>

Nayza, P. E. G., Daniela, C. D., & Liliana, C. Q. (2019). *Estrés en estudiantes de educación superior –prevalencia y consecuencias.* CINA RESEARCH.

Organización Mundial de la Salud - OMS. (12 de agosto de 2022). *Salud del adolescente y el joven adulto. Notas descriptivas-Detalle:* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico (Tesis doctoral Fisioterapia).* Universidad de Málaga.

Perdomo, N. G., Dueñas, D. C., & Quintero, L. C. (2019). Estrés en estudiantes de educación superior –prevalencia y consecuencias. *CINA RESEARCH*, 3(3), 32–40.

<https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/cinaresearch/article/view/186>

Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363.

Pérez, J., García, R., & Pérez, F. (2018). *Guía para el manejo del estrés académico*. Universitat de València:

<https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>

Pomerantz, E. M., Altermatt, E. R., & Saxon, J. L. (2002). Making the grade but feeling distressed: Gender differences in academic performance and internal distress. *Journal of Educational Psychology*, 94(2), 396–404.

<https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.2.396>

Ramírez, J. (2018). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. *Rastros Rostros*, 21(37),

1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.16925/2382-4921.2018.01.03>

Revista Médica Electrónica, 4(3), 468-482.

<http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v44n3/1684-1824-rme-44-03-468.pdf>

Rodríguez, L., Lino, B., & Escobar, M. (2017). Estrés académico en psicólogos clínicos en formación. *Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*.

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2017/11/estres-academico.html>

Román Collazo Carlos Alberto¹, H. R. Y. (2008). *EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala.

Sanitas. (1 de noviembre de 2017a). *Síntomas del estrés*. Psicología y Psiquiatría: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/estres-ansiedad/sintomas-del-estres.html>

Sanitas. (30 de diciembre de 2017b). *Tipos de estrés*. Biblioteca de la Salud: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/estres-ansiedad/tipos-estres.html>.

Selye, H. (2013). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology*, 6, 177-231.

Silva, J., Vivanco-Carlevari, A., Barrientos, M., Martínez, C., Salazar, L., & Krause, M. (2017). Biological stress reactivity as an index of the two polarities of the experience model. *Psychoneuroendocrinology*, 1(84), 83-86. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.06.016>

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.

Suárez-Montes, N., & Díaz-Subieta, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Rev. salud pública*, 17(2), 300-313. <https://doi.org/ttp://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>

Universidad Antonio Nariño. (2020). *Línea de investigación:*

Psicología clínica y de la salud. Esperanza y vida y líneas de investigación

Vizoso, C., & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, 1(46), 90-97. <https://doi.org/dx.doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>

Wilkinson, R., & Pickett, K. (s/f). *Un análisis de la (in) felicidad colectiva*. Wvi.org. Recuperado el 1 de noviembre de 2023, de <http://wvi.org/sites/default/files/Desigualdad.pdf>

