

EL ENEMIGO SILENCIOSO EN LAS AULAS: ESTRÉS ACADÉMICO

JADY CAROLINA CHARFUELAN MOSCA

DAIRA ALEXANDRA GOMEZ GOMEZ

JINETH TATIANA NARVÁEZ MUÑOZ



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA
DE POPAYÁN



POPAYÁN-CAUCA

MAYO, 2023

EL ENEMIGO SILENCIOSO EN LAS AULAS: ESTRÉS ACADÉMICO

JADY CAROLINA CHARFUELAN MOSCA

DAIRA ALEXANDRA GOMEZ GOMEZ

JINETH TATIANA NARVÁEZ MUÑOZ

Trabajo de grado para obtener el título de psicólogas

Asesora

ÁNGELA PATRICIA GIRON OJEDA

Psicóloga (Maestrante en Educación)



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA
DE POPAYÁN



POPAYÁN-CAUCA

MAYO, 2023

Agradecimientos

Agradecemos especialmente a la Fundación Universitaria de Popayán (FUP) por facilitarnos la oportunidad de ser parte de esta honorable institución para realizar nuestra carrera profesional.

A los docentes que han sido educadores esenciales en nuestro proceso de aprendizaje, aportando todo su conocimiento y experiencia importante en nuestra carrera profesional, y sobre todo la calidez humana que los caracteriza.

También agradecemos a nuestras asesoras: Diana Lorena Campo Buitrago y Ángela Patricia Giron Ojeda por su paciente orientación que nos brindaron para realizar este trabajo, y sobre todo su amistad, que nos encaminaron a profundizar mucho más de lo estudiado en nuestro proceso formativo.

Dedicatoria

A Dios que ha sido mi guía y fortaleza. A mi madre Luz Edilma Mosca, que es un pilar fundamental en mi vida quien con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, y le dedico este esfuerzo a mi hijo Samuel que es la bendición más grande, él ha venido a este mundo para darme el último impulso para culminar con mi trabajo de grado.

Jady Carolina Charfuelan Mosca

Si de algo soy afortunada, es de poder tener el privilegio de contar con mi valiosa familia, mis padres Lucrecia Gómez y Rafael Gómez a quienes amo y respeto con mi vida, por el apoyo y amor incondicional que me brindan, son mi mayor motivación para poder cumplir mis objetivos. A mis hermanas Mirian, Gloria, Lucia, Aleida, Liliana, Claudia y Johana Gómez Gómez, por ser mis compañeras de vida y mi ejemplo a seguir. A mi hermanito Santiago Gómez que está en el cielo y sé que está orgulloso de mi.

Daira Alexandra Gomez Gomez.

En primer lugar, le agradezco a Dios por haberme dado la sabiduría y fortaleza para culminar mi formación profesional, en segundo lugar, a mi madre Yeny Jhoana Muñoz y mi hija Nahara Nieto, quien han sido mi mayor motivación para seguir adelante. A quien que con su gran esfuerzo me ayudo a cumplir uno de los sueños más anhelados de mi vida.

Jineth Tatiana Narváez Muñoz



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA
DE POPAYÁN



NOTA DE ACEPTACIÓN

La mesa de jurados del proyecto de investigación titulado **EL ENEMIGO SILENCIOSO EN LAS AULAS: ESTRÉS ACADÉMICO** presentado por **JADY CAROLINA CHARFUELAN MOSCA, DAIRA ALEXANDRA GOMEZ GOMEZ** y **JINETH TATIANA NARVÁEZ MUÑOZ** notifica que una vez revisado el informe final y aprobada su sustentación este trabajo cumple con los requisitos estipulados como opción de grado para la obtención del título de Psicólogo(a).

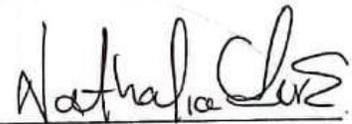
Valoración del trabajo

ACEPTABLE:

BUENO: X

SOBRESALIENTE:

EXCELENTE (Distinción meritoria):



Evaluador(a)

Popayán, 11 de mayo de 2023.

Línea de Investigación

El presente estudio se desarrollará desde la línea investigativa de desarrollo humano y social, del programa de psicología, propuesta por el grupo Cognoser de la Fundación Universitaria de Popayán, la cual tiene distintas perspectivas sobre las ciencias sociales abordando así las diferentes problemáticas que se presentan. Esta línea tiene como función principal mejorar desde la psicología el nivel de conocimientos en ámbitos de crecimiento humano y social desde un abordaje de problemáticas psicosociales, manteniendo siempre el contacto con diferentes disciplinas a favor del cambio social. (Fundación Universitaria de Popayán FUP, 2019).

Es oportuno guiar el trabajo desde esta línea debido a que algunas de las áreas temáticas que maneja se relacionan con la investigación sobre el estrés académico, como lo son salud, bienestar y la relación con el entorno, ya que es importante que los estudiantes tengan un buen bienestar en el entorno educativo para que así no se vea afectada su salud mental, ayudando así a comprender las diferentes situaciones en las que se ve comprometido el alumno, en este caso centrada en los estudiantes de primer semestre de trabajo social de la jornada nocturna para así mejorar de una u otra manera su calidad de vida como estudiantes.

Resumen

Las exigencias a las cuales se ven enfrentados los estudiantes de una institución académica suelen ser una experiencia que, inevitablemente, produce estrés académico en los alumnos. La presente investigación pretende analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de primer semestre en jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán. La muestra estuvo compuesta por 97 estudiantes de primer semestre de la jornada nocturna de las carreras de administración de empresas, contaduría, derecho, trabajo social, ingeniería de sistemas, ingeniería industrial y Arquitectura a los que se les aplicó el inventario SISCO del estrés académico y la Escala de afrontamiento de estrés académico (A-CEA). Resultados: Los estresores más predominantes fueron *la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días* (M=2.9, DT=.8), *tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.* (M=2.5; DT=0.2) y *finalmente la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación* (M=2.24; DT=0,1). Los síntomas más frecuentes fueron *Ansiedad, angustia o desesperación* (M=2.6, DT=0.5), *rascarse, morderse las uñas* (M=2.4, DT=0.1), *somnolencia* (M=2.3, DT=0,1) y finalmente *cansancio permanente* (M=2.24; DT=0,1). Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron *resolver lo que me preocupa* (M=3.1, DT=0.3), *escuchar música o ver televisión.* (M=2.9; DT=0.1), *la religiosidad* (M=2.9; DT=0.1), *Búsqueda de información sobre lo que me preocupa.* (M=2.7; DT=0.0), *Establecer soluciones para resolver lo que me preocupa.* (M=2.7; DT=0.0), *Evaluar lo positivo y negativo, y solucionar lo que me preocupa.* (M=2.7; DT=0.0) *Mantener control sobre mis emociones.* (M=2.7; DT=0.0) y finalmente *navegar en internet adecuadamente* (M=2.7; DT=0.0). Se encuentra que los estudiantes presentan un estrés moderado. En cuanto al (A-CEA) el 41% de la población participante, utilizan con mayor frecuencia la reevaluación positiva, el 29%, utilizan con mayor frecuencia la búsqueda de apoyo y el 30% la planificación. Conclusiones: La mayoría de los estudiantes que participaron en la investigación, el 78.34% consideran que los niveles de estrés a los que están sometidos en la universidad están entre medio y alto, las estrategias de afrontamiento predominantes fueron, primero la reevaluación positiva puesto que procuran pensar en positivo sintiéndose capaces de realizar sus cosas, luego la búsqueda de apoyo en personas cercanas con quienes desahogan sus cargas y piden consejos y por último la planificación que es el momento de planear sus actividades con tiempo por medio de planes de acción que permiten cumplir sus objetivos académicos.

Palabras claves: estrés académico, estudiantes universitarios, estrategias de afrontamiento

Abstract

The demands to which the students of an academic institution are faced is usually an experience that, inevitably, produces academic stress in the students. This research aims to analyze academic stress and coping strategies used by first-semester students at night at the Fundación Universitaria de Popayán. The sample consisted of 97 first-semester students of the night shift of business administration, accounting, law, social work, systems engineering, industrial engineering and architecture careers to whom the SISCO inventory of academic stress and the Academic Stress Coping Scale (A-CEA). Results: The most predominant stressors were the overload of homework and academic work that I have to do every day ($M=2.9$, $SD=.8$), having limited time to do the work that my teachers entrust me with. ($M=2.5$; $DT=0.2$) and finally taking exams, practices or application work ($M=2.24$; $DT=0.1$). The most frequent symptoms were Anxiety, anguish or despair ($M=2.6$, $SD=0.5$), scratching, nail biting ($M=2.4$, $SD=0.1$), drowsiness ($M=2.3$, $SD=0.1$) and finally tiredness permanent ($M=2.24$; $SD=0.1$). The most used coping strategies were solving what worries me ($M=3.1$, $SD=0.3$), listening to music or watching television. ($M=2.9$; $DT=0.1$), religiousness ($M=2.9$; $DT=0.1$), Search for information about what worries me. ($M=2.7$; $SD=0.0$), Establish solutions to solve what worries me. ($M=2.7$; $SD=0.0$), Evaluate the positive and negative, and solve what worries me. ($M=2.7$; $SD=0.0$) Maintain control over my emotions. ($M=2.7$; $DT=0.0$) and finally surf the Internet adequately ($M=2.7$; $DT=0.0$). Students present moderate stress. Regarding the (A-CEA), 41% of the participating population use positive reappraisal more frequently, 29% use the search for support more frequently and 30% planning. Conclusions: Most of the students who participated in the research, 78.34% consider that the stress levels to which they are subjected at the university are between medium and high, the predominant coping strategies were, first, positive reassessment since they seek thinking positively, feeling capable of doing things, then seeking support from close people with whom they can relieve their burdens and ask for advice, and finally planning, which is the time to plan their activities ahead of time through action plans that allow them to comply your academic goals.

Keywords: academic stress, university students, coping strategies

Índice

Introducción, 1
Planteamiento del problema, 1
Antecedentes, 2
Contextualización, 5
Justificación, 5
Objetivos, 6
Objetivo general, 6
Objetivos específicos, 6
Hipótesis, 6
Referente conceptual, 7
Estrés, 7
Estrés académico, 7
Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, 8
Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, 8
Reevaluación positiva, 9
Búsqueda de apoyo, 9
Planificación, 9
Metodología, 9
Enfoque, 9
Diseño, 10
Instrumentos, 10
Inventario SISCO, 10
Escala de afrontamiento de estrés académico (A-CEA), 11
Participantes, 11
Procedimiento de recolección y análisis de información, 12
Aspectos éticos, 12
Resultados, 13

Alpha de crombach,	13
Caracterización sociodemográfica,	13
Género de los participantes,	14
Rango de edad de los participantes,	14
Ocupación de los participantes,	15
Programa académico,	16
Inventario SISCO,	16
Nivel de estrés percibido por los estudiantes,	16
Estresores,	17
Síntomas,	18
Estrategias de afrontamiento,	19
Nivel de estrés académico,	20
Escala A-CEA,	20
Resultados de reevaluación positiva,	21
Resultados de búsqueda de apoyo,	21
Resultados de planificación,	22
Resultados de la A-CEA por variables,	23
Discusión,	24
Nivel de estrés académico,	24
Estresores,	25
Síntomas,	25
Estrategias de afrontamiento,	26
Conclusiones,	29
Recomendaciones,	30
Referencias bibliográficas,	32
Anexos,	36
Anexo 1 Encuesta inventario SISCO,	36
Anexo 2 modelo de consentimiento informado,	36

Anexo 3 estresores instrumento SISCO, 1

Anexo 4 síntomas instrumento SISCO, 2

Anexo 5 estrategias de afrontamiento del instrumento SISCO, 3

Índice de tablas

Tabla 1 consistencia interna de los instrumentos,13

Tabla 2 principales estresores asociados a las actividades académicas en los estudiantes,17

Tabla 3 principales síntomas asociados a las actividades académicas en los estudiantes,18

Tabla 4 estrategias utilizadas por los estudiantes,19

Tabla 5 sumatoria de las variables del SISCO,20

Tabla 6 baremos del inventario SISCO,20

Tabla 7 resultados de reevaluación positiva,21

Tabla 8 resultados de búsqueda de apoyo, 21

Tabla 9 variables de la A-CEA,23

Índice de figuras

Figura 1 genero de los participantes,14

Figura 2 rango de edad de los participantes,14

Figura 3 ocupación de los participantes,15

Figura 4 programa académico de los participantes,16

Figura 5 nivel de estrés percibido por los participantes,16

Figura 6 AFR utilizadas en los estudiantes instrumento. A-CEA,24

Introducción

El fenómeno de estrés académico es un tema de gran importancia a investigar para ello se le asignan abreviaturas para estas dos categorías el estrés académico (EA) las estrategias de afrontamiento (AFR) las cuales se van a tratar durante el proceso de investigación, en las personas que se encuentran adscritas en primer semestre en jornada nocturna, y que durante el día ejerzan otra profesión por fuera del contexto universitario, siendo así personas que estudian y trabajan, y en el momento de realizar ambas actividades pueden presentar algunos efectos negativos, pues cuentan con menos tiempo para estudiar y un alto requerimiento que se enfrentan al estar en un contexto universitario les podría producir un consistente cansancio mental, presentando un gran problema en los estudiantes que pueden carecer de estrategias de afrontamiento o presentan unas estrategias inadecuadas, y el estudiante al no tener estas estrategias va a incrementar el nivel de estrés en su entorno académico, y por consiguiente puede presentar deserción académica.

Por esta razón es importante indagar sobre el fenómeno de EA, y aquellas AFR. A si mismo los resultados, podrían ser utilizados por bienestar institucional para diseñar estrategias que logren minimizar, los impactos negativos en su aspecto físico, social psíquico, que genera el estrés en los estudiantes, evitando así una desadaptación escolar y deserción de la universidad, otorgando al estudiante la oportunidad de terminar su carrera universitaria y su certificación profesional.

Durante el estudio investigativo se implementó un método cuantitativo y diseño descriptivo-trasversal, con el objetivo de recolectar cifras estadísticas que ayuden a resolver el propósito de la investigación. Los datos recolectados se obtuvieron mediante el uso del instrumento inventario SISCO segunda versión, herramienta fundamental que cuenta con un baremo normativo, los resultados obtenidos del instrumento permitieron conocer el nivel de EA y las AFR en los estudiantes de primer semestre de la Fundación Universitaria de Popayán.

Planteamiento del problema

La Universidad es un lugar que representa alta exigencia académica, para los estudiantes y aún más para aquellos de primer periodo universitario de la jornada noche, debido a que son personas que acaban de vincularse a una carrera profesional y la mayoría estudian y trabajan. Méndez (2015) plantea que los estudiantes pueden presentar algunos efectos negativos al realizar ambas actividades, pues cuentan con menos tiempo para estudiar y nuevas demandas a las que podrían estar expuestos, les produce un fuerte agotamiento mental lo cual podría generar estrés, siendo una problemática psicosocial la cual requiere especial atención psicológica, con el propósito de adquirir resultados favorables en cuanto al desarrollo del aprendizaje y enseñanza.

Los estudiantes universitarios están expuestos a un grupo de estresores provenientes de su entorno académico, contando con poco tiempo para realizar tareas académicas y el estar matriculados en jornada nocturna reduce el tiempo de estudio y el tiempo necesario para completar las tareas. (Arribas, 2010) plantea que realizar tareas académicas fuera del horario de clases complica la organización de los tiempos en su rutina diaria, ya que deben responder a sus diferentes ocupaciones, y al mismo tiempo dar cumplimiento a sus obligaciones dentro de la universidad.

Con relación a lo anterior Piñuel (2002) afirma que, al inicio de su primer semestre académico, los estudiantes perciben una cantidad de exigencias que no estaban acostumbrados, como el exceso de tareas, exámenes por los profesores, plazo restringido, el contexto y funcionamiento al interior de la universidad, por lo tanto, les ocasiona estrés, teniendo como respuestas sintomáticas, de orden corporal, conductual y psíquico.

Por tal razón, los alumnos de primer periodo que ingresan en la jornada nocturna a la Fundación Universitaria de Popayán, pueden presentar EA y dificultad para poder adaptarse a los nuevos compromisos que se les demanda (Kloster & Perrotta, 2019). Refieren que mayoritariamente las personas que inician carreras universitarias carecen de AFR o presentan unas estrategias inadecuadas y el estudiante al no tenerlas va a incrementar su nivel de EA, y por consiguiente puede presentar deserción académica.

Dicho lo anterior se considera pertinente investigar sobre el EA y cómo los estudiantes de primeros semestres jornada nocturna, lo enfrentan dentro del escenario estudiantil de la fundación universitaria de Popayán. Es así como surge la siguiente pregunta investigativa:

¿Cuál es el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los estudiantes universitarios de primer semestre de jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán?

Antecedentes

El concepto estrés se ha usado a través de la historia para nombrar una serie de fenómenos que pueden causar cambios en los individuos tanto en su salud física como mental. Según lo dicho anteriormente, rastrea en bases de datos como Scielo, Dialnet, Redalyc y Latindex donde la ecuación de búsqueda fue “estrés académico y estudiantes universitarios”, “estrategias de afrontamiento y estudiantes universitarios”. A continuación, se presentan los siguientes apartados organizados desde el contexto internacional y nacional.

A nivel Internacional Pérez (2018) realizó una investigación en la universidad Sonora México, el fin fue establecer causas del estrés académico y estrategias de afrontamiento, realizándose desde un enfoque cuantitativo y diseño de tipo descriptivo. Se obtuvo alto nivel de estrés; siendo causados por factores como la cantidad de trabajos que deben presentar y el tipo de exámenes asignados por los docentes en las diferentes asignaturas. Para enfrentar el EA los estudiantes tienen como AFR las habilidades asertivas y elaboración de un plan siendo estas las más utilizadas.

Kloster y Perrotta (2019) plantean como objetivo establecer si existían discrepancias entre EA de alumnos primarios y alumnos de último semestre en la Universidad Católica de Argentina. Se evidenció que tienen alto nivel de EA a comparación de aquellos de últimos semestres, de igual forma se encontró que los estudiantes no manejan AFR y si lo hacen utilizan unas estrategias inadecuadas ya que no tienen conocimiento sobre ellas, mientras que alumnos de últimos semestres si las manejan porque cuentan con más recorrido en la universidad.

Alva (2020) realizó un estudio con alumnos de psicología y nutrición de la Universidad de Perú. Se planteó explicar el nivel de EA y utilidad de AFR, para ello utilizó un estudio descriptivo, como resultados logra evidenciar que un 39% de los estudiantes tienen alto nivel de EA, y el 8.2% presentan niveles medios, la estrategia usada frecuentemente es la habilidad asertiva. Por su parte, Huamani (2021) desarrolló un estudio sobre EA y AFR en educandos de medicina, con la finalidad de identificar alguna relación. Por lo tanto, se realizó un análisis correlacional empírico, con 125 estudiantes en la Universidad Peruana los Andes. Se utilizaron dos instrumentos como el inventario (SISCO) y Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). Teniendo como resultado en los estudiantes una relación significativa entre estas dos variables investigadas y que la estrategia utilizada con más frecuencia es la evasión referente al apoyo social.

A nivel nacional Noreña (2017) ejecutó una investigación con 23 Universitarios en la Ciudad de Medellín, para describir el nivel EA con relación a las AFR, con este fin se aplicó el instrumento de EA (INVEA) y la escala de estrategias de Coping. Teniendo como resultado en la categoría de sexo, las mujeres tienen un alto grado en la variable de susceptibilidad, el nivel más alto en los hombres se relación a su entorno académico. En cuanto a las AFR las mujeres utilizan con mayor frecuencia la resolución del conflicto, en relación al sexo masculino que puntúa gran porcentaje en evitación y negación.

Ochoa (2018) en la ciudad de Pereira Universidad Católica, realizaron un estudio con el fin de reconocer AFR ante el EA, en los alumnos que ingresan a los estudios de pregrado. Se puede concluir que se logró el propósito, identificando que los alumnos en su totalidad, implementan

estrategias dirigidas a solventar el problema a partir del estrés, frente a los requerimientos que implica el campo académico.

Trujillo y González (2019) indagaron sobre el nivel de EA en estudiantes de postgrado de la Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá. Con el fin de indagar en los estudiantes, la investigación fue cuantitativa, no experimental. Realizando el estudio a 216 estudiantes, en los resultados de este estudio, se reveló que los niveles de estrés estaban en el rango de moderado alto, lo que puede contribuir a los síntomas patológicos en los estudiantes.

Montalvo y Simancas (2019) realizaron una indagación en la Universidad Cartagena de Indias Colombia. Donde se vincula la existencia de EA y AFR, por los alumnos en el primer periodo, para ello colaboraron 1947 alumnos. Utilizando un método investigativo estudio transversal. Arrojando como resultado final la AFR más recurrente fue la reevaluación positiva, ante distintos estresores académicos.

Restrepo et.al. (2020) en la ciudad de Medellín universidad de Envigado, realizaron una investigación donde se analizó, el EA en alumnos universitarios, y cómo distinguirlo entre situaciones del contexto universitario y conocer las estrategias de afrontamiento más recurrentes. El planteamiento fue cuantitativo, con análisis transversal descriptivo, la muestra fue de 450, utilizando el inventario SISCO. Los resultados evidencian que afectan el rendimiento académico y a menudo logran dirigir al fracaso y la deserción. Dado que es una trampa muy peligrosa para la salud.

Ocampo (2020) realizó una investigación con la finalidad de correlacionar las AFR, y los niveles EA en estudiantes de la Universidad Antonio Nariño en Armenia, se aplicó la escala de Coping y el inventario de EC (INVEA) a una población de 98 participantes de pregrado. Logrando como respuesta que los estudiantes enfrentan las dificultades a partir de lo emocional, en las estrategias con más se relacionaron fue la apreciación positiva, con un nivel medio en padecer estrés. Concluyendo así que los alumnos tienden a presentar bajo nivel de estrés cuando presentan capacidad de afrontamiento adecuada.

A partir de estudios e investigaciones mencionadas anteriormente se puede identificar que el EA y las AFR, son temáticas de alto valor investigativo a nivel internacional, nacional y claramente se puede evidenciar en el rastreo de antecedentes que no se logró obtener información a nivel local, puesto que en la búsqueda realizada no se encontraron estudios con ninguna de las variables del presente estudio en la ciudad de Popayán, y aún más considerable no cuenta con estudios en la Fundación Universitaria. En relación a las variables anteriormente mencionadas se evidencia que

las investigaciones en su mayoría tienen una metodología investigativa desde un enfoque cuantitativo y descriptivo, enfatizando en la aplicación del inventario SISCO, instrumento ampliamente destacado para poder medir el EA.

Contextualización

La actual investigación se ejecutará en la Fundación Universitaria de Popayán (FUP), institución universitaria que hace cuarenta años se ha ido posicionando entre las universidades privadas más importante del departamento del Cauca, brindando un amplio conocimiento en diferentes áreas y campos para así responder adecuadamente hacia necesidades de la región. (Fundación Universitaria de Popayán, 2022).

La población estudiantil perteneciente a diferentes etnias culturales, provenientes de todo el país, entre los cuales se encuentran indígenas, campesinos, afrocolombianos, mestizos entre otras. De igual manera, el nivel socio económico es variado porque todos no pertenecen a la misma clase social. La institución educativa cuenta con una población de diversidad de género, caracterizándose por ser una institución que incluye a todos sus estudiantes sin ningún tipo de distinción.

La edad de los alumnos de jornada nocturna varía entre 16 a 60 años, donde participan madres solteras que llevan a sus hijos al lugar donde ejercen su labor como estudiantes. El estudiante de la noche se caracteriza por trabajar como operario de algún oficio, informal, dependiente, quehaceres domésticos, esta característica es muy importante debido a que los estudiantes de esta jornada eligen realizar sus estudios en este horario porque la mayoría realizar otro tipo de actividades, y después de un día agotador se dirige a la institución educativa, enfrentándose así a diferentes situaciones de estrés, sin embargo, esto solo se logró evidenciar en el proceso de la investigación (Bienestar institucional Fundación Universitaria de Popayán, 2022).

Justificación

La investigación se realizó considerando que es de gran importancia, debido a que la información obtenida, ayudará a conocer un componente de riesgo relacionado con la salud mental, que podría afectar a los estudiantes de una manera negativa. Por eso conocer el fenómeno de estrés y cómo los estudiantes lo enfrentan, ayudará a visibilizar esta situación, y más aún en una población como lo es la jornada nocturna, que tradicionalmente es un poco desatendida por parte de algunas universidades.

En esta investigación se pretende beneficiar a los primíparos, identificando el nivel de EA que genera el ingreso a la universidad, y las estrategias de afrontamiento que sirven como

herramientas ante el estrés académico, permitiendo así establecer medidas de prevención tendientes a mitigar efectos adversos, que se pueda generar si no se logra controlar el estrés académico. Se espera que los resultados obtenidos puedan ser utilizados por bienestar institucional para diseñar estrategias que logren minimizar, los impactos negativos que genera el estrés en los estudiantes, evitando así una desadaptación escolar y la deserción de la universidad, otorgando al estudiante la oportunidad de terminar su carrera universitaria y su certificación profesional.

Para el psicólogo es importante la investigación alusiva al estrés académico porque es una situación muy recurrente en los alumnos universitarios de la FUP, dado a que la psicología clínica estudia las causas del estrés y las reacciones que se pueden presentar a nivel psicológico, comportamentales y físico, siendo de gran importancia para los psicólogos el estudio del estrés y los desencadenantes si no se trata a tiempo como problemas de salud mental, inhabilidad para relajarse, sentimientos de tristeza (Naranjo, 2009).

Por último, el beneficio como investigadoras, es que este estudio ayude a profundizar sobre el fenómeno del EA y las AFR, lo que permite tener más herramientas profesionales, para el momento de encontrar con estos casos poder brindar un mejor acompañamiento.

Objetivos

Objetivo general

Describir el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de primer semestre en jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán.

Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de primer semestre en jornada nocturna.

Determinar los principales estresores y síntomas relacionados con el estrés académico en estudiantes de primer semestre en jornada nocturna.

Caracterizar las estrategias de afrontamiento utilizadas que predominan en estudiantes de primer semestre en jornada nocturna.

Hipótesis

H1: Los estudiantes de primer semestre de la jornada nocturna al enfrentarse a una situación académica amenazante utilizan con mayor frecuencia la estrategia de buscar consejos y solicitar ayuda a otras personas.

H2: Los estudiantes de primer semestre de la jornada nocturna presentan un alto nivel de estrés académico porque deben cumplir con otras responsabilidades al mismo tiempo.

Referente conceptual

A continuación, se va a presentar el referente conceptual el cual servirá de soporte para la investigación, se va a tratar los siguientes temas estrés, EA, y AFR.

Estrés

La organización mundial de la salud OMS (2019) determina el estrés como la agrupación de respuestas fisiológicas que dispone el cuerpo como un plan alertó biológico necesario para la vida. Martínez y Diaz (2007) expone que el estrés se interpreta con base a sucesos vividos que obtienen en el diario vivir en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve la persona ocasionando distintas exigencias, las cuales necesitan de la capacidad de cada persona para desarrollarlas ya que el esfuerzo o presión por realizarlas puede traer como consecuencia el desarrollo del fenómeno del estrés.

El estrés aparece como respuesta del organismo para indisponer a la persona con situaciones amenazantes y al no saber manejarlas genera estado de ánimo agobiante impidiendo así sobresalir ante obstáculos que presenta la vida diaria (Caldera, et al.,2007). Teniendo en cuenta lo anterior se puede afirmar que el estrés aparece en diferentes situaciones, siendo el resultado de las relaciones de la persona y las situaciones del medio desencadenante, poniendo en peligro el bienestar mental de la persona.

Estrés académico

Lo presentan estudiantes que desafían alta pretensión académica, relacionadas con evaluaciones y trabajos asignados por docentes, se describen progresos cognitivos y afectivos los cuales el alumno ve a causa de los estresores generados por el ámbito educativo, es aquí donde el alumno hace un análisis sobre las situaciones difíciles y las toma como desafíos a los cuales se debe saber enfrentar (Águila et al., 2015).

Los estudiantes se enfrentan a muchos estresores en el ámbito académico porque las nuevas imposiciones como lo son horarios extensos, nuevos vínculos sociales, cumplir plazos de entrega, hacen que en ocasiones no puedan cumplir exhaustivamente con responsabilidades al tiempo reglamentado ocasionado situaciones de agotamiento, neurosis e incluso pérdida de control lo que sería catalogado como estrés académico.

La responsabilidad es un factor que pretende hacer que el alumno cumpla con actividades asignadas como la sobrecarga de tareas la cual puede generar ansiedad en el estudiante,

desencadenando así consecuencias desfavorables en el rendimiento académico y estabilidad en la salud mental del alumno (Berrío y Mazo, 2011).

Por otra parte, Silva et al. (2020) confirman que el ingreso a la universidad es una vivencia inquietante que implica enfrentarse a situaciones donde se busca modificar su proceso de aprendizaje, pudiendo aumentar el riesgo de presentar estrés. Esto puede reflejarse con la tensión, fatiga, agobio y otras sensaciones similares. Por lo tanto, hay un número considerable de tensiones que ocurren principalmente durante los períodos de exámenes, especialmente en el primer año de trabajo cuando el proceso académico está sobrecargado.

De la misma manera Sarubbi y Castaldo (2013) plantean que hoy vivimos a un paso acelerado. Cumpliendo con algunos deberes como exámenes, reuniones, salidas con amigos y los problemas familiares son primeramente fuentes de estrés de la población juvenil. Siendo situaciones que viven los estudiantes universitarios a lo largo de su proceso de formación. Pero cuando todos estos factores están sobrecargados, el estrés se manifiesta como una respuesta del cuerpo a las demandas y presiones. Lo más impactante de esta situación es saber cuál sería la consecuencia que genera el estrés en los alumnos y, las posibles afectaciones a nivel psíquico en el contexto universitario.

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.

Berrío y Mazo (2011) realizan un estudio a través del sistema cognoscitivista de las investigaciones realizada por el Doctor Barraza (2003; 2018) donde se puede concluir que las teorías que explican el estrés incluyen un gran número de fenómenos que son importantes para la adaptación y supervivencia humana. El modelo sistémico cognitivo del EA se describe como una secuencia de sucesos de evaluación frente a estímulos externos percibidos como amenazantes y dirigidos a crear inestabilidad entre el equilibrio sistémico y el comportamiento humano en el ámbito educativo. Y es así como el alumno debe adquirir unas técnicas de afrontamiento asertivas y lograr que el estudiante una vez más encuentre su equilibrio sistémico pertinente en el contexto académico.

Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico

Son herramientas psicológicas utilizadas para enfrentar el estrés, se usan como alternativa para solucionar o disminuir conflictos que se puedan presentar en el contexto académico. Es así como son de vital valor para el crecimiento de las diferentes actividades normativas, según sus parámetros particulares (Valdivieso et al., 2020).

Pérez et al. (2020) proponen implicar dominio sobre la angustia mediante la relajación; reestructuración cognitiva; entrenamiento en prácticas sociales; resolución de problemas; programas de contención; educación en habilidades de estudio, para disponer mejor rendimiento académico, y suprimir repercusiones negativas del síntoma.

Gracias a ellas, en la actualidad se usan e interpretan para hacer frente a la tensión y mantenerse en el camino de la carrera profesional, para un debido proceso de formación académica (Macías et al., 2013).

Reevaluación positiva.

Gantiva et al., (2010) refieren que la reevaluación positiva es una estrategia de afrontamiento ante el estrés académico que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema, esto contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos positivos que favorecen enfrentar la situación.

Búsqueda de apoyo.

Piergiovanni y Domingo (2018) manifiestan una herramienta importante de afrontar el EA es buscar apoyo en algunas personas como lo son grupo de amigos, familiares y redes de apoyo que puedan aportar al adecuado manejo de la situación estresante.

Planificación.

García et al., (2021) mencionan que la planificación es una estrategia de afrontamiento que se centra en pensar, desarrollar estrategias para solucionar el problema y de igual forma planificar el tiempo para desarrollar los trabajos académicos a tiempo.

Metodología

Enfoque

Esta exploración se realizó desde un enfoque cuantitativo. Hernández et al. (2014) refiere que desde este enfoque se pretende generalizar los datos de una muestra, para cuantificar con escrupulosidad las variables a estudiar un grupo pequeño o uno mayor, estos enfoques a menudo utilizan recopilación e indagación de datos para responder los objetivos de la investigación, y posibles hipótesis formuladas confiando en el uso de medidas numéricas, conteo y, a menudo estadísticas para determinar situaciones actitudinales en determinada localidad. Dicho lo anterior, se focalizó en el análisis estadístico de datos, lo cual permitió conocer el fenómeno de estrés académico y las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes primíparos de siete programas que ofertan la jornada nocturna.

Diseño

El diseño es transversal-descriptivo el cual recolecta datos con el propósito de describir variables en un momento dado (Hernández et al., 2014). Este estudio se plantea con dos hipótesis, para conocer el fenómeno de estrés, indagar los tipos de estresores y síntomas relacionados con el tema, así como también las AFR utilizadas con mayor frecuencia en estudiantes de primer semestre de siete programas académicos de pregrado de la jornada nocturna.

Instrumentos

Los instrumentos que se emplearon en la investigación fueron el Inventario SISCO segunda versión cuenta con categorías fundamentales sobre de evaluación que serán fundamentales para indagar el estrés e identificar las estrategias de afrontamiento y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) la cual está conformada por diferentes factores que ayudan a identificar las estrategias de afrontamiento a las que recurren los estudiantes en el contexto universitario.

Inventario SISCO.

El Inventario SISCO, es un instrumento que se usa en el contexto educativo, ver anexo (1) con credibilidad de .91 alfa de Cronbach, con respecto validez el instrumento cuenta con una estructura la cual tiene como función analizar la relación de los ítems y así explicar las puntuaciones obtenidas. Barraza (2018) menciona que este instrumento cuenta con la siguiente estructura:

Un ítem de filtro, uno para una medición global de la intensidad del estrés, 15 para la sección de estresores, 15 en la categoría de síntomas y 17 en la categoría de AFR.

Los alumnos responden a partir del cuestionario, una serie de preguntas compuestas por estresores con más frecuencia se exponen, de igual forma preguntas relacionadas con algunos tipos de estrategias de afrontamiento, para así por medio de estas poder identificar cuáles obtienen estresores, síntomas y las AFR que están presentando. Las respuestas de estos ítems pueden ser respondidas de tipo Likert de cinco valores: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre (Barraza,2005).

Para realizar la interpretación del inventario SISCO se utiliza una clasificación, Morales (2020) establece que el baremo es un conjunto de reglas que establece criterios para medir o evaluar la capacidad, pérdida o contribución de una persona. De esta manera se va la importancia de la clasificación de los resultados obtenidos del cuestionario clasificándose así con el siguiente baremo, Barraza (2018) establece tres puntos de corte en los percentiles, de 0 a 78 nivel leve del estrés, nivel moderado,79-157 y nivel severo de 158-235.

Escala de afrontamiento de estrés académico (A-CEA).

Es un instrumento utilizado para conocer las estrategias de afrontamiento que implementan cuando perciben una amenaza en el ámbito educativo, se compone de un total de 23 ítems que miden en qué grado el estudiante emplea determinadas estrategias de afrontamiento cognitivas, conductuales y sociales para dar respuesta al estrés académico. Las respuestas a cada uno de los ítems se realizan de acuerdo a una escala de estimación tipo Likert de 5 puntos, en la que el estudiante indica la frecuencia con la que utiliza determinadas estrategias de afrontamiento, desde nunca (1) hasta siempre (5).

Los ítems están agrupados en tres factores: *Estrategia de reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación*. Para obtener la calificación de los factores, se debe realizar la sumatoria de cada uno de los ítems anteriormente indicados y para sacar el puntaje total del instrumento, se debe sumar todos los ítems de la escala. Esta escala no presenta puntos de corte, sin embargo, entre mayor sea el puntaje obtenido, el estudiante es capaz de enfrentarse mejor a las situaciones académicas problemáticas, no se ha encontrado una forma de calificación automatizada por lo que la forma más común de calificarla es de manera manual (Cabanach et al., 2013).

Participantes

La población participante dentro de la investigación son todos los estudiantes de la jornada nocturna de la FUP. Se realiza el muestreo no probabilístico por conveniencia, pues se tienen en cuenta solo estudiantes de la jornada nocturna. Se efectúa mediante la técnica de censo a los 183 estudiantes matriculados en los programas de la jornada nocturna de la FUP. Un censo se realiza cuando se toman todos los elementos de una muestra (Alaminos y Castejón, 2006).

Para la participación de la muestra en la indagación se van a realizar los siguientes criterios.

Criterios de inclusión.

Los participantes que deseen colaborar de manera voluntaria en la investigación.

Que firmen su consentimiento informado ver (anexo 2).

Que cursen por primera vez el semestre en jornada nocturna

Estudiantes mayores de edad.

Criterios de exclusión.

Para que la información recolectada, sea de calidad se garantiza los siguientes criterios de exclusión:

Estudiantes que estén cursando otro semestre.

Estudiantes de la jornada mañana o tarde.

Estudiantes que estén repitiendo el semestre.

Procedimiento de recolección y análisis de información

En la primera fase, se realizará recopilación de datos, donde se debe aplicar el cuestionario SISCO y la escala (A-CEA) para obtener información requerida, este se sistematiza por medio de un formulario de Google. En la segunda fase se sistematiza la información obtenida por medio de las matrices de datos utilizando un programa computacional (Excel). Por último, se analizará los datos por medio de la estadística descriptiva para así organizar, clasificar y presentar los datos numéricos de manera organizada y concreta.

Aspectos éticos

Para la investigación se tiene en cuenta código deontológico de la ley 1090 del (2006) reglamenta la profesión de psicología, que se deben cumplir dentro del campo profesional, cumpliendo con el deber de brindar, y respetar la confidencialidad de los datos obtenidos dentro del desarrollo y proceso psicológico.

Por el motivo y las razones anteriormente mencionadas se les otorgará a los integrantes, el consentimiento informado que se encuentra en el apartado de anexo (2). Al tomar la decisión de participar y firmar la directriz que establece el consentimiento, autorizando incorporarse al estudio, se les explicara a los estudiantes que la contribución es de carácter voluntario, y la aplicación de los instrumentos no tendrá ninguna remuneración económica, su interés es exclusivamente académico, la información recolectada puede ser utilizada por las investigadoras en la elaboración de análisis.

Según la Ley 8430 (1993) el estudio se clasifica en investigación sin riesgo debido a que se emplearán técnicas y métodos de pesquisa, donde no se realiza ninguna intervención en los estudiantes participantes, únicamente se aplicarán cuestionarios para la recolección de datos que serán muy valiosos dentro del proceso investigativo, al finalizar la investigación se le socializarán dichos resultados con los participantes.

Resultados

Alpha de crombach

Antes de iniciar con la presentación de los resultados, se realiza la descripción de la consistencia interna de los instrumentos. El coeficiente, descrito en 1951 por Lee J. Cronbach, se refiere a un índice para medir la consistencia interna de una escala que sirve para evaluar la extensión en que los ítems de un instrumento son correlacionados. En otras palabras, el coeficiente es el promedio de las correlaciones entre los ítems que son parte de un instrumento, por medio de análisis del perfil de las respuestas.

Tabla 1

Consistencia interna de los instrumentos

Instrumento	Ítems	Alpha de crombach
Inventario SISCO del estrés académico	21	0.91
Escala de afrontamiento de estrés académico	43	0.94

Nota: SISCO (Barraza, 2018) ACEA n: 97

La tabla muestra que los instrumentos presentan consistencia interna aceptable (Grove y Burns, 2016)

Para presentar los resultados que arrojaron el Inventario SISCO y la Escala A-CEA, en primer lugar, se realizó una caracterización en Excel aportados por el cuestionario virtual donde se recolectó la información descriptiva de los datos sociodemográficos de los participantes teniendo en cuenta el género, rango de edad, escolaridad, ocupación y programa académico al que pertenecen. Posteriormente se mostrarán las respuestas de los instrumentos mencionados.

Caracterización sociodemográfica

La población participe de la investigación, está conformada por 97 estudiantes de primer semestre en la jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán, y a su vez están realizando una jornada laboral por fuera del contexto universitario.

Género de los participantes.

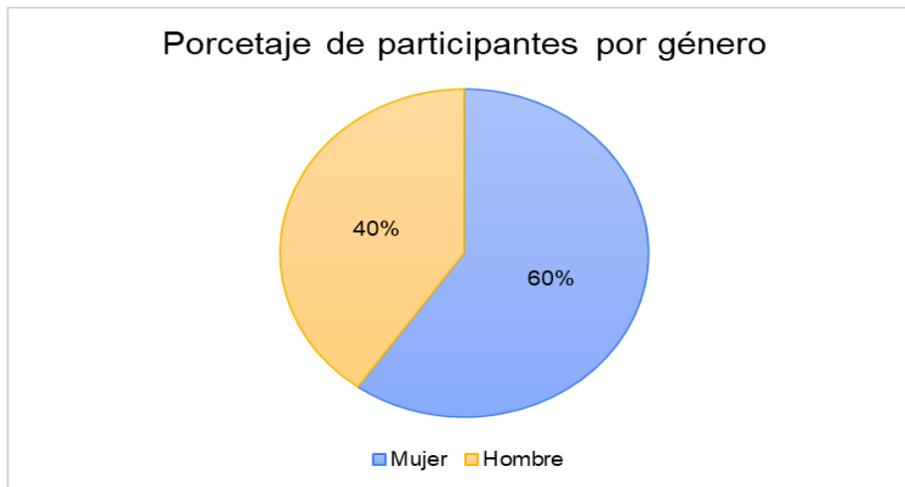


Figura 1

Genero de los participantes. (Elaboración propia).

De acuerdo a los datos anteriores el 60% de la muestra son mujeres ($n=58$) y el 40% restante de la muestra son hombres ($n=39$). De acuerdo con el anterior gráfico, una mayor proporción de participantes son mujeres.

Rango de edad de los participantes.

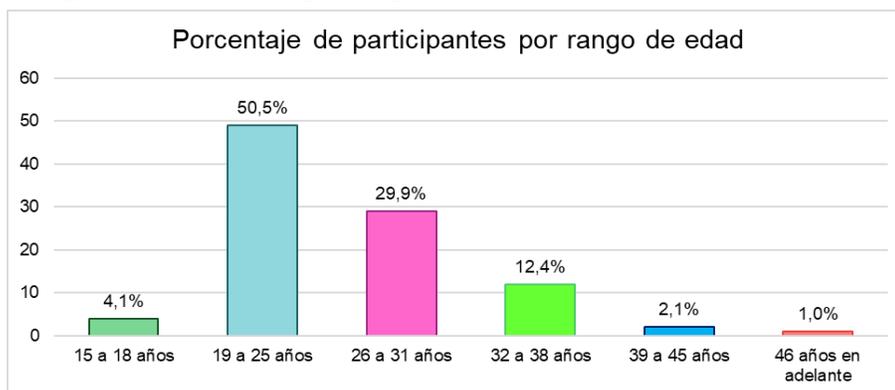


Figura 2

Rango de edad de los participantes. (Elaboración propia).

En la figura anterior se puede evidenciar los participantes se encuentra en un rango de edad entre 19 a 25 años de edad equivalente a 50,5%; en el segundo lugar se clasifican estudiantes entre 26 a 31 años con un porcentaje de 29,9%; y con un porcentaje menor a la

población entre 32 a 38 años con una total de participantes de 12 estudiantes con un porcentaje de 12, 4%.

Ocupación de los participantes.

La ocupación de los participantes varía, se encuentran ocupaciones diferentes, a partir de las condiciones del personal de estudio.

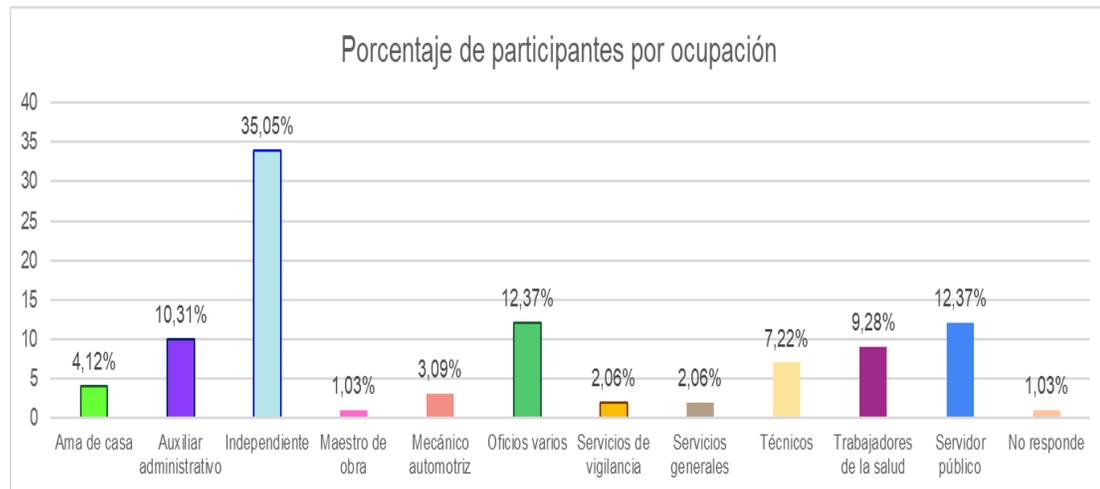


Figura 3

Ocupación de los participantes. (Elaboración propia)

De acuerdo con la figura, se puede evidenciar con mayor prevalencia la ocupación de trabajo independiente con el 35.05% equivalente a (n=34) estudiantes, seguido, con la ocupación de oficios varios con el 12.37% con (n=12) estudiantes, y los servidores públicos con un 12.37% con (n=12) estudiantes.

Programa académico.

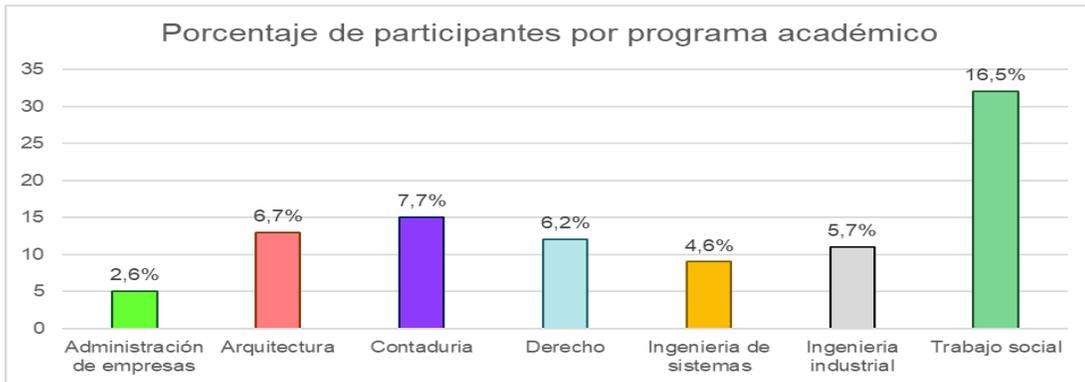


Figura 4

Programa académico de los participantes. (Elaboración propia).

De acuerdo con la figura, se puede observar entre los porcentajes y el número de estudiantes del programa académico, la mayor prevalencia es el programa de trabajo social (16,5%); con (n=32) estudiantes, seguido encontramos el programa de contaduría equivalente a (7.7%); con (n=15) estudiantes, y arquitectura con un porcentaje de (6.7%); con (m=13) estudiantes. Trabajo social cuenta con mayores participantes porque fue una de los programas que brindaron el espacio para aplicar los instrumentos de manera más rápida.

Inventario SISCO

A continuación, se presentarán las figuras de los resultados del instrumento SISCO.

Nivel de estrés percibido por los estudiantes.

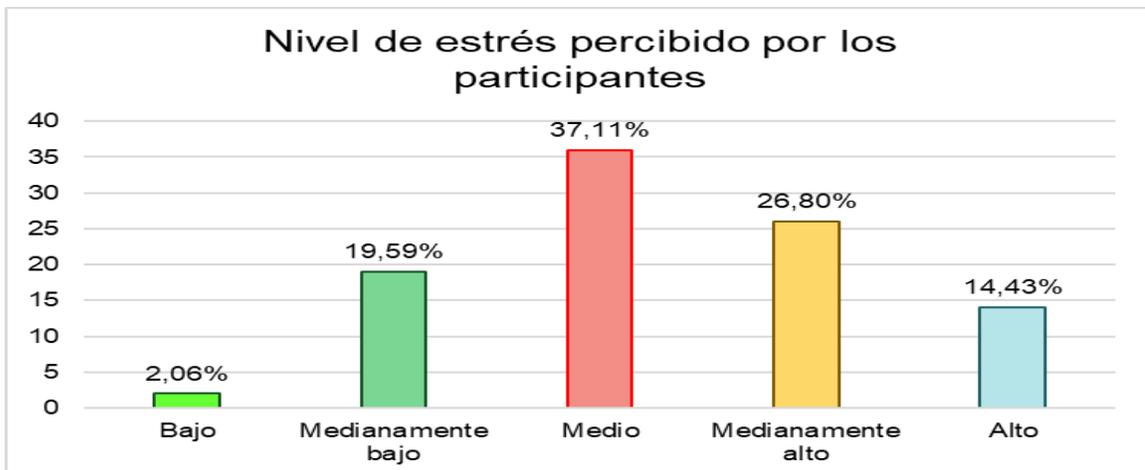


Figura 5

Nivel de estrés percibido por los participantes. (Elaboración propia).

En la figura anterior se evidencia el nivel de estrés académico percibido por los estudiantes, clasificándose como en un nivel medio, con un porcentaje de 37,11%, seguido de ellos se clasifican en el nivel medianamente alto con un 26,80 % y de menor rango se clasifican a medianamente bajo con un porcentaje de 19,59%.

Estresores.

A continuación, se presentan los resultados sobre la variable de estresores.

Tabla 2

Principales estresores asociados a las actividades académicas en los estudiantes.

Estresores	Rango mínimo	Rango máximo	Media	Desviación estándar
La competitividad con o entre mis compañeros de clase	0	5	1,6	0,2
La sobrecarga de tareas o trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	0	5	2,9	0,8
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases	0	5	1,3	0,4
La forma de evaluación de los (as) profesor/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación	0	5	2,0	0,0
El nivel de exigencia de mis profesores/as	0	5	2,0	0,0
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet etc).	0	5	2,1	0,0
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	0	5	1,9	0,0
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc).	0	5	1,9	0,0
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	0	5	2,5	0,2
La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación	0	5	2,4	0,1
Exposición de un tema ante la clase.	0	5	2,3	0,1
La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	0	5	2,3	0,1
Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	0	5	1,2	0,7
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	0	5	1,5	0,2
No entender los temas que se abordan en clase.	0	5	2,2	0,0
Media de estresores			30,0	

Nota: Elaboración propia. Se resaltan las puntuaciones mayores.

Uno de los objetivos de este estudio fue establecer los principales estresores asociados a las actividades académicas de los estudiantes de la jornada de la noche de la Fundación Universitaria de Popayán. Los resultados permitieron demostrar que los más predominantes fueron *la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días* (M=2.9, DT=.8), *tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.* (M=2.5; DT=0.2) y *finalmente la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación* (M=2.24; DT=0,1). La figura de estresores del SISCO se encuentra en el Anexo (#3).

Síntomas.

Seguidamente, se presentan los resultados sobre la variable de síntomas.

Tabla 3

Principales síntomas asociados a las actividades académicas en los estudiantes.

Síntomas	Rango mínimo	Rango máximo	Media	Desviación estándar
Trastornos del sueño	0	5	2,1	0,0
Cansancio permanente	0	5	2,3	0,1
Dolores de cabeza o migrañas	0	5	1,5	0,2
Problemas de digestión	0	5	1,4	0,3
Rascarse, morderse las uñas.	0	5	2,4	0,2
Somnolencia	0	5	2,3	0,1
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo	0	5	2,2	0,1
Sentimiento de depresión y tristeza	0	5	2,1	0,0
Ansiedad, angustia o desesperación	0	5	2,6	0,5
Dificultades para concentrarse	0	5	1,6	0,1
Sentimientos de agresividad	0	5	1,4	0,3
Conflictos, tendencia a discutir o pelear	0	5	1,7	0,0
Aislamiento de los demás	0	5	1,6	0,1
Desgano para realizar las labores académicas	0	5	1,8	0,0
Aumento o reducción del consumo de alimentos	0	5	1,8	0,0
Media de síntomas			28,8	

Nota: Elaboración propia. Se resaltan las puntuaciones mayores.

El objetivo de este estudio, que pretendía establecer los principales síntomas asociados a las actividades académicas de los estudiantes de la jornada de la noche de la Fundación Universitaria de Popayán. Los resultados permitieron demostrar que los más predominantes fueron *Ansiedad, angustia o desesperación* (M=2.6, DT=0.5), *rascarse, morderse las uñas* (M=2.4, DT=0.1), *somnolencia* (M=2.3, DT=0,1) y *finalmente cansancio permanente* (M=2.24; DT=0,1). La figura de síntomas del SISCO se encuentra en el Anexo (#4).

Estrategias de afrontamiento

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la variable de AFR

Tabla 4

Estrategias utilizadas por los estudiantes

Estrategias de afrontamiento	Rango mínimo	Rango máximo	Media	Desviación estándar
Defender nuestras preferencias	0	5	2,4	0,0
Escuchar música o ver televisión	0	5	2,9	0,1
Resolver lo que me preocupa	0	5	3,1	0,3
Elogiar mi forma de actuar ante la situación que me preocupa.	0	5	2,4	0,0
La religiosidad	0	5	2,9	0,1
Búsqueda de información sobre lo que me preocupa.	0	5	2,7	0,0
Solicitar el apoyo de mi familia y de mis amigos	0	5	2,3	0,1
Contar lo que me pasa a otros.	0	5	2,2	0,1
Establecer soluciones para resolver lo que me preocupa.	0	5	2,7	0,0
Evaluar lo positivo y negativo, y solucionar lo que me preocupa.	0	5	2,7	0,0
Mantener control sobre mis emociones	0	5	2,7	0,0
Recordar situaciones similares y pensar en cómo las soluciono.	0	5	2,6	0,0
Hacer ejercicio físico.	0	5	2,4	0,0
Hacer un plan para enfrentar lo que me estresa	0	5	2,2	0,1
Tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	0	5	2,6	0,0
Navegar en internet adecuadamente	0	5	2,7	0,0
Jugar videojuegos	0	5	1,6	1,0
Media de estrategias de afrontamiento			43,1	

Nota: Elaboración propia. Se resaltan las puntuaciones mayores.

Para responder el objetivo de caracterizar las estrategias de afrontamiento utilizadas que predominan en estudiantes de primer semestre en jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán. Los resultados permitieron demostrar que los más predominantes fueron *resolver lo que me preocupa* (M=3.1, DT=0.3), *escuchar música o ver televisión*. (M=2.9; DT=0.1), la religiosidad (M=2.9; DT=0.1), *Búsqueda de información sobre lo que me preocupa*. (M=2.7; DT=0.0), *Establecer soluciones para resolver lo que me preocupa*. (M=2.7; DT=0.0), *Evaluar lo positivo y negativo, y solucionar lo que me preocupa*. (M=2.7; DT=0.0) *Mantener control sobre mis emociones*. (M=2.7; DT=0.0) y finalmente *navegar en internet adecuadamente* (M=2.7; DT=0.0). La figura de estrategias de afrontamiento del SISCO se encuentra en el Anexo (#5).

Nivel de estrés académico.

Para determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de primer semestre de la jornada nocturna, se realiza la sumatoria de las tres variables (ver tabla 5).

Tabla 5

Sumatoria de las variables del SISCO

VARIABLES	Media de las variables
Estresores	30
Síntomas	28.8
Estrategias de afrontamiento	43.1
Total	101.9

De acuerdo al baremos del Inventario SISCO, se obtiene el nivel de EA que presentaron los estudiantes de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán.

Tabla 6

Baremos del inventario SISCO

Nivel	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico
Escala	0 a 5	0 a 5	0 a 5	0 a 5
Ítems	15	15	17	47
Rango esperado	0 a 75	0 a 75	0 a 85	0 a 235
Leve	0 a 25	0 a 25	0 a 28	0 a 78
Moderado	26 a 50	26 a 50	29 a 57	79 a 157
Fuerte	51 a 75	51 a 75	58 a 85	158 a 135

Nota: Elaboración propia. Se resaltan las puntuaciones mayores.

A partir de los porcentajes de los estresores, síntomas y AFR se identifica que los estudiantes de la nocturna presentan una media de 101.9 en el total de los ítems, por lo tanto, se considera que presentan un *estrés moderado*, lo cual coincide con el nivel de EA percibido por parte de los estudiantes.

Escala A-CEA

A continuación, se mostrarán las figuras de la escala A-CEA teniendo en cuenta cada uno de los ítems de la escala.

Resultados de reevaluación positiva.**Tabla 7***Resultados de reevaluación positiva.*

Premisas de reevaluación positiva	Mínima puntuación	Máxima puntuación	Media	Desviación estándar
Olvidó los aspectos desagradables y resalto los positivos.	1	5	2,8	0,1
Procuró pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.	1	5	3,5	0,1
Procuró pensar en positivo.	1	5	3,5	0,1
No permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.	1	5	2,9	0,0
Pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.	1	5	3,1	0,0
En general procuro no darles importancia a los problemas.	1	5	2,7	0,2
Suelo pensar que me saldrán bien.	1	5	3,3	0,0
Trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.	1	5	3,1	0,0
Trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.	1	5	2,9	0,0
Media de reevaluación positiva			27,8	

En esta tabla se puede evidenciar que los estudiantes utilizan con mayor frecuencia en la reevaluación positiva, para responder al objetivo de este estudio de analizar el EA y AFR utilizadas por estudiantes de primer semestre en jornada nocturna de la F.U.P, que pretendía establecer las principales estrategias de afrontamiento de reevaluación positiva utilizadas por los estudiantes de la noche. Los resultados permitieron demostrar que los más predominantes fueron *procuró pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo*, (M=3,5, DT = .1),) *suelo pensar que me saldrá bien* (M=3.3; DT=0,0). y finalmente *procuró pensar en positivo* (M=2.5; DT=0.1

Resultados de búsqueda de apoyo.**Tabla 8***Resultados de búsqueda de apoyo*

Premisas de búsqueda de apoyo	Mínima puntuación	Máxima puntuación	Media	Desviación estándar
-------------------------------	-------------------	-------------------	-------	---------------------

Cuando me enfrento a una situación problemática expreso mis opiniones y busco apoyo.	1	5	2,8	0,0
Pido consejos a un familiar o a un amigo a quien aprecio.	1	5	2,9	0,0
Cuando me enfrento a una situación difícil hablo de los problemas con otros.	1	5	2,5	0,1
Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.	1	5	2,8	0,0
Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.	1	5	2,7	0,0
Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos.	1	5	2,5	0,1
Durante los exámenes procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.	1	5	3,2	0,2
Media de búsqueda de apoyo			19,4	

En la tabla 8 se puede observar que durante una búsqueda de apoyo los estudiantes utilizan con mayor predominancia es: *durante los exámenes procuran pensar que harán las cosas muy bien*, (M=3,2, DT=0.2), posteriormente *piden consejos a un familiar que aprecian mucho* (M=2.9; DT=0.0) y en última medida cuando están en una situación estresante *expresan las opiniones y buscan apoyo, hablan sobre las situaciones estresantes con la pareja, familia o amigos* (M=2.8; DT=0,0).

Resultados de planificación.

Premisas de planificación	Mínima puntuación	Máxima puntuación	Media	Desviación estándar
Cuando a una situación problemática, priorizó las tareas y organizo el tiempo.	1	5	3,1	0,0
Cuando a una situación problemática, priorizó las tareas y organizo el tiempo.	1	5	3,0	0,0
Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.	1	5	2,6	0,1
Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.	1	5	3,1	0,0
Cuando me enfrento a una situación problemática, organizó los recursos personales que tengo.	1	5	2,8	0,0

Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.	1	5	2,6	0,1
Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.	1	5	3,1	0,0
	Porcentaje de reevaluación positiva		20,3	

En esta tabla se puede evidenciar que en el momento de afrontar una dificultad los estudiantes *organizan los recursos personales que tienen a disposición incluso el tiempo* (M=3,1, DT=.0.0). Y posterior a ello *elaboran un plan de acción el cual cumplen a cabalidad*. (M=3,0, DT=.0.0).

Resultados de la A-CEA por variables

A continuación, se presentan los resultados de cada una de las variables que mide el A-CEA.

Tabla 9

Variables de la A-CEA

Baremos de las estrategias de afrontamiento y sus dimensiones.			
Estrategia	Reevaluación positiva	Búsqueda de apoyo	Planificación
Media	27,8	19,4	20,3

Nota: Elaboración propia. Se resaltan las puntuaciones obtenidas del instrumento.

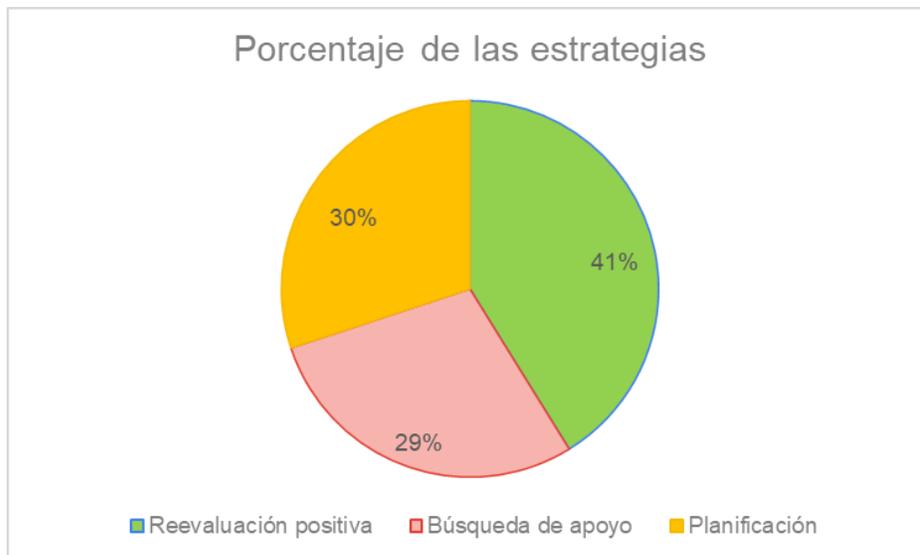


Figura 6. AFR utilizadas en los estudiantes instrumento. A-CEA. (Elaboración propia).

En la figura anterior podemos evidenciar las estrategias de afrontamiento del instrumento en porcentajes, donde la estrategia más utilizada con el 41% es la reevaluación positiva, con un porcentaje de 30% la planificación, seguido de ellos se clasifican con un 29% la búsqueda de apoyo.

Discusión

Esta investigación se planteó con el propósito de analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de primer semestre en jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán. Por medio del censo se logra la participación de 97 estudiantes de esta jornada, el 60% fueron mujeres y el 40% hombres pertenecientes a 7 programas de la universidad, se logra identificar que todos los estudiantes realizan actividades diarias diferentes a las académicas ya que los estudiantes trabajan en diferentes ocupaciones como lo es trabajo independiente con el 35.05%, seguido, la ocupación de oficios varios con el 12.37%, y los servidores públicos con un 12.37%.

Nivel de estrés académico

De acuerdo a la aplicación del instrumento SISCO, los estudiantes evidencian un porcentaje de 37,11% en un nivel medio, seguido de ellos se clasifican en el nivel medianamente alto con un 26,80 % y 14,43% en nivel alto referente al estrés académico percibido. Teniendo en cuenta los porcentajes anteriores, se tiene que la población presenta una percepción de estrés del 78,34%, lo cual indica que los estudiantes sí perciben que experimentan estrés en sus actividades académicas. En el resultado final del instrumento se puede contrastar que los estudiantes se clasifican con un nivel de estrés moderado, lo cual se relaciona con el percibido.

Un estudio sobre estrés académico y estrategias de afrontamiento realizado por Dueñas y Castro en el 2022 logró determinar cuál era el nivel de EA que presentaban los estudiantes universitarios, obteniendo como resultados que el 75.3% de los estudiantes presentan un nivel alto. Cabe resaltar que los estudiantes posiblemente pueden llegar a presentar un nivel de estrés ya sea moderado o alto debido a que se encuentran laborando y cumpliendo con sus obligaciones académicas al mismo tiempo lo que les ocasiona un estado psicológico de estrés.

Estresores

Una de las categorías del instrumento SISCO permitió identificar los estresores asociados a las actividades académicas de los estudiantes de la jornada nocturna FUP. Es de recordar que los estresores se definen como cualquier estímulo externo o interno que de forma directa o indirecta desestabilizan el equilibrio dinámico del individuo (Barraza, 2008). Relacionado con esto se evidenció que los estudiantes participantes consideran que *la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días* (M=2.9, DT=.8), *tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as* (M=2.5; DT=0.2) y *finalmente la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación* (M=2.24; DT=0,1) son los estresores más prevalentes.

Un estudio sobre EA y las estrategias de AFR en estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora realizado por Pérez en el 2018 logró identificar que los estresores más frecuentes en los estudiantes son la cantidad de trabajos que deben presentar y el tipo de exámenes asignados por los docentes en las diferentes asignaturas. De igual forma en otro estudio realizado por Toribio y Franco en el 2016, llamado estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante, se logró identificar que los estresores más frecuentes son los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de las mismas y la personalidad/carácter del profesor.

Con lo anterior, se evidencia que los resultados arrojados en este estudio no se alejan de la realidad, es decir prevalece la sobre carga de tareas académicas considerablemente se podría deducir que en los estudiantes de la nocturna esta sobrecarga se debe a que los estudiantes realizan más actividades fuera del contexto universitario, en cuanto a la realización de exámenes se logra evidenciar que es una gran causa del estrés académico teniendo en cuenta que los estudiantes tienen un tiempo limitado para la preparación de trabajos y exámenes.

Síntomas

Una de las categorías pertenecientes al instrumento SISCO permitió identificar los síntomas que perciben los estudiantes con mayor frecuencia los cuales fueron: *Ansiedad, angustia*

o desesperación, ($M=2.6$, $DT=0.5$) seguido de Rascarse, morderse las uñas ($M=2.4$, $DT=0.1$), somnolencia ($M=2.3$, $DT=0,1$) y de igual forma el cansancio permanente ($M=2.4$; $DT=0,1$). Sin embargo, es de resaltar que los demás síntomas no se encuentran muy distantes *Trastornos del sueño* ($M=2.1$; $DT=0,0$), *incapacidad de relajarse y estar tranquilo* ($M=2.2$; $DT=0,1$), *sentimiento de depresión y tristeza* ($M=2.1$; $DT=0,0$), *desgano para realizar las labores académicas* ($M=1.8$; $DT=0,0$).

Dentro del estudio realizado por Silva et al. en el 2019 se encontró que los síntomas más frecuentes en los estudiantes universitarios son los dolores de cabeza o migrañas, problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud, así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos. En otro estudio realizado por Kloster y Perrotta (2019) en la ciudad de Paraná se encontró que los síntomas más predominantes en los alumnos fueron la somnolencia o mayor necesidad de dormir, la fatiga crónica o el cansancio permanente, los dolores de cabeza o migrañas, la inquietud, la ansiedad, angustia o desesperación, los problemas de concentración y el aumento o reducción del consumo de alimento.

Se pudo establecer que los principales síntomas asociados al estrés académico en estudiantes de la jornada nocturna FUP, presentan gran similitud con los síntomas presentados en anteriores investigaciones.

Estrategias de afrontamiento

La tercera categoría del SISCO, permitió identificar las AFR que los estudiantes de la jornada nocturna utilizan con mayor frecuencia, las cuales fueron las siguientes: *Resolver lo que me preocupa* ($M=3.1$, $DT=0.3$), *escuchar música o ver televisión* ($M=2.9$; $DT=0.1$) y *la religiosidad* ($M=2.9$; $DT=0.1$). De igual forma recurren a otras estrategias como lo es *establecer soluciones para resolver lo que me preocupa* ($M=2.7$; $DT=0.0$), *mantener control sobre mis emociones* ($M=2.7$; $DT=0.0$), *navegar en internet adecuadamente* ($M=2.7$; $DT=0.0$), *evaluar lo positivo y negativo* ($M=2.7$; $DT=0.0$).

Referente a la *escala A-CEA* se tiene en cuenta los 3 ítems que son reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación. Teniendo en cuenta que ambos instrumentos miden las AFR, en la tabla 7 se presenta la relación de las estrategias de ambos instrumentos.

Tabla 7

Relación de estrategias de afrontamiento.

A-CEA	Instrumento SISCO
Reevaluación positiva	Resolver lo que me preocupa. Mantener control de mis emociones. Evaluar lo positivo y negativo.

Planificación	Búsqueda de información sobre lo que me preocupa.
Búsqueda de apoyo	Solicitar el apoyo de mi familia y de mis amigos Contar lo que me pasa a otros.

Nota: Elaboración propia.

De acuerdo a los resultados se encontró que el 41% de la población participante, utilizan con mayor frecuencia *la reevaluación positiva* la cual es una forma activa de afrontamiento que se centra en reconocer el evento estresante y se centra en los aspectos positivos de la situación, Montalvo y Simancas (2019) realizaron una indagación en la Universidad Cartagena de Indias Colombia donde se vincula adecuadamente EA y AFR utilizadas por los alumnos en el primer periodo, como resultado final se obtuvo que la estrategia de afrontamiento más recurrente fue la reevaluación positiva, ante distintos estresores académicos.

Se encuentran gran similitud entre las investigaciones ya que ambas aplicaron la escala A-CEA y es importante mencionar que la mayoría de estudiantes participantes son jóvenes y se caracterizan por utilizar estrategias como modo para afrontar o sobrellevar las diferentes cargas o situaciones que viven en su vida académicas por lo tanto a diferencia de una población adulta acuden con gran frecuencia a la reevaluación positiva, dentro de esta estrategia los ítems que puntuaron más alto fueron las siguientes: *Procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien* y *procuro pensar en positivo*, los estudiantes afrontan el EA por medio de la automotivación y confiando en las capacidades de cada uno, sin necesidad de buscar ayudas de personas externas esto les ayuda a obtener buenos resultados tanto a nivel académico como en lo personal.

De igual forma se obtuvo que el 29% de la población participante recurren a la *búsqueda de apoyo* la cual se define como la necesidad de recibir apoyo emocional por parte de un grupo de amigos, familiares u otros, para así enfrentar el estrés académico (Piergiovanni & Domingo, 2018). Garnica, et al. (2021) realizaron una investigación con el fin de identificar las AFR de los estudiantes de psicología de primer, quinto y octavo semestre de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, se pudo observar que las estrategias más utilizadas por los estudiantes de los semestres evaluados fueron la solución de problemas, espera, búsqueda de apoyo social y evitación emocional. Huamani en el 2021 desarrolló un estudio sobre estrés académico y estrategias de afrontamiento en educandos de medicina se obtuvo como resultado que la estrategia utilizada con más frecuencia es la evasión referente al apoyo social.

Es importante tener en cuenta que dentro de las AFR los ítems que más alto puntuaron fueron, que durante los exámenes los estudiantes procuran pensar que son capaces de hacer las cosas bien y piden consejos a un familiar que aprecian, es decir que ejercen automotivación pero al mismo tiempo buscan apoyo en las personas cercanas a ellos, en los estudios realizados la mayoría de la población son mujeres, al igual que en la investigación el 60% de la población participante son mujeres y por ende se caracterizan por recurrir a estrategias directas al problema, desahogo emocional o búsqueda de apoyo, por lo tanto, se puede incidir que dicha estrategia, tiene un gran significado para esta población ya que por medio de esta enfrentan situaciones problemáticas a nivel individual y social.

Por último, se obtuvo que el 30% de la población participante, utilizan la *planificación* la cual es definida como la capacidad de establecer un plan de acción y seguirlo, cambiar algo para que las cosas mejoren. Cárdenas et al. (2020) realizaron una investigación con el objetivo de describir las AFR del EA utilizadas por estudiantes donde se obtuvo que las estrategias de más utiliza 5das fueron la aceptación, el afrontamiento activo y la planificación.

En esta estrategia los dos ítems que más alto puntuaron fue que los estudiantes priorizan las tareas, organizan el tiempo y ante una dificultad organizan los recursos personales, es importante establecer un horario de estudio y cumplirlo, para así evitar la acumulación de trabajo y prevenir la sensación de presión que les generan EA, se encuentra gran similitud entre los resultados obtenidos por la investigación y otros estudios realizados ya que la tercera parte de la población acude a la planificación en el momento de enfrentar EA.

Por medio de la clasificación de las diferentes AFR se evidencia la importancia de que el estudiante mantenga un pensamiento positivo ya que esto le ayudará a motivarse y afrontar situaciones estresantes de una manera más efectiva, de igual forma mantener una red de apoyo social, buscar ayuda cuando sea necesario y planificar el tiempo es fundamental para enfrentar el estrés académico. Es común que los estudiantes también realicen actividades como lo es hacer ejercicio, practicar técnicas de relajación, escuchar música, entre otras para reforzar las estrategias de afrontamiento.

Gracias a la escala A-CEA se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes no tienen una estrategia única para afrontar el estrés académico, sino que cuentan con un repertorio que deciden utilizar dependiendo del contexto en el cual se desenvuelven y de la efectividad de dichas estrategias u otras alternativas.

Conclusiones

Después de realizar la investigación con 97 estudiantes de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria de Popayán que además de estudiar su carrera universitaria cumplen con una jornada laboral por fuera de este contexto, se puede concluir lo siguiente.

Primero, se identificó el nivel de estrés académico al que están sometidos y se concluyó que la mayor parte de la población estudiantil analizada, es decir el 37.11 % perciben como medio el nivel de estrés académico, sin embargo, es importante también considerar que el 26.80% perciben el nivel de estrés académico como medianamente alto y el 14.43% como alto. Al considerar estos tres porcentajes y su sumatoria, podemos concluir que la mayoría de los estudiantes que participaron de esta investigación, el 78.34% consideran que los niveles de estrés a los que están sometidos en la universidad están entre medio y alto. Esta cifra es muy dicente puesto que como se consideró en la hipótesis, las sobrecargas académicas aumentan el estrés al que están sometidas las personas que participaron de la investigación.

Segundo, se determinó que los principales estresores de los estudiantes que participaron de la investigación son la sobrecarga académica, el tiempo limitado para realizar sus trabajos y la realización de exámenes. Estos resultados son reveladores, puesto que los tiempos de entrega cortos y los exámenes parciales han sido unos de los métodos más empleados y difundidos en la educación universitaria en Colombia, es decir, que el mismo modelo educativo que se replica en las instituciones de educación superior tiende a sobrecargar a los alumnos con demasiadas tareas y parciales que pueden llegar a afectar la salud mental de los mismos. Los estudiantes de la población analizada presentan síntomas como ansiedad, angustia, desesperación, rascarse o morderse las uñas, somnolencia y cansancio permanente producto de los niveles de estrés académico a los que están sometidos.

Tercero, se caracterizaron las estrategias de afrontamiento que predominan en esta población estudiantil, resaltando que buscan resolver todo aquello que les preocupa buscando información, evaluando lo positivo y lo negativo y así establecer soluciones, además de la religiosidad, distraerse viendo televisión o escuchando música y también manteniendo el control sobre sus emociones. Concluyendo, las estrategias de afrontamiento predominantes son, primero la reevaluación positiva puesto que procuran pensar en positivo sintiéndose capaces de realizar sus cosas. Luego la búsqueda de apoyo en personas cercanas con quienes desahogan sus cargas y piden consejos y por último la planificación que es el momento de planear sus actividades con tiempo por medio de planes de acción que permiten cumplir sus objetivos académicos.

Ahora bien, teniendo en cuenta las hipótesis planteadas al inicio de la investigación se encontró que relacionado a la H1: *Los estudiantes de primer semestre de la jornada nocturna al*

enfrentarse a una situación académica amenazante utilizan con mayor frecuencia la estrategia de buscar consejos y solicitar ayuda a otras personas, según los resultados se evidencia que la estrategia utilizada con mayor frecuencia fue la reevaluación positiva.

Respecto a la H2: *Los estudiantes de primer semestre de la jornada nocturna presentan un alto nivel de estrés académico porque deben cumplir con otras responsabilidades al mismo tiempo se puede concluir que se confirma, debido a que los estudiantes al tener muchas responsabilidades laborales y académicas, ocasiona un desequilibrio mental, generándoles un alto nivel de estrés moderado.*

Esta investigación permite concluir que es de vital importancia dar prioridad a investigaciones que se indaguen sobre los efectos de la sobrecarga académica que predomina en las universidades y cómo éstas afectan la salud mental de la población universitaria. Si bien, existen estudios que muestran algunos de estos efectos no son suficientes. Además, permite cuestionar el modelo de educación superior en el que se priorizan los exámenes y la alta carga académica y preguntarnos si es el mejor modelo educativo o cuáles son los costos en la salud mental de quienes soportan grandes cargas académicas, pues según los resultados queda en evidencia que los síntomas más frecuentes son ansiedad, morderse las uñas, cansancio permanente y somnolencia. De igual forma, es de resaltar que en muchas instituciones universitarias se ofertan cursos nocturnos, justamente para personas que deben laborar en el día, pero no se tiene en cuenta en el momento de la distribución de las actividades.

Para finalizar, como limitación del estudio se tiene que no se indagó en la ficha de caracterización la procedencia del estudiante entendiendo que en la FUP ingresan estudiantes de diferentes lugares del suroccidente colombiano y esto, sumado al tipo de educación que hayan recibido durante su bachiller, puede resultar relevante en el momento de considerar el nivel de estrés percibido y la carga académica a la que se enfrenta.

Recomendaciones

Luego de haber completado este proceso investigativo se pueden proponer algunas recomendaciones y sugerencias para futuras investigaciones e intervenciones.

Las técnicas psicológicas para el manejo del estrés académico pueden ser aplicadas con la guía de un docente de cualquier asignatura que haya sido capacitado previamente en las técnicas, como yoga, masajes, respiración profunda etc., ya que son de corta duración, sencillos, y prácticos para usarlos en las horas de clase

Identificar si el estudiante cuenta con una red de apoyo efectiva.

Bienestar institucional: talleres, capacitaciones y acompañamiento para que los estudiantes planifiquen su tiempo por parte del docente tengan buenas estrategias metodológicas dentro de la clase para evitar que el estudiante se sobre cargue es decir la planificación dentro del aula.

También es fundamental resaltar que esta investigación pretende abrir caminos frente a otros interrogantes que puedan ampliar esta información ya sea con poblaciones universitarias distintas o ampliando las muestras y los instrumentos de investigación y así poder contribuir a consolidar un balance local de los efectos del estrés académico en escenarios universitarios de Popayán.

Realizar futuras investigaciones de tipo cuantitativo correlacionales entre variables como sexo, edad y semestre.

Referencias

- Águila, B. A.; Castillo, M. C. y Monteagudo R. (2015). Estrés académico. *Edumecentre*, 7(2), 163-168
- Alva, A. (2020). Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología y nutrición de un centro de formación superior privada de lima norte (tesis de pre grado). Universidad privada del norte, Lima, Perú.
- Arribas, M. J. (2010). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de educación*, 360, 533-556. Doi: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:67862728-e05a-4359-950f-bd5835152d61/re36024-pdf.pdf>
- Barraza, M. A. (2018). *Inventario sisco sv-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Ecorfan. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%99s.pdf
- Barraza, M. A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Psicología Científica. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf>
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3 (2), 2-18
- Caldera, J. F., Pulido, B. E. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *revistade educacion y desarrollo*, 7, 77-82.
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2013). *ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA)*. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.
- Fundación Universitaria de Popayán (FUP). (2019). *Líneas de Investigación del Programa de Psicología 2019*. Fundación Universitaria de Popayán. https://docs.wixstatic.com/ugd/885561_da1f851ca7f343ab9482877ec63688cb.pdf?index=true
- Fundación Universitaria de Popayán (FUP). (s.f). *Historia*. <https://portal.fup.edu.co/dependencia/la-fup/>

- Fundación Universitaria de Popayán (FUP). (s.f). *Portafolio de programas y servicios de Bienestar Institucional-Fundación Universitaria de Popayán*. <https://la.fup.edu.co/wp-content/uploads/2022/09/Portafolio-bienestar-institucionalFUP.pdf>
- Gantiva Díaz, C. A., Luna Viveros, A., Dávila, A. M., & Salgado, M. J. (2010). *Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad*. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(1), 63-72.
- García, F. E., Catrilef, M. A., Fuentes, Y., Garabito, S., & Aravena, V. (2021). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 8-18. <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2021.24.1.2>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014) *Metodología de la investigación*. mc graw hill educación.
https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Huamani, R. (2021). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina2021* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana de los andes, Huancayo, Perú.
- Kloster, G. y Perrotta, D. (2019). *Repositorio.uca.edu.ar estrés académico en estudiantes universitarios*.(tesis de pregrado) universidad de la ciudad de parana, Argentina.
- Ley 1090 de 2006. (2006, 6 de septiembre). Congreso de la república. Diario oficial n.46.383.
https://www.urosario.edu.co/observatorio-legislativo/Leyes-sancionadas1/Documentos-2006/2006/ley_1090de06_c/#:~:text=06%2F09%2F2006-.por%20la%20cual%20se%20reglamenta%20el%20ejercicio%20de%20la%20profesi%C3%B3n,y%20Bio%C3%A9tico%20y%20otras%20disposiciones.
- Ley 4830 de 1993. (1993, 4 de octubre). Ministerio de la salud. minisalud.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Macías, M., Madariaga., C., Valle, M y Zambrano, J (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Scielo*, 30(1) http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0123-417x2013000100007.

- Martínez, E. S. y Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadore*, 10(2),11-22.
- Méndez, H. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan* (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Montalvo, A. y Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación
- Morales, F. C. (06 de 10 de 2020). *Economipedia.com*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/baremo.html#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20establecer%20un%20baremo%3Fellas%20de%20un%20determinado%20valor>.
- Monteiro, G., & Arica, J. (2010). Confiabilidade em questionários para qualidade: um estudo com o Coeficiente Alfa de Cronbach. *Produto & Produção*, 11(2), 85-103.
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2),171-190.
- Noreña, H. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, 2017* (tesis de pregrado). Universidad De Antioquia.
- Ocampo, A. (2020). *Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios* (tesis de pregrado). Universidad Antonio Nariño, Quindío, Colombia.
- Ochoa, A. (2018). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria* (tesis de grado). Universidad Católica de Pereira, Colombia.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019, 5 de mayo). *Un reporte sobre la salud pública*. http://www.fakewhowebsite.com/report/about_health.
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1) 227-232.
- Pérez, L. (2018). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. Su impacto en la calidad de la educación* (tesis de pregrado). Universidad de Sonora. Hermosillo, Sonora, México.
- Piergiovanni, Lucía Florencia, & Depaula, Pablo Domingo. (2018). *Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios*. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23. <https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>

- Piñuel, J. L. (2002). Epistemología, metodología y técnicas del análisis del contenido . *Copyright*, 3(1). 1-42.
- Restrepo, J.E., Sánchez, O.A. y Castañeda, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*,14(24). 23-47.
- Sarubbi, E. y Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Silva, M. F., López, J. J. y Columba, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79). 75-83.
- Trujillo, A.P. y González, N. E. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá* (tesis de grado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá, Colombia.
- Valdivieso, L., Mangas, s., Tous, J. y Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil - primaria. *Educación XXI*, 23(2). 165-186. <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/25651/21458>.

Anexos

Anexo 1 Encuesta inventario SISCO

Instrumento:

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

- Si
- No

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

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa :

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 2 modelo de consentimiento informado

MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIONES

Título de la Investigación:

Grupo No.

Ciudad y Fecha:

Yo, _____ una vez informado/a sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____ estudiantes y asesor/a de la Fundación Universitaria de Popayán, para la realización de las siguientes procedimientos:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

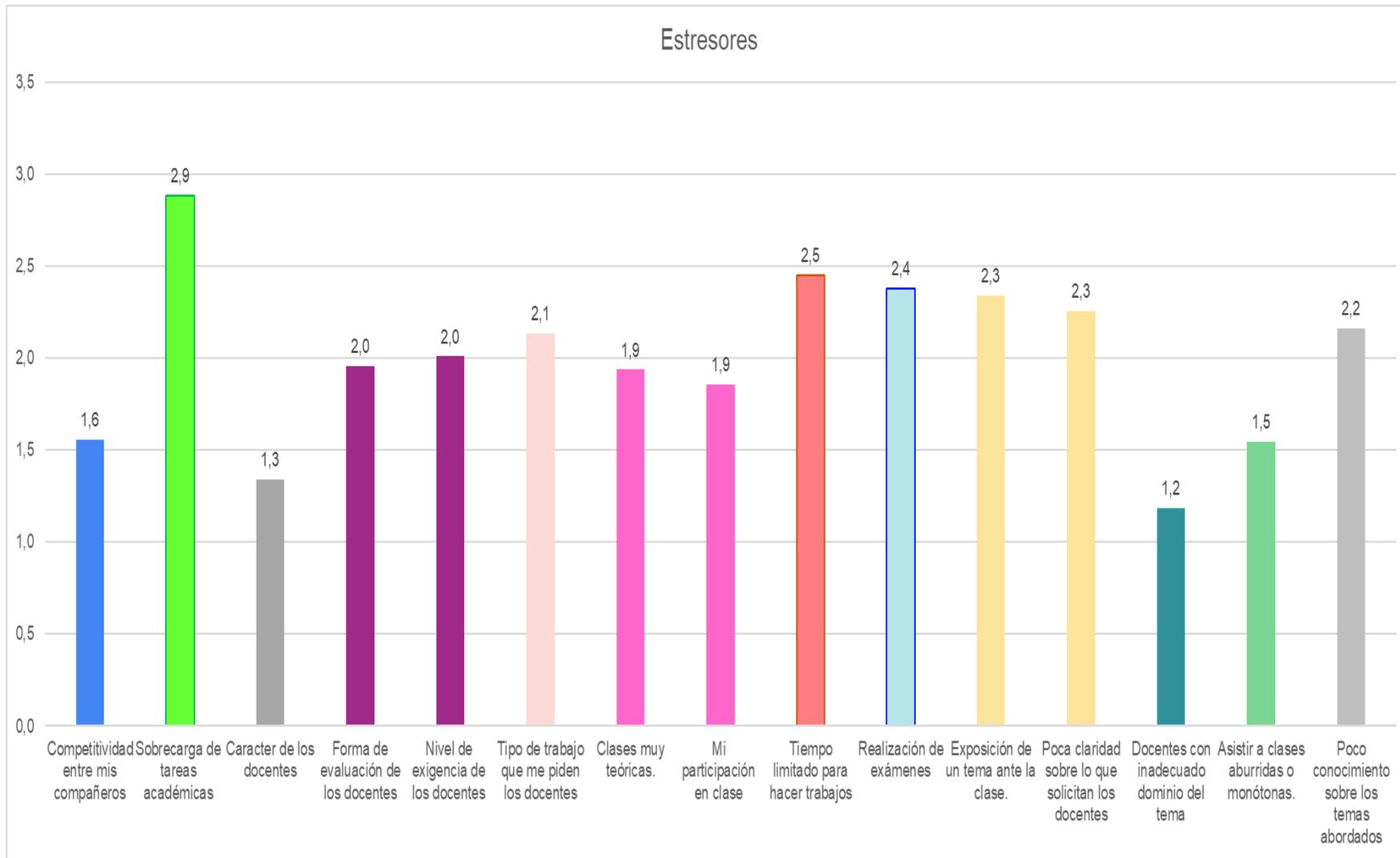
Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitirán mejorar los procesos de evaluación de personas con condiciones similares a las mías.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Fundación Universitaria de Popayán y en archivos de los investigadores.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia y a mis médicos. Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

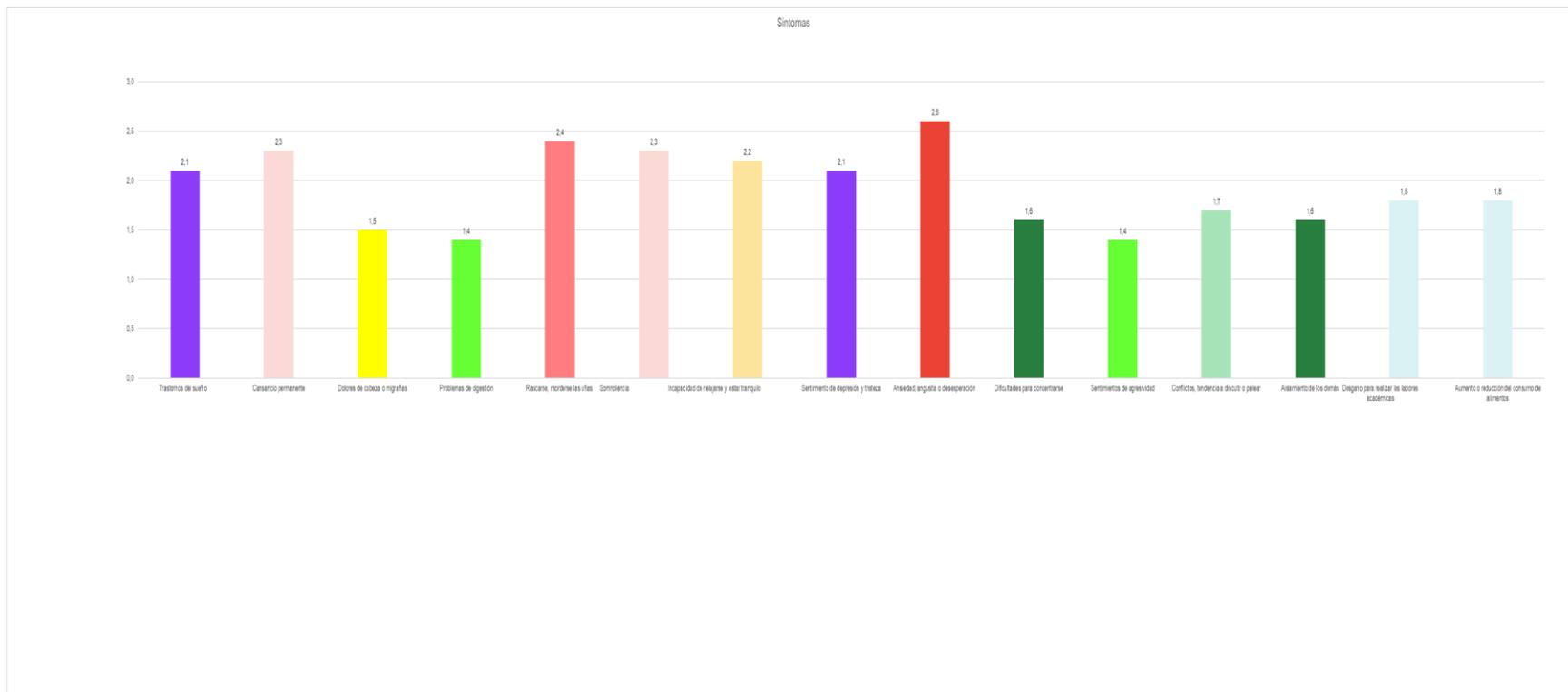
Firma

Documento de identidad _____ No. _____ de _____

Anexo 3 estresores instrumento SISCO



Anexo 4 síntomas instrumento SISCO



Anexo 5 estrategias de afrontamiento del instrumento SISCO

