

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PSICOLOGIA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Qué factores influyen y en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano

PRESENTA:

GUZMAN PEÑUELA JOHANA 920014047
MORTIGO ALARCÓN KAREN LORENA 1320010607

ASESOR:

MARTINEZ CEBALLOS FABIO ENRIQUE

ENERO 2018

Indicé General

Introducción	5
Justificación	5
Alcance	7
Planteamiento del problema	7
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Marco Teórico	9
Estrés académico	18
Principales estresores.	20
Metodología	20
Población y muestra	21
Aspectos éticos	23
Procedimiento	24
Resultados	¡Error! Marcador no definido.
Discusión	¡Error! Marcador no definido.
Conclusión	¡Error! Marcador no definido.
Referencias	38

Tabla de gráficos

Grafico 1. Me genera estrés la sobre carga de trabajos	27
Grafico 2. Suelo enojarme por la demora en las rutas de la universidad	27
Grafico 3. Aumento mi preocupación durante las entregas finales de proyectos y/o investigaciones.....	28
Grafico 4. Pierdo la concentración en clase por la cantidad de temas y trabajos.....	28
Grafico 5. El tomar clases en la noche limita mi tiempo de estudio.....	29

Resumen

El propósito de la investigación es conocer los factores que influyen en el origen del estrés académico y en qué nivel de estrés se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna de la universidad Politécnico Grancolombiano, siendo este un problema que nos llamó la atención, en razón a que muchos de nuestros compañeros hablan de sentirse estresados por la carga académica que tienen durante el semestre, donde no pueden conciliar el sueño, se sienten cansados, desmotivados entre otras alteraciones emocionales y fisiológicas que perjudican su día a día académico.

Para identificar estos factores y saber en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes, aplicamos el inventario de SISCO del estrés académico a una muestra de 30 estudiantes universitarios de la Institución antes mencionada. El instrumento midió el nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, en donde 1 es un bajo o nulo nivel de estrés académico y 5 es un alto nivel de estrés académico. Está compuesto por 31 reactivos, lo cuales hacen referencia a respuestas fisiológicas, cognitivas y psicológicas que nos ayudaron a comprender qué situaciones específicas generan estrés en los estudiantes.

En esta investigación se establecieron unos porcentajes donde nos indican en qué nivel de estrés se encuentran cada uno de los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano, también se pueden observar cuáles son los factores que más influyen en los estudiantes para presentar un nivel de estrés académico durante su permanencia en la universidad.

Introducción

Esta investigación abordará el estrés académico en la facultad de psicología de la institución universitaria Politécnico Grancolombiano, mostrando cómo este fenómeno afecta el rendimiento académico en los universitarios.

El estrés académico es una reacción del cuerpo que las personas tienen frente a las diversas exigencias y demandas a las que se ven enfrentados en un ámbito de estudios académicos, actividades como los exámenes, los trabajos, las presentaciones, las entregas, entre otros, son aquellas cosas que empiezan a generar que los estudiantes empiecen a presentar problemas relacionados con el estrés, ya que, aunque son las exigencias normales de una carrera en ocasiones esto puede sobrecargar al estudiante lo que puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento académico. En esta investigación se entenderá que “el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” (Barraza 2007; pág. 4). En el cual se encuentran 4 factores asociados que son “los estresores académicos, la experiencia subjetiva, los moderadores del estrés académico y los efectos del estrés académico” (Barraza, 2011, pág. 122).

Justificación

Algunos autores (Del Toro Añel, González Castellanos, Arce Gómez, Reinoso Ortega & Reina Castellanos 2014) establecen que el estrés está afectando cada vez a más personas, que se relaciona con el inicio y desarrollo de diversas enfermedades y causas de mortalidad, que afectan el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Debido a esto se debe tener en cuenta que los nuevos escenarios sociales, económicos y tecnológicos que se están dando por la globalización, le está exigiendo a las personas desarrollar

cada vez más competencias académicas, profesionales y laborales, que pueden ser situaciones generadoras de estrés.

De esta manera es importante entender que a veces la falta de rendimiento académico en un estudiante no sucede únicamente porque estas personas sean desinteresadas, malos estudiantes o irresponsables como se le tilda a los estudiantes por no cumplir con las tareas que se les ha indicado, esto también ocurre en ocasiones por la sobrecarga estudiantil que desencadena en las personas enfermedades como el estrés.

Según los diferentes estudios que se han realizado durante el tiempo se determina que una persona con estrés no tendrá el mismo rendimiento académico que alguien que no haya padecido de esto (Berrío García, 2011) teniendo en cuenta la ley de Yerkes- Dodson que consiste en la influencia de la ansiedad en el rendimiento de las personas, que permite determinar la compleja relación entre nivel de activación o ansiedad, dificultad de la tarea, y eficiencia o rendimiento, esto fue demostrado por primera vez por Yerkes y Dodson en el año 1908 en un estudio clásico sobre los efectos de la motivación en el aprendizaje discriminativo (Anaya Durand & Anaya Huertas, 2010).

Por lo tanto, se considera necesario que los estudiantes logren un equilibrio entre sus deberes académicos y su tranquilidad mental, debido a que se requiere que las personas mínimo duerman entre 6 y 8 horas diarias que les permita recuperar energías para poder retomar y tener el rendimiento necesario en las actividades cotidianas. Darwin aseguraba que el sueño permite que los procesos psicológicos como el pensamiento, el lenguaje o las emociones pudieran ser restaurados mientras cada persona duerme (Darwin, 1819).

Alcance

Esta es una investigación de carácter descriptivo pues se pretende conocer cuáles son los estresores que están generando estrés en los estudiantes del programa de psicología en la Universidad Politécnico Grancolombiano y de esta manera identificar en qué nivel de estrés se encuentran dichos estudiantes, para así poder determinar las estrategias que mejoren la calidad de vida y minimicen el estrés académico.

Planteamiento del problema

Los estudiantes deben tener conocimiento sobre el estrés académico que pueden padecer en su etapa universitaria, si no adquieren hábitos de estudio y técnicas de organización, teniendo en cuenta que las consecuencias que tiene el estrés en la vida de un estudiante, son las afectaciones tanto físicas como mentales que, dependiendo el nivel de resistencia del individuo, se van a manifestar en consecuencias como el deterioro cognitivo, tendrán dificultad para concentrarse, pueden padecer otras alteraciones como son la ansiedad, la depresión, el insomnio, la esquizofrenia, desórdenes alimenticios que conllevan a la obesidad, la bulimia o la anorexia. (Hernández Fernández, 2008).

Las complicaciones de salud de los estudiantes afecta de manera directa la productividad de su rendimiento escolar y la competitividad, además que este estrés no solo se queda a nivel académico, sino que también las personas pueden trasladarlo a otros espacios de su vida cotidiana, como es el lugar de trabajo, que es otro factor que ayuda a que el estrés de las personas aumente, siendo propensos a otros riesgos como el ausentismo, accidentes laborales, bajas por enfermedad, bajo rendimiento en sus actividades, menos productividad, menor nivel de satisfacción (Oliveti, 2010)

Por lo tanto, se considera necesario que el estudiante conozca del tema y pueda tener estrategias que le permitan cumplir con sus responsabilidades, como lo asegura María del Carmen Martínez, es necesario que las personas tengan ciertas pautas que permitan el control del estrés como por ejemplo tener un estilo de vida saludable, dormir mínimo de seis a ocho horas diarias, tener una buena alimentación y hacer ejercicio (Martínez, 2015).

Objetivos

Objetivo General

Determinar qué factores influyen y en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano.

Objetivos Específicos

Identificar los principales estresores académicos de los estudiantes de jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano.

Analizar los estresores académicos identificados en los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano.

Conocer en que promedio de estrés se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano.

Marco Teórico

El estrés desde el siglo XX se fue convirtiendo en un fenómeno relevante y que se encuentra reconocido socialmente, esto se encuentra reflejado en el trabajo y en las actividades cotidianas que realizan las personas (Peiró Silla, 2001), este estrés se evidencia con actitudes como ansiedad, tensión, cansancio, agobio e inquietud. Determinando que las consecuencias del estrés, hacen referencia a cambios que ha venido experimentando la persona, teniendo síntomas estables y duraderos por mucho tiempo, por lo tanto, “la vivencia de un estrés intenso y/o crónico, si no se controla, puede tener consecuencias negativas sobre la persona. Estos pueden reflejarse en problemas cardiovasculares o en patologías gastrointestinales, crisis nerviosas, etcétera con implicaciones más o menos graves sobre su salud” (Peiró Silla, 2001; pág. 35)

Determinando que la definición conceptual consiste en la sobrecarga de tareas, trabajos, entregas, puede generar en el estudiante un elevado nivel de hormonas que conllevan a que las personas a que padezcan de estrés, teniendo en cuenta que el manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés como son el estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico (Cuba Román, Ortiz y Hernández 2008).

Por otro lado, estaría la definición operacional que consiste en un estado vivencial displacentero sostenido en el tiempo, acompañado en mayor o menor medida de trastornos psicofisiológicos que surgen en un individuo como consecuencia de la alteración de sus relaciones con el ambiente que impone al sujeto demandas o exigencias las cuales objetiva o subjetivamente, resultan amenazantes para él y sobre las cuales tiene o cree tener poco o ningún control (Oliveti, 2010)

Es así como una persona que padece estrés en su cotidianidad, está más propenso a padecer de estrés académico, que es aquel que se da a partir de las demandas que exige el ámbito educativo,

estrés que no solo les puede dar a los estudiantes sino también a los profesores, ya que, se puede empezar con problemas de ansiedad que se puede experimentar cuando se habla en público, el estrés informado por los profesores en el abordaje de sus tareas (Montero, J. P. 2008).

Este estrés puede afectar en el rendimiento académico del estudiante, que consiste en las capacidades que tiene el alumno para responder a los estímulos educativos, los cuales se encuentran vinculados a la aptitud (Montero, J. P. 2008).

Se han realizado estudios en diferentes países como Colombia, España, Perú, Bolivia, México, entre otros sobre el estrés académico, que se relacionaran a continuación.

En Colombia Berrío y Mazo en 2011 realizaron una investigación con 642 estudiantes de todas las Unidades Académicas de la Universidad de Antioquia, arrojando como resultado que “no se evidenciaron diferencias significativas en estrés académico según el género. Se encontró que las Unidades Académicas con mayores niveles de estrés académico son Ciencias Exactas, Enfermería e Ingeniería y las de menor puntaje son Bibliotecología y Educación Física. En cuanto a nivel de estudios se observó mayor estrés en el noveno semestre” (Berrío & Mazo, 2011, pág. 75).

Por otro lado, Gutiérrez, Londoño & Mazo (2009), realizaron una investigación con 604 estudiantes de todas las Escuelas de la Universidad Pontificia Bolivariana, investigación que arrojó como resultado que “Los estudiantes de noveno semestre presentan los puntajes más elevados de estrés académico de la muestra, y que los alumnos con mayores niveles de estrés académico pertenecen a carreras de las ciencias de la salud y educación” (Gutiérrez, Londoño & Mazo, 2009, pág. 73).

A su vez Cuba Román, Ortiz & Hernández (2008), citado por Collazo, 2008, realizaban una investigación con 205 estudiantes del primer año de la carrera de Medicina que dejó como conclusión que las mujeres se encuentran más propensas a padecer de estrés, esto se da porque su proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo afectivas, determinando a su vez que los principales estresores pueden deberse al programa académico que es manejado por el docente, que no está equilibrando cargas en tiempo, sino que hay desniveles en los contenidos (Cuba Román, Ortiz & Hernández, 2008, citador por Collazo, 2008).

También Feldman & Cols, en (2008), hicieron un estudio en Venezuela con 321 estudiantes de carreras técnicas, obteniendo como resultado que “Las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado” (Feldman L, 2008, pág. 740).

El estrés universitario es un tema de interés en España, fue así como Martín I. en el año 2007 realizó un estudio con 40 estudiantes de 4º semestre de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica, descubriendo que los estudiantes de psicología se encuentran más propensos a padecer de estrés que los estudiantes de filología hispánica, debido a que presentan síntomas como ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos (Martín I, 2007)

Por otro lado, en el año 2006 se hizo en Perú, un estudio que se realizó con 118 alumnos que estaban en séptimo y octavo semestre en la Facultad de Estomatología de la Universidad

Cayetano Heredia, en el cual se evidenció que el 96,6% de alumnos en algún momento había padecido estrés académico, destacando que los hombres eran más propensos a sufrir de estrés, esto se generaba, ya que no contaban con el tiempo para cumplir con las actividades, la sobrecarga de tareas, los trabajos de clases y las responsabilidades que tenían para poder cumplir obligaciones académicas (Bedoya, Perea & Ormeño, 2006).

El estudio especifica que: “Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios. Finalmente, se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas y psicológicas; así como se relacionó negativamente con algunos comportamientos indagados” (Bedoya, Perea & Ormeño, 2006; pág.15).

Después de haber visto los resultados arrojados en los estudios realizados en varios países frente al tema del estrés, se deduce que los estudiantes sí han padecido de estrés académico en algún momento de su carrera y que han requerido de mayor organización para poder cumplir con las actividades asignadas dentro del aula académica.

Determinando que el estrés no es algo que aparezca de manera repentina, sino que es algo que cada persona puede ir detectando por las señales que su cuerpo manifiesta, mostrando resistencia a realizar ciertas actividades. Por lo tanto, esto permite reflejar que los rendimientos se optimizan a medida que aumenta la activación hasta llegar a un punto máximo, a partir del cual cualquier incremento o activación exagerada ubica al organismo en el umbral del fracaso adaptativo. Se muestra un punto P crítico, a partir del cual los incrementos de ansiedad resultan disfuncionales (Anaya Durand & Anaya Huertas, 2010)

Es así como reafirmando lo dicho por Naranjo Pereira (2009), las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación, por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, las personas pueden hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse.

El estrés se clasifica como fisiológico, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés genera una alteración en el sistema endocrino, nervioso vegetativo y el sistema inmunológico, que modifican el ritmo y la frecuencia cardio-respiratoria, la tensión arterial, la tasa de azúcar y grasas en la sangre, y finalmente modifican las funciones hormonales con exceso de secreción corticotropa (ACTH) de la hipófisis anterior, glucocorticoides de la corteza de la glándula suprarrenal, adrenalina de la médula de la misma glándula y noradrenalina de las terminaciones simpáticas (Organización Mundial de la Salud, 2012).

De esta manera para las personas que se enfrentan a un nuevo universo como es la universidad, el ingreso puede resultar una experiencia estresante, debido al nuevo contexto que se le presenta al estudiante (García, Pérez, Pérez & Natividad, 2011). Teniendo en cuenta que existen factores que pueden influir para padecer de estrés académico como son el ambiente, la salud, las nuevas metodologías de estudio, las exigencias y aquellos desafíos que puede implicar esta nueva etapa.

Enfrentarse a una carrera universitaria es para muchos estudiantes una experiencia muy positiva, debido a que se considera un reto que asumen con motivación e ilusión, sin embargo, para otros, puede convertirse en una experiencia muy estresante y de difícil manejo (Hystad, Eid, Laberg, Johnsen & Bartone, 2009).

De esta manera lo que pasa por la mente de cada uno de los alumnos, quiere reflejar el estado emocional, siendo un factor importante en el desarrollo del estrés, debido a que son diferentes factores los que influyen en el desarrollo del estrés en los estudiantes universitarios, como son los aspectos biológicos, psicosociales, psicoeducativos, socioeconómicos, entre otros (Martín, 2007).

Diversas investigaciones muestran que una de las principales fuentes de estrés de los estudiantes universitarios es: la sobrecarga de tareas, la exposición de trabajos en clase, la realización de trabajos obligatorios y la falta de tiempo para la realización de tareas (García, Pérez, Pérez & Natividad, 2011). En el año 2009 Naranjo Pereira, asegura que las personas que padecen de estrés pueden afectar de manera negativa a la memoria y a la atención de los individuos durante actividades cognitivas.

Debido a que, en cualquier evento estresante, las personas suelen usar estrategias de afrontamiento disponibles, denominados afrontamientos del estrés, es decir, como la persona puede cambiar la situación y volver algo negativo en positivo (Santrock, 2002). Por lo tanto, se considera importante analizar los aspectos que generan que los estudiantes de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano puedan padecer de estrés académico y que este sea adquirido durante su jornada académica.

Para que los estudiantes no padezcan de sobrecarga académica y que este sea el principal estresor, se considera necesario tener presentes estrategias de afrontamiento más estables o consistentes que otras, debido a que el estrés se debe por el afrontamiento que cada persona tiene del contexto académico que está generando la sobrecarga académica, como lo establece Naranjo Pereira M. (2009), las estrategias que las personas se deben tener en cuenta son de afrontamiento, es decir, la manera como asumirán lo que les está pasando, esto se hace a través de la confrontación,

el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, la aceptación de la responsabilidad, la evitación, la planificación de solución de problemas y reevaluación positiva, con la finalidad de obtener resultados positivos y poder convertir esto negativo en algo positivo que le dejara una experiencia a cada persona.

El nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas y psicológicas por las que pasa una persona, reflejándose este contexto en comportamientos negativos que producen estrés. Siendo “el estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico. Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente, siendo la organización docente (cronograma), el currículo y el proceso docente (evaluación del aprendizaje, modelo pedagógico, métodos y técnicas) unidades estratégicas básicas a ser consideradas” (Collazo C, 2008; pág. 8).

Para poder resolver esta problemática (Barraza, 2007), construyó un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, que desde una perspectiva sistémica – cognitiva permita entender el que el estrés es de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres momentos específicos:

- Primero: El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo valoración del propio alumno, son consideradas estresores.

- Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Esto conduce a reconocer que hay tres componentes importantes en el estrés académico: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento. Una vez identificados estos componentes se realiza el inventario de SISCO del estrés académico (Barraza A, 2007).

Teniendo en cuenta que existen varios factores que determinan las principales señales que puede presentar una persona que está padeciendo de estrés como son la ansiedad, la apatía, la irritabilidad, la fatiga mental, la evasión de responsabilidades, comportamiento extremo o autodestructivo, negligencia consigo mismo, mal juicio, esto se da en parte por la preocupación excesiva por la enfermedad, agotamiento, y que está teniendo un uso excesivo de medicinas, malestares y padecimientos físicos (Coon, 2003).

Por consiguiente, se necesitaría que a estas personas que están sufriendo de estrés se les realicen ciertas pruebas como son, la evaluación primaria, que es aquella que hace referencia a la manera como la persona está percibiendo la situación por la que está pasando, una evaluación secundaria, que evidencie como la persona afrontará la situación y por último una reevaluación, que es cuando el sujeto cambia su percepción ante la situación generada, ya sea por factores ambientales, recuerdos propios o información previa (Coon, 2003).

El estrés académico es una realidad en la universidad, en el cual influye la orientación del educador, la presión que pueda ejercer este por una nota final, el excesivo trabajo para desarrollar en casa, y el estudiar para exámenes (Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón y Monje 2001).

Se aplicó un cuestionario, que tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que pueden presentar los estudiantes de pregrado durante sus estudios. El éxito de este se remonta en la sinceridad de cada una de las personas que conteste este inventario, la información que se recoja será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. Las respuestas son voluntarias, los encuestados están en todo su derecho de contestar o no dicho cuestionario (Barraza A, 2007).

El instrumento midió el nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología de la institución universitaria Politécnico Grancolombiano en donde 1 es un bajo o nulo nivel de estrés académico y 5 es un alto nivel de estrés académico. Está compuesto por 31 reactivos, los cuales hacen referencia a respuestas fisiológicas, cognitivas y psicológicas. Las respuestas se representan de la siguiente manera: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

El instrumento aplicado se modificó teniendo en cuenta factores propios de la universidad Politécnico Grancolombiano, la mayoría de preguntas se adaptaron con base a las necesidades vistas por los estudiantes y que ellos nombran como un factor importante en sus actividades diarias que suelen causar estrés, los 31 reactivos hacen referencia a respuestas Fisiológicas, cognitivas y psicológicas. Según lo que se evidenció en la investigación relacionando así las teorías encontradas por diferentes autores que nombramos anteriormente hay muchos factores que influyen en el desarrollo del estrés entre esos componentes están factores económicos, sociales, fisiológicos entre otros, lo que se buscó con el instrumento fue adecuar las preguntas y agruparlas según cada categoría. De esta manera es más fácil identificar los factores de estrés que más influyen en los estudiantes de psicología de la jornada nocturna de la universidad.

Estrés académico

El término estrés académico significa: tensión, presión, coacción, es aquel que se da por las exigencias académicas que se dan en la universidad o institución educativa, por lo tanto, se considera necesario que se utilicen herramientas en donde se puedan aprender técnicas de estudio, preparación para los exámenes y reducir al mínimo los niveles de estrés, y así que el aprendizaje sea más fácil, incluida una explicación de la importancia del manejo del estrés de los estudiantes, y hacer una buena utilización de los recursos que le ayudarán a reducir el estrés producido por la academia (Carlotto, 2005, citado por Martin, 2007).

Por lo tanto, se debe administrar bien el tiempo, esto se considera importante, ya que, hacerlo bien puede ahorrarle al estudiante la posibilidad de padecer estrés, y así se planifica el futuro con buenas habilidades de administración del tiempo, además se debe establecer un horario de estudio, dividir los estudios en pedazos más pequeños, y otras habilidades de gestión del tiempo se consideran importantes. Las personas deben organizarse, que les permita realizar un seguimiento de las obligaciones académicas, de esta manera una persona que es organizada podrá evitar sufrir de estrés académico, ya que, recordar plazos y fechas de los exámenes, permitirá prepararse con tiempo, así es como mantener un calendario, un programa y un sistema de archivo para las tareas de la universidad, evitará una cantidad significativa de estrés (Marchena, Hervías, Galo & Rapp, 2010)

Otra manera de evitar el estrés se dará creando ambientes de estudio, esto ayudará a reducir el estrés y ayudarle a aprender, además servirá que el estudiante conozca su estilo de aprender, si se le facilita más la manera auditiva, la manera visual o por medio de la percepción del movimiento, para que sea menos difícil el aprendizaje y así reducir el estrés, también se puede

reducir el estrés del estudiante y mejorar el rendimiento académico al imaginarse a sí mismo logrando sus metas, de manera optimista y aprovechando los recursos con los que cuenta, por lo tanto, una práctica constante y regular de control del estrés traerá beneficios para la salud de cada persona (Díaz Martín, Y. (2010).

Es por esto que se abordaran los modelos psicosociales que permiten representar una postura para comprender las respuestas y los comportamientos de las personas cuando padecen de estrés académico.

El modelo psicosocial según Roy C.

Se define que el estrés se considera como el efecto desequilibrador transitorio o permanente que se encuentra generado por uno o varios estímulos que provienen del medio social o físico (Olivet, 2010). Estos pueden hacer referencia a la pérdida de seres queridos, presiones del trabajo y la vida cotidiana, la familia, el colegio, entre otras.

Por otro lado, (Holmes & Rahe, 2008, citado por García, en el año 2012) propusieron que los acontecimientos son de gran importancia, como son el matrimonio, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, siendo estos factores una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto.

El modelo mediacional o transaccional

El estrés se considera un proceso de interacción entre los factores externos e internos “En este enfoque se enfatiza la interpretación que el individuo hace de la situación estresora y cómo es capaz de enfrentarlo” (Berrio & Mazo, 2011).

Principales estresores.

En ocasiones los estudiantes no cuentan con el tiempo necesario para hacer las actividades académicas que se le solicitan, siendo así que la falta de tiempo es considerada el mayor estresor, teniendo en cuenta que con este estresor el estudiante puede no estar cumpliendo con las actividades escolares.

Esto también se debe a dos tipos de factores: como son los factores internos, que están relacionados con la personalidad estudiantil y la mala organización del tiempo personal, es decir, que no se cuenta con un cronograma establecido que permita el cumplimiento de todas las obligaciones de una persona, no solo en cuanto a lo relacionado con la parte académica sino con su vida en general, de acuerdo a esto se considera que se necesita mantener el control y que las personas se esfuerzan por lograr los objetivos que ya tienen establecidos con anterioridad (Carlotto, 2005).

Y por otro lado están los factores externos, que son aquellos distractores de tiempo, es decir, los que se van presentando en el entorno, dentro de las cuales se destacan la entrega de trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acordado, realizar trabajos en grupo, exponer frente al curso y tener que realizar dichas actividades, sin haber entendido los contenidos abordados en la clase, además de contar con un tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros (Macías, 2011).

Metodología

La investigación se desarrolla por medio de una metodología descriptiva cuantitativa que permitirá determinar cuáles son los estresores académicos y adicionalmente cuantos estudiantes

padecen de estrés, identificando de qué manera influye el estrés académico en el rendimiento académico de las personas, por lo que será necesario la búsqueda de fuentes oficiales, como artículos científicos que hayan realizado un estudio similar y que arrojen cifras y experiencias de personas que hayan sufrido de estrés académico y que su rendimiento haya disminuido considerablemente.

Se considera importante esta metodología, ya que como lo asegura Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio (2006), por medio de una metodología cuantitativa se podrá realizar la recolección y el análisis de datos para contestar a las preguntas de investigación que esto permitirá establecer con exactitud las cifras exactas de la investigación

Población y muestra

Se trabajó con 30 estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Granacolombiano, que se encuentran ubicados en la ciudad de Bogotá y que tienen entre 18 y 36 años de edad, el género de las personas a las cuales se les aplicó la prueba fue a 6 hombres y 24 mujeres.

Instrumento

El cuestionario fue diseñado para identificar las características del estrés que, en muchas ocasiones afecta a los estudiantes universitarios, de esta manera los 31 ítems que componen el inventario Sisco, se modificaron teniendo en cuenta las posibles variables que intervienen en el estrés de los estudiantes de la universidad Politécnico Grancolombiano. Cada pregunta fue construida en relación a temas de interés de los estudiantes para así conocer que factores son más relevantes al momento de evidenciar el nivel de estrés de cada uno; de esta manera poder proponer una solución de mejora ante los aspectos que aumentan el estrés académico en los estudiantes de psicología de la universidad.

El instrumento midió el nivel de estrés los 30 estudiantes de psicología de la jornada nocturna de la Universidad Politécnico Grancolombiano y cada ítem hizo referencia a respuestas fisiológicas, cognitivas y psicológicas siendo representadas de la siguiente manera: (1) Nunca, (2) Rara vez, (3) Algunas veces, (4) Casi siempre y (5) siempre.

Como lo establece Barraza, (2007). La aplicación del cuestionario, se puede diligenciar de manera individual o colectiva y no tarda más de 10 minutos en su resolución. El inventario SISCO del estrés académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que permite determinar si el encuestado es candidato o no para contestar el inventario
- Un ítem que es un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 en dónde 1 es poco nivel de estrés académico y 5 es el máximo nivel de estrés académico, permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.

- Ocho ítems que en un escalamiento tipo lickert de cinco valores, (Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia en que las demandas de entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Quince ítems que en un escalamiento tipo lickert de cinco valores categoriales, (Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos (Barraza A, 2007).

Aspectos éticos

Se debe establecer que el investigador no puede revelar datos del investigado, cuidando la confidencialidad de la información que le proporcionaron, determinando que el ejercicio de la investigación científica y el uso del conocimiento producido por la ciencia demandan conductas éticas que se dan entre el investigador y el docente, determinando en ocasiones que la ética trata con situaciones conflictivas sujetas a juicios morales (Camps, 1992).

Por medio del valor social, validez científica, selección equitativa de los sujetos, evaluación independiente, consentimiento informado y respeto a los sujetos inscritos, es así como en cualquier investigación se requiere que las personas no superen los aspectos éticos y no manipulen la información recopilada durante el proceso investigativo, sin importar que no cumpla a cabalidad con el propósito inicial con el que se planteó la investigación.

Antes de la aplicación del instrumento se le hizo llenar a los estudiantes que colaboraron en la investigación un consentimiento informado que consistió en un documento informativo, que

invitaba a las personas a que participaran de la investigación que se realizó en este caso estrés académico en universitarios, cuando la persona aceptaba, debía firmar y de esta manera autorizaba al investigador para que dicha información recolectada pudiera ser utilizada en el proyecto, que permitió realizar la elaboración del análisis y obtener los resultados de la investigación. Teniendo claro que para que este documento se considere valido debe tener la fecha de aplicación del instrumento y la firma de la persona que participó en la investigación, además debe estar marcado con el nombre y con la firma del investigador que obtuvo el consentimiento informado, determinando que la participación en el estudio es libre y que el participante no debe sentirse presionado para responder cosas con las que no esté de acuerdo.

Procedimiento

En esta investigación tuvimos que tener un acercamiento con la facultad de psicología de la jornada nocturna de la Universidad Politécnico Grancolombiano, donde aleatoriamente escogimos 30 participantes los cuales se les explico uno a uno el por qué y para que, de la prueba, se les leyó el consentimiento informado y se les explico los criterios de puntuación y la forma de desarrollar el test, fueron aproximadamente 10 minutos el tiempo que tomaron los participantes para el desarrollo de este.

Resultados

Para que los estudiantes no padezcan de sobrecarga académica, ya que este es uno de los principales estresores, se considera necesario tener presentes estrategias de afrontamiento más estables o consistentes que otras, debido a que el estrés es generado por el contacto que cada persona tiene del contexto académico que está generando dicha sobrecarga, según Lazarus y

Folkman (1984), a continuación se presenta la tabla con las medias más significativas en el estudio, teniendo en cuenta que 1 es nunca y 5 es siempre, determinando así los principales estresores que afectan a los estudiantes de Psicología de la jornada nocturna de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
GÉNERO	30	1	2	1,8	0,407
EDAD	30	20	36	25,5	3,655
1.¿La sobrecarga académica de tareas y trabajos le genera estrés?	30	20	5	4,4	0,621
2.¿La metodología del profesor suele cambiar su comportamiento en el aula?	30	20	5	3,23	1,305
3.¿El no entender un tema específico le genera preocupación?	30	20	5	4,03	0,89
4.¿El participar en clase activamente le produce ansiedad?	30	20	5	2,47	0,973
5.¿El tener un tiempo limitado para realizar los trabajos produce en usted alteraciones en su estado de ánimo?	30	20	5	4,1	0,885
6.¿Limita su tiempo de descanso durante el periodo académico?	30	20	5	4,53	0,571
7.¿Presenta malos hábitos (rascarse, comerse las uñas, frotarse, etc...) al momento de exponer?	30	20	5	3,23	1,278
8.¿En época de exámenes suele tener problemas digestivos?	30	20	5	2,23	1,104
9.¿Se siente intranquilo y le cuesta relajarse cuando el bus escolar se demora al llegar al paradero?	30	20	5	3,73	1,202
10.¿Presenta estados de irritabilidad al momento de presentar trabajos en grupo?	30	20	5	4,2	0,887
11.¿Suele tener problemas de concentración durante las clases finalizado el semestre?	30	20	5	3,63	0,89
12.¿Cuándo no llega a tiempo a un parcial suele angustiarse?	30	20	5	4,6	0,621
13.¿Se deprime y siente tristeza cuando presenta un bajo nivel académico?	30	20	5	4	0,83
14.¿Finalizando semestre suele sentirse ansioso?	30	20	5	4,13	0,86
15.¿Suele aislarse frente a situaciones estresantes?	30	20	5	2,83	1,147
16.¿Cambia sus hábitos alimenticios cuando se estresa por temas académicos?	30	20	5	3,8	1,095
17.¿Se irrita con las actitudes de sus compañeros de clase?	30	20	5	3,6	0,968
18.¿El mal servicio del centro de copiado de la universidad le genera estrés?	30	20	5	3,2	1,064
19.¿El frecuente cambio de la plataforma virtual y los inconvenientes para acceder a ella lo enfadan?	30	20	4	2,5	1,009
20.¿Organizar su horario al iniciar cada semestre lo molesta?	30	20	3	1,93	0,74
21.¿La cantidad de trabajos en la semana de receso lo impulsan a ingresar estresado a las actividades académicas?	30	20	5	4,63	0,556
22.¿El material excesivo para trabajar en casa es una molestia para usted?	30	20	5	4,03	0,928
23.¿suele sentirse mas agotado y con mas sueño en época de parciales?	30	20	5	3,73	0,907
24.¿Aumenta el consumo de bebidas alcohólicas durante exámenes finales?	30	20	5	3	1,287
25.¿Sus actividades diarias le permiten estudiar para parciales?	30	20	4	1,53	0,776
26.¿El no tener el tiempo necesario para sus actividades académicas aumenta su irritabilidad?	30	20	5	4,3	0,988
27.¿La cantidad de temas abordados durante el semestre lo tensionan?	30	20	5	3,97	0,718
28.¿El estudiar en la jornada nocturna lo agota físicamente y psicológicamente?	30	20	5	4,47	0,507
29.¿Se siente presionado por el pago de la matrícula cada semestre?	30	20	5	3,93	1,202
30.¿Pierde la concentración en clase por la sobre carga de trabajos?	30	20	5	4,53	0,571
31.¿El servicio de biblioteca de la universidad le genera estrés?	30	20	5	3,07	0,868
			Media máx.	1,53	
			Media mín.	4,63	

Figura 1. Principales estresores en estudiantes de psicología de la universidad politécnico grancolombiano. (Elaboración propia)

Nota: En este gráfico se muestra la tabla de resultados obtenidos a través de encuestas tipo entrevista, tomadas a partir de 30 estudiantes de la universidad, destacando en color rojo las medias significativas (principales estresores) y en color amarillo el menor estresor identificado

<i>Conversiones.</i>	
	<i>Medias significativas.</i>
	<i>Media mínima</i>

Figura 2. Conversiones necesarias para mejor entendimiento de la tabla de resultados

(Elaboración propia)

Análisis general de los resultados

La prueba de estrés SISCO realizada a 30 estudiantes de psicología pertenecientes a la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano permitió determinar que el principal motivo de estrés y angustia, se concentra en cuándo no llegan a tiempo a un parcial con un 15,33% de alumnos, concentrándose en la población femenina, que mostraron una media de 4,62; por otro lado, la población masculina mostró una media de 4,5 y con desviaciones estándares de 0,64 y 0,54 respectivamente. Permitiendo afirmar que las consecuencias del estrés académico se deben también a factores externos a la sobrecarga académica, como lo es el transporte público, que teniendo en cuenta los resultados de la pregunta número 9 (¿Se siente intranquilo y le cuesta relajarse cuando el bus escolar se demora al llegar al paradero?) que obtuvo un 12,44% de nivel de estrés en la población estudiada, confirmando así que los estresores aumentan potencialmente en la medida en que los factores internos y externos como el bus escolar predisponen al estudiante a realizar actividades académicas como parciales, entregas, o trabajos finales, bajo altos niveles de estrés que disminuyen la efectividad de sus resultados, causando así enfermedades comunes asociadas; tales como dolores de cabezas, mareos, desórdenes alimenticios, y en casos extremos, desmayos o descompensaciones en las horas de clase.

“El estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivas afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico. Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente, siendo la organización docente (cronograma), el currículo y el proceso docente (evaluación del aprendizaje, modelo pedagógico, métodos y técnicas) unidades estratégicas básicas a ser consideradas” (Collazo C, Ortiz F. & Hernandez Y, pág. 8, 2008)

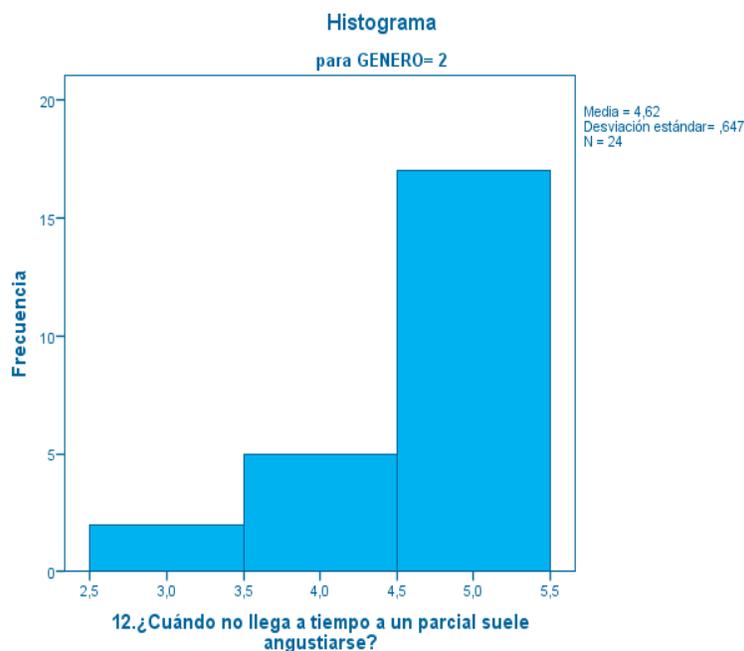


Figura 3. Histograma de población femenina respecto a la pregunta no 12 (Elaboración propia)

La hipótesis planteada por Collazo C, Ortiz F. & Hernández en el 2008, se puede confirmar en esta pregunta, El estrés predomina en el sexo femenino. Abarcando así la presencia de manifestaciones fisiológicas como dolores de cabezas y desórdenes alimenticios, conductuales y cognitivo afectivos como depresión o demasiados cambios de ánimo en las horas magistrales, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los bajos resultados académicos.

Posteriormente se pudo constatar que las actividades diarias permiten estudiar para parciales, ya que fue el factor estresante con menor porcentaje, con 5,1% de encuestados afectados, se presume que debido a que son personas acostumbradas a trabajar en las mañanas, estudiar de noche, a pesar de ser estresante, no es impedimento para realizar las demás actividades que influyan negativamente en los resultados de los parciales. Independientemente de ser el menor porcentaje del estudio, la media se concentró en los estudiantes masculinos, lo que permite concluir que las actividades diarias a pesar de ser el menor estresor afectan mayoritariamente a los hombres, y esto se ve reflejado en las notas deficientes de los parciales que día a día deben responder

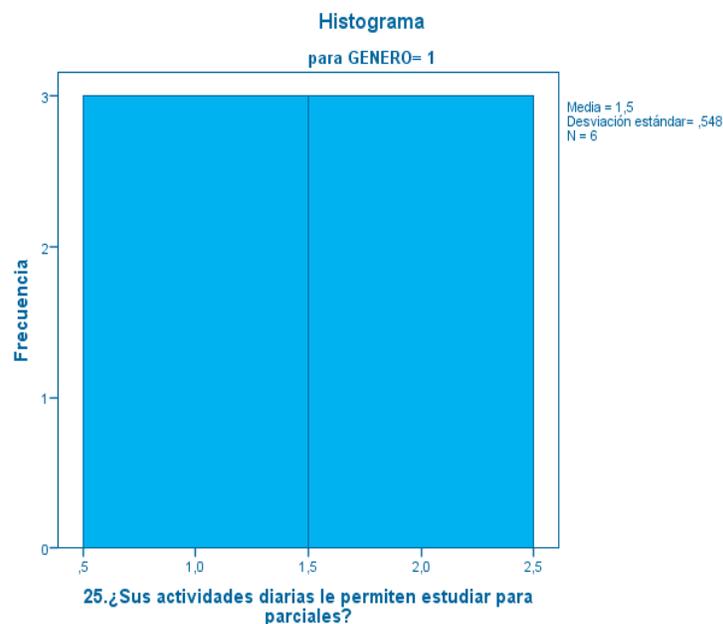


Figura 4. Histograma de población masculina respecto a la pregunta No 25. (Elaboración propia)

Teniendo en cuenta el gráfico 1, el estudio se centró en los principales estresores que se pudieron identificar, los resultados arrojados por la prueba de estrés sisco aplicada a los estudiantes de psicología pertenecientes a la jornada nocturna de la institución, se determinó que la sobrecarga académica de tareas y trabajos le genera estrés en un 14,67% de los alumnos, concentrándose en las mujeres con una media de 4,42. El estado de ánimo se ve negativamente influenciado por el tiempo limitado para realizar los trabajos generando un 13,66% de los alumnos concentrándose en los psicólogos en formación del Politécnico Grancolombiano.

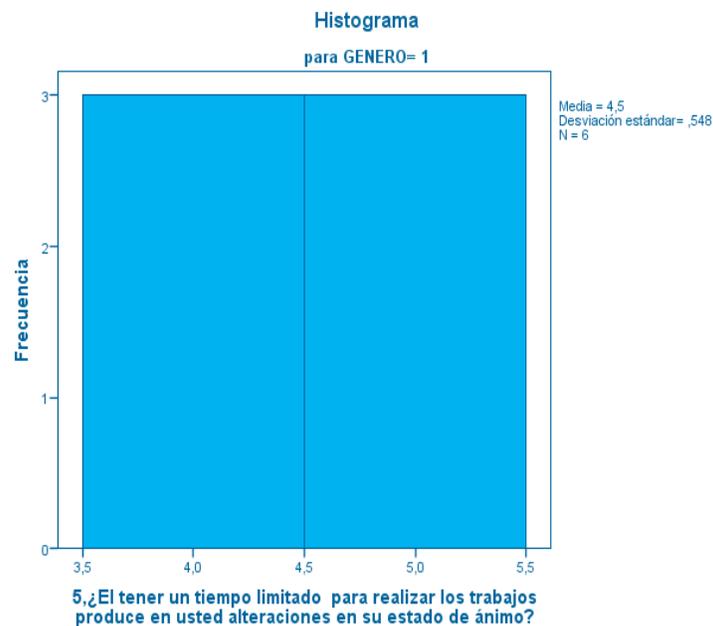


Figura 5. Histograma de la población masculina respecto a la pregunta No 5 (Elaboración propia)

También se constató que muchos alumnos limitan su tiempo de descanso durante el periodo académico, generando así estados de irritabilidad al momento de presentar trabajos, se pudo llegar

a esta afirmación por medio de los porcentajes de estrés que estos factores generan, 15,1% y 14% respectivamente

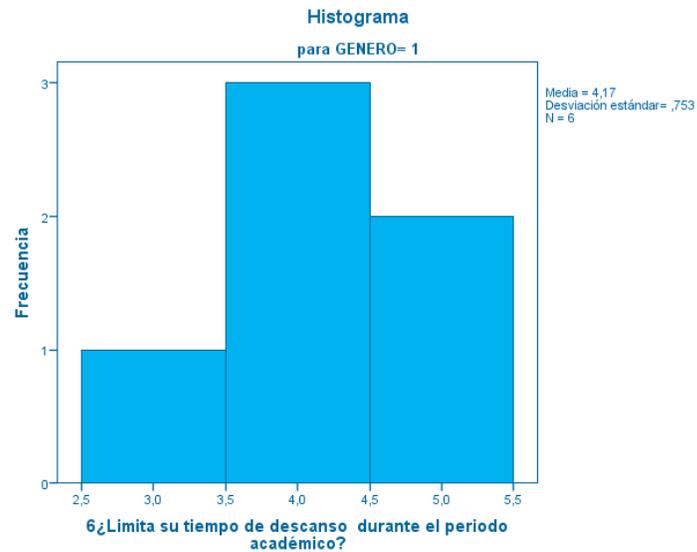


Figura 6. Histograma de la poblacion masculina respecto a la pregunta no 6 (Elaboracion propia)

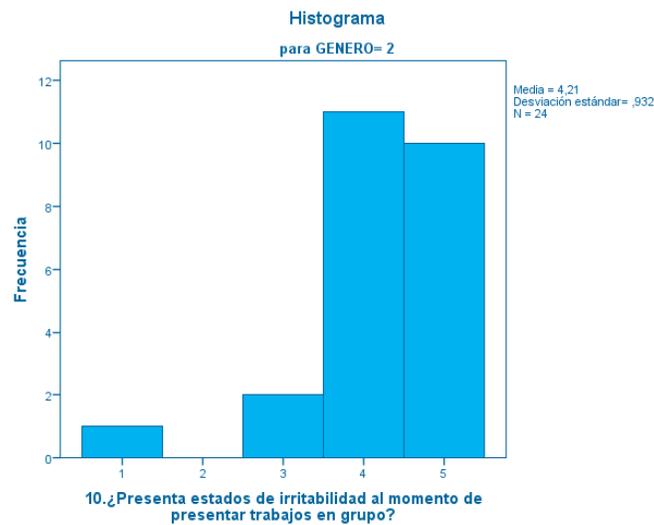


Figura 7. Histograma de la población femenina respecto a la pregunta No 10(elaboración propia)

Finalmente, a partir de las preguntas 21, 28 y 30, se concluye que la cantidad de trabajos en la semana de receso, la jornada en que estudian y la concentración en el aula de clase son estresores fundamentales para el surgimiento de estrés al iniciar las actividades académicas, para agotamiento físico y psicológico y esencialmente para la concentración en clase; obteniendo porcentajes altos de 15,43%, 14,9% y 15,1% respectivamente.

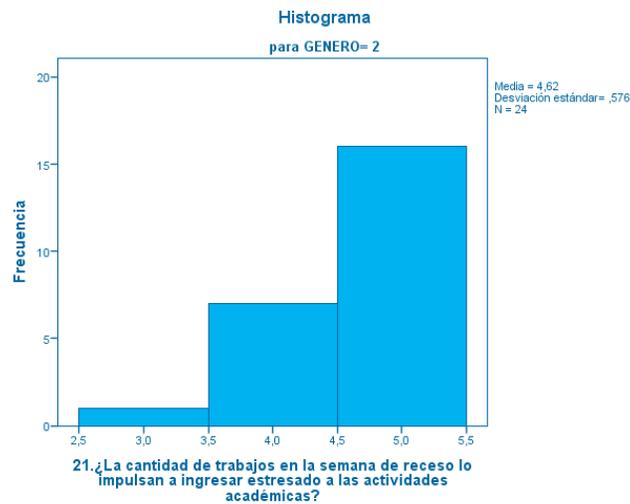


Figura 8. Histograma de la población femenina respecto a la pregunta no 21 (elaboración propia)

Figura 9. Histograma de la población masculina a la pregunta no 28 (Elaboración propia)

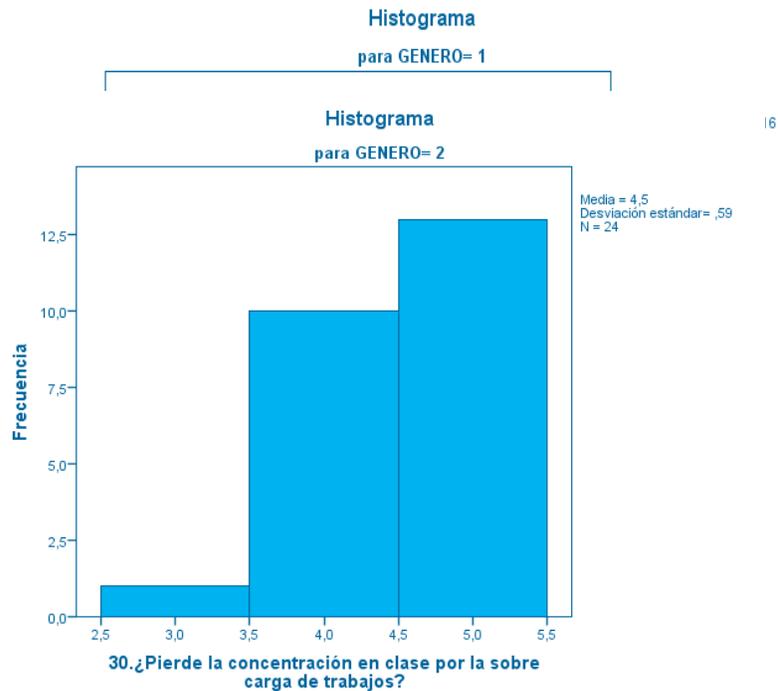


Figura 10. Histograma de población femenina respecto a la pregunta no 30 (Elaboración propia)

Ítems relevantes

La herramienta clave para desarrollar la investigación a nivel cuantitativo fue el histograma, que nos permite visualizar una muestra, acumulación o tendencia, la variabilidad o dispersión y la forma de la distribución. Las medias establecidas determinaron los principales estresores, y las desviaciones estándares bajas confirman que la población en general no se encuentra dispersa respecto a la media. Los porcentajes obtenidos se realizaron a partir de regla de 3 simple, tomando como 100% los treinta estudiantes entrevistados.

Discusión

Los indicadores psicométricos que se obtuvieron del instrumento sugieren que su funcionamiento es adecuado y que la información obtenida es válida y confiable para los fines de la presente investigación (Anastasi & Urbina, 1998). Determinando que los análisis que se realizaron no muestran diferencias estadísticamente significativas a otros de la misma naturaleza, además de que el patrón general de la distribución es conocido y ya ha sido reportado previamente en la literatura (Dyson y Renk, 2006; Fisher y Hood, 1987; Lapsley, Rice y Shadid, 1989 citado por Rull, 2013). Si bien las herramientas estadísticas utilizadas nos permitieron un acercamiento real a las principales tendencias de estrés en los estudiantes, el comportamiento humano varía en el tiempo y según los diferentes contextos, causando así que los resultados tiendan a cambiar constantemente. Es por esto que se plantea que la presente debe ser la primera de muchas investigaciones psicológicas sobre el tema, pues para evitar las enfermedades derivadas del estrés que se ven hoy en día en los estudiantes, como la depresión, los desórdenes alimenticios, el insomnio, etc.; primero es necesario saber qué es lo que genera dicho estrés en estos sujetos.

En cuanto a lo relacionado con el tratamiento del estrés, se recomienda la terapia como una alternativa para evitar y controlar hasta cierta medida el estrés académico, mencionando también que son necesarios ciertos cambios o modificaciones en el estilo de vida tales como: evitar aceptar cargos o tareas que no se puedan controlar, tratar de ver los deberes como desafíos que permitan el crecimiento, organizar y anticipar los asuntos pendientes que impiden la tranquilidad, practicar algún deporte y reducir el consumo de tranquilizantes, tabaco, alcohol, café entre otros y de esta manera poder hacer frente a las situaciones de estrés. Además, se considera necesario que las universidades a diario muestren su compromiso frente a sus estudiantes, ya que, como resultado,

los estudiantes entenderán la necesidad de mejorar de manera sana y continuamente, forjándose así un óptimo ambiente estudiantil, que logrará que se sientan identificados con la misión de la institución y, a su vez, haciendo que su experiencia académica sea placentera y memorable durante todas sus vidas. (Pulido, M.A., Arras, M., Beauroyre, Y., Cano, L., Coss y León, P., Romo, D., Vázquez, J. y Villafuerte, D. 2002)

Finalmente en otras preguntas menos significativas, pero de igual relevancia, se pudo demostrar que la metodología del profesor suele cambiar el comportamiento en el aula, debido a que 10,77% de la población objetivo se encontraba de acuerdo con la premisa planteada, concentrándose en los hombres con una media de 3,83 mientras que los datos dispersos con respecto a la media fueron de 0,98. Posteriormente, con respecto a la tercera pregunta, el no entender un tema específico genera preocupación a un 13,43% del plantel estudiantil, afectando principalmente a los hombres que presentaron una media de 4,17, así como la participación en clase activamente le produce ansiedad a un 8,23%, mayormente en la población femenina. Esto nos muestra que una mejor comunicación entre profesor y estudiante, así como el uso de metodologías más flexibles de enseñanza, podrían contribuir significativamente a la reducción del estrés académico de los estudiantes. Siendo así, que el debido control a esta enfermedad no sólo es una tarea del propio estudiante sino también un tema que se debe discutir y tratar en los diferentes contextos académicos por todas las personas que lo conforman y lo construyen.

Conclusión

Por medio del estudio investigativo realizado se puede concluir que, a partir de la muestra de 30 estudiantes, de la institución universitaria Politécnico Grancolombiano pertenecientes a la jornada nocturna, se presenta un mediano nivel de estrés, y que el principal factor estresor es la ansiedad que provoca llegar tarde a un parcial. No obstante, la presencia de

estrés académico sigue estando latente y es necesario que se tomen las medidas pertinentes para moderarlo y evitar futuras situaciones que afecten la calidad de vida de los estudiantes.

Al iniciar el proyecto de investigación se esperaba que los resultados arrojaran un nivel de estrés más alto, sin embargo, al analizar estos resultados, notamos que a pesar de que los estudiantes de psicología de la jornada nocturna suelen ser personas con muchas responsabilidades; esto es, pagan sus estudios, trabajan, tienen hijos etc., por lo general son capaces de moderar sus niveles de estrés. El estudio pudo dar respuesta a los objetivos propuestos inicialmente, logrando describir los principales estresores, confrontando dicha información con los autores citados alrededor del escrito y mostrando una investigación mucho más cercana a la relación que presenta el estrés con el rendimiento académico de la institución universitaria Politécnico Grancolombiano.

Se considera que las universidades deben tomarse la tarea de mostrar más interés por este tema y fomentar la enseñanza de las principales causas generadoras de estrés en los estudiantes; con el fin de que éstos puedan conocerlas, ser conscientes de las repercusiones que tienen en sus vidas personales y sean capaces de tomar las medidas necesarias para organizarse mejor y evitar que se generen repercusiones negativas en su salud y su desempeño académico. Además, es vital preguntarse acerca de lo que piensan los estudiantes sobre el estrés que padecen y qué estrategias les sirven más a unos que a otros, puesto que no toda persona reacciona igual a ciertos contextos académicos considerados estresores y a ciertas medidas diseñadas para contrarrestarlos.

Si bien el estudio de una carrera y los esfuerzos que se realicen para llegar a ser profesional, en el mundo contemporáneo, son elementos claves en la vida de muchas personas, la realización de dichas metas nunca debería estar por encima de la salud física y mental de quienes las ostentan. Es importante ser conscientes de los resultados negativos de las sobrecargas académicas y los

malos hábitos de estudio, e incluso enseñanza, puesto que una buena organización y distribución de los horarios podrían llegar a influir en la mejor calidad de vida de las personas, así como en un mejoramiento de su productividad y aprendizaje.

Es así como se espera que la investigación realizada, sea la base para otras investigaciones en relación con el rendimiento académico y el estrés, teniendo en cuenta que es una cuestión que parece dotarse cada día más de atención, en la medida que es considerada la enfermedad que padecen las personas del siglo XXI, y que es un tema que desde hace aproximadamente 10 años viene siendo objeto de estudio. Su relevancia radica en la necesidad que hay de atender a los llamados de atención de los estudiantes que, en el ejercicio de sus vidas académicas, se encuentran constantemente en riesgo de padecer de estrés y de todas aquellas consecuencias negativas que de él se derivan.

Asimismo, dentro de las teorías explicativas sobre el estrés que se han revisado, la que mejor expone elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, es el modelo sistémico cognoscitivista para explicar el estrés académico en estudiantes universitarios. El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico explica el estrés como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno (Barraza, A. 2007).

Finalmente, teniendo en cuenta que los efectos negativos del estrés en una persona pueden afectar de manera considerable su productividad en las actividades que realiza, se argumenta que las universidades tienen el deber de ser conscientes de su responsabilidad en torno al tema, con el fin de que tomen medidas tales como convertir sus espacios en sitios seguros y adecuados para el estudio; fomentando dinámicas eficientes de comunicación entre profesores y estudiantes, con el fin de que tanto emisores como receptores del quehacer académico trabajen en torno a disminuir

la existencia de estresores académicos; y, en general, dedicándose a mejorar las técnicas de enseñanza y aprendizaje necesarias en un ambiente tan crucial como lo es el universitario.

Referencias

Anastasi, A., & Urbina, S. (1998). Test psicológicos. México, DF.

Anaya-Durand, A., & Anaya-Huertas, C. (2010). ¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Tecnología, Ciencia, Educación*, 25(1).

Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Electrónica Psicología Científica.com*.

Barraza, A. (2010). Gestión del tiempo. Competencia específica para el afrontamiento del estrés académico. A. Jaik & A. Barraza (coords.) *Competencias y Educación. Miradas múltiples de una relación*, 119-144.

Bedoya, S, Perea, M. & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15-20.)

Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. *Trabajo de grado para optar*

al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, 45.

Camps, V., Guariglia, O., & Salmerón, F. (Eds.). (1992). *Concepciones de la ética* (Vol. 2). Editorial CSIC-CSIC Press.

Carlotto B. (2005). Estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado de copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf

Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 62, No. 1). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Collazo, C. A. R., Rodríguez, F. O., & Rodríguez, Y. H. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Rev. Psiquiatr Clín*, 25, 23-29.

Coon, D. (2003). *Psicología exploración y aplicaciones*, pág. 9. México. Editorial Thomson. Recuperado de http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/psicologia-exploracion-aplicaciones/id/37788891.html

Collazo, C. A. R., Rodríguez, F. O., & Rodríguez, Y. H. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Rev. Psiquiatr Clín*, 25, 23-29

Cuba Román, Ortiz y Hernández (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos, pág. 73, 74. Recuperado de rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf

Darwin (1819). La selección múltiple.

Del Toro Añel, A. Y., González Castellanos, M. D. L. Á., Arce Gómez, D. L., Reinoso Ortega, S. M., & Reina Castellanos, L. M. (2014). Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes. *Medisan*, 18(10), 1419-1429.

Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 0-0.

Feldman, L., Goncalves, L., Puignau, G. C. C., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Paulo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas psychologica*, 7(3), 739-752.

Fernández Collado & Baptista Lucio (2006). Metodología de la investigación

García, N. B., & Zea, R. M. (2012). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.,

Gutiérrez, Londoño & Mazo, (2009). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, pág. 73. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865240.pdf>

Hernández Fernández, M. Temas de nutrición y dietoterapia. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.

Hernández Sampieri, R. O. B. E. R. T. O., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P (2006). *Metodología de la investigación*, 5.

Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian journal of educational research*, 53(5), 421-429.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Nueva York: Springer.

Macías (2011). La gestión del estrés. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4034497.pdf>

Macías Barraza, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo. El papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión Educativa IUNAES*, 5(11), 36-44.

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

Marchena, E., Hervías, F., Galo, C., & Rapp, C. (2010). Organiza tu tiempo de forma eficaz.

Montero, J. P. (2008). Estrés en estudiantes de educación social. *Indivisa: Boletín de estudios e investigación*, (9), 9-22

Naranjo Pereira M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación* 33(2), 171-190, ISSN: 0379-7082, 2009

Olivet, S. (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. *Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Psicología y relaciones humanas*.

Organización Mundial de la Salud (2012). Estrés académico. Recuperado

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865240.pdf>

Pulido, M. A., Arras, M., Beuroyre, Y., Cano, L., Coss, P., León, D. R., ... & Villafuerte, D. (2002). Consumo de drogas y alcohol en estudiantes de licenciatura de dos universidades particulares de la Ciudad de México. *Psicología Iberamericana*, 10(2), 33-41.

Rull, M. A. P., Sánchez, M. L. S., Cano, E. V., Méndez, M. T. C., Montiel, P. H., & García, F. V. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37

Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: McGraw-Hill.

Silla, J. M. P. (2001). El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. *Prevención, trabajo y salud: Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo*, (13), 18, 38.