

Niveles de estrés académico en estudiantes del politécnico Grancolombiano, sede
Medellín

Juan Diego Pareja Calle y Sandra Marcela Trujillo Cano

Facultad Sociedad, Cultura y Creatividad, Institución Universitaria Politécnico
Grancolombiano

Sandra Trujillo, Departamento Sociedad, Cultura y Creatividad, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano – Medellín; Juan Pareja, Departamento Sociedad, Cultura y Creatividad, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

El trabajo fue realizado con ayuda y corrección de estilo de la profesora Leidy Tatiana Castañeda Quirama, de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

Cualquier mensaje respecto a este artículo debe ser enviado al departamento de Sociedad, Cultura y Creatividad de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, Medellín, Colombia o al correo lcastaneda@poligran.edu.co.

Tabla de contenido

Resumen 4

Introducción 6

Objetivo general 11

Objetivos específicos: 10

Método 12

Población..... 12

Tipo de Muestreo: 11

Criterios de Inclusión: 11

Criterios de Exclusión: 12

Instrumentos 12

Procedimiento para la Recolección de Datos 13

Análisis de Datos 13

Resultados 14

Niveles de susceptibilidad al estrés y contexto académico 15

Estrés Académico	3
Discusión.....	18
Conclusión	20
Referencias	21
Anexos	25

Resumen

Esta investigación ha tenido como objetivo identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano sede Medellín, con el fin de determinar los niveles de susceptibilidad al estrés en una muestra de 100 estudiantes (71 pertenecientes a la modalidad de horario regular y 29 pertenecientes al convenio de la policía). La investigación fue desarrollada con un enfoque cuantitativo ex post facto, no experimental. Los resultados, señalan que el género masculino es más susceptible a padecer estrés (60,7%), específicamente en aquellas situaciones que hacen parte del contexto académico (exigencia académica, condiciones institucionales, etc.). Los hallazgos, servirán de punto de partida para que se promuevan estrategias de intervención para el manejo del estrés desde el área de consejería académica, dado la correlación existente entre altos niveles de estrés y deserción universitaria.

Palabras clave: Estrés académico, susceptibilidad al estrés, contexto académico, salud mental.

Summary

This research has aimed to identify the level of academic stress presented by students of the Grancolombiano Polytechnic University Institution headquarters Medellin, in order to determine the levels of susceptibility to stress in a sample of 100 students (71 belonging to the regular schedule modality and 29 belonging to the police convention). The research was developed with an ex post facto, non-experimental quantitative approach. The results indicate that the male gender is more susceptible to stress (60.7%), specifically in situations that are part of the academic context (academic requirement, institutional conditions, etc.). The findings will serve as a starting point for the promoting of intervention strategies for stress management from

Estrés Académico

the area of academic counseling, given the high correlation between high levels of stress and university dropout.

Keywords: Academic stress, susceptibility to stress, academic context, mental health.

Introducción

De acuerdo con la teoría transaccional de (Macías et al., 2013) “el estrés establece relación entre las estrategias de afrontamiento y las emociones que se experimentan tras la valoración del evento estresante” (p.2) Así mismo González et al., (1997), menciona que las personas ante situaciones estresantes despliegan esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de sus recursos de afrontamiento

Ahora bien, el estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos y ha sido un tema investigado en relación con variables como género, edad, profesión y estrategias de afrontamiento.

Orlandini (1999), concibe el estrés como una tensión excesiva y señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta una tensión denominada estrés académico, la cual ocurre tanto en el estudio individual, como en el aula escolar", (citado en Barraza, 2004, p. 143). Los cambios que genera la escuela para los niños implican tener que enfrentarse a estar sin sus padres, empezar a asumir responsabilidades de forma independiente, compartir con personas que desconocen, etc., lo cual ocasiona variaciones en su estado emocional, físico y psicológico que podrían conllevar al estrés académico.

La situación no varía mucho para quienes se enfrentan a la vida universitaria, principalmente para aquellos estudiantes de primer semestre que deben asumir mayor responsabilidad, debido a un nivel de carga académica más exigente que implica la presentación

Estrés Académico

de exámenes y trabajos de mayor rigurosidad, que podría llevar a experimentar niveles altos de estrés, acompañado en muchas ocasiones de estados de ansiedad y depresión (Cassaretto et al., 2003, Pozo et al, 2012).

Es importante tener en cuenta que todos los estudiantes como seres independientes tienen sus propios sistemas de recompensa que les permite aliviar las cargas académicas y sentir regocijo por el desempeño y nivel de esfuerzo impuesto en sus diferentes trabajos. Pero lo que sí es común entre todos los estudiantes universitarios es sentir la presión que requiere las entregas de trabajos, parciales o exposiciones, ya que a veces estas actividades se cruzan entre materias y es allí donde los niveles de estrés se elevan (Extremera , Durán, & Rey, 2007).

De acuerdo con Martínez, et al. (2007), el estrés es una respuesta del sistema que altera la homeostasis del cuerpo, tras la necesidad demandada por la situación, provocando estado emocional que se presenta con mayor prevalencia en los últimos milenios, dado la cantidad de esfuerzo demandado por las industrias, los gobiernos y las instituciones educativas. La población se encuentra inmersa en una sobrecarga de actividades y logros incumplibles que están deteriorando poco a poco la salud física y mental de los individuos (Delgado et al., 2005, Belloch et al., 1995, Campo et al., 2006). Muchos individuos se someten a dicha demanda ante el afán por satisfacer sus necesidades económicas y alcanzar sus metas profesionales, pues se está en un mundo donde las tecnologías, la economía y el comercio dan un ordenamiento que condiciona a los individuos al consumo y al hacer.

Otros de los factores que han sido asociados al estrés académico son: la relación entre estudiantes, el bullying, la competitividad entre pares, las familias que exigen buenas notas como retribución, contar con becas que exigen el cumplimiento de cierta cantidad de horas de

Estrés Académico

estudio, tener convenios con empresas, vinculación laboral y promedio académico (Martínez y Díaz, 2007).

Suárez y Díaz (2015) agregan a lo anterior, que el nivel de exigencia y el sistema educativo, demandan resultados inmediatos que condicionan al estudiante a preocuparse más por obtener una calificación alta, que, por obtener un buen nivel de aprendizaje, lo cual se convierte en uno de los factores mayormente asociados a estrés académico.

Profundizando en este tema, cabe mencionar que el estrés trae consigo una serie de síntomas que pueden llegar a perjudicar seriamente a los sujetos, sino se alejan de la exposición directa al factor o estímulo estresor, pues el estrés se asocia con trastornos de ansiedad, depresión, despersonalización, irritabilidad, síndrome disociativo, amnesias disociativas, embotamiento emocional, ideación suicida, alteraciones de sueño, cambios en los hábitos alimenticios, consumo de sustancias psicoactivas y trastornos somatomorfos (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014; Borda et al., 2007; Hernández y Gómez, 2006p45; Santander, Romero, Hitschfeld & Zamora, 2011).

Partiendo de este planteamiento, se hace urgente que las instituciones educativas presten atención inmediata al desarrollo de estrategias que permitan la disminución y manejo del estrés académico, pues aparte de los graves daños físicos que puede generar, el estrés también induce a trastornos psicológicos que pueden terminar en agotamiento excesivo, embotamiento emocional, ideación o acto suicida.

En la investigación realizada por Castillo, Chacón & Díaz (2016), se señala que la ansiedad es muy comórbida con el estrés y que, tras la necesidad de sobrellevar la carga académica, los estudiantes sienten un estado constante y anticipado de miedo frente a la

Estrés Académico

obtención de calificaciones bajas, perder materias o recurrir a la cancelación de materias para mantener un promedio, ya que es el único medio para poder acceder a beneficios económicos. A lo anterior, se añan factores externos a la universidad, como la inversión económica que se hace, lo cual termina desencadenando en el estudiante trastornos de ansiedad por no sentirse capaz de rendir como debería.

A partir de los hallazgos reportados por diversos estudios, el presente trabajo, pretende identificar el nivel de susceptibilidad al estrés académico que presentan los estudiantes de pregrado de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, sede Medellín, con el fin de aportar al conocimiento de la situación en la institución, para que así desde el área de consejería académica se puedan diseñar planes de intervención que promuevan la adaptación a la vida universitaria, pues de esta manera se logran disminuir los niveles de deserción académica y el fracaso escolar.

Lazarus en su teoría transaccional nos presenta que el individuo tras la interacción con el entorno puede ver distorsionada su realidad por medio de los pensamientos y emociones surgidas, tras la relación con el medio, el sujeto identifica ciertos estímulos como posibles amenazas externas que podrían poner su vida como la conoce en peligro; esto hace que un sujeto se active produciendo un estrés agudo (Lazarus, 1999; de la Cabada y Jiménez, 2011)

Para mitigar el estrés se le plantea al individuo hacer una evaluación de la realidad, y someter a juicio de forma objetiva los elementos estresores desde la situación activadora (activadores externos) y la valoración propia de la situación (activador interno), esto se llama Evaluación cognitiva. Lazarus plantea para esta evaluación cognitiva se consta de 3 pasos

Estrés Académico

fundamentales para que el sujeto haga insight y aprenda como sobrellevar de forma objetiva las situaciones activadoras del estrés:

Evaluación primaria: esta evaluación es rápida y poco relevante para el sujeto, donde puede comprender que puede tener una ganancia o un aprendizaje de la situación. **Evaluación secundaria:** En esta etapa, es donde se crean estrategias de afrontamiento basadas en apreciaciones racionales sobre situaciones activadoras del estrés. **La reevaluación,** es la condensación de toda esta información adquirida que usa a modo de reflexión para acoplarse totalmente a las nuevas contingencias estresoras. Como último paso tenemos **el afrontamiento;** en los pasos anteriores se abordó los pensamientos y emociones negativos con estrategias de afrontamiento, sin embargo, es fundamental apoyar el proceso de afrontamiento creando nuevas conductas positivas que permitan el mantenimiento de los nuevos hábitos adquiridos en el proceso, como estrategia de afrontamiento al estrés. El individuo se puede apoyar en sus recursos disponibles para lograr sus objetivos, y estos son los factores protectores como familiares, amigos, recursos personales, culturales, ambientales que le permita apoyarse para adquirir nuevas conductas positivas (Avendaño, Nodas, Pérez, & Salcedo, 2018,)

Objetivo General

Determinar los niveles de susceptibilidad al estrés académico que presentan los estudiantes de pregrado de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano sede Medellín

Objetivos Específicos:

- Discriminar los niveles de estrés según el programa académico al que pertenecen los estudiantes.

Estrés Académico

- Discriminar los niveles de susceptibilidad al estrés en hombres y mujeres.
- Determinar los niveles de susceptibilidad al estrés y contexto académico.

Método

Enfoque cuantitativo ex post facto, no experimental

Población

La población está conformada por 100 estudiantes matriculados en diferentes programas de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano Sede Medellín. 71 son estudiantes regulares y 29 son estudiantes pertenecientes al convenio de la Policía, los cuales accedieron a participar de manera voluntaria, firmando el respectivo consentimiento informado. Antes de iniciar cada entrevista se le informó a cada participante que sus respuestas serían sistematizadas y categorizadas para el proceso de análisis.

Tipo de Muestreo:

Se utilizará un tipo de muestreo no probabilístico

Criterios de Inclusión:

Estar matriculado en alguno de los programas universitarios del Politécnico Grancolombiano en modalidad presencial. Aceptar participar de manera voluntaria y firmar el consentimiento informado.

Estrés Académico

Criterios de Exclusión:

Personas que no se encuentren matriculados en algún programa de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

Instrumentos

El instrumento utilizado es el cuestionario INVEA (Inventario de Estrés Académico), diseñado (Mazo et al., 2013), para evaluar el estrés académico en los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de la ciudad de Medellín, esta prueba está constituida por 50 reactivos y dos subescalas, una para evaluar susceptibilidad al estrés y la otra para evaluar el contexto académico.

En la categoría susceptibilidad al estrés, se encuentra una agrupación en cuatro componentes, donde cada uno de los reactivos muestra tendencia de ubicación en cada uno de los grupos de acuerdo con la subvariable que evalúan. Los componentes que se encuentran son: Percepción de ansiedad (componente 1), solución de problemas (2), percepción de capacidades (3) y ansiedad escolar (4).

En la categoría contexto académico, se encuentra una agrupación en cuatro componentes, donde cada uno de los reactivos muestra tendencia de ubicación en cada uno de los grupos de acuerdo con la subvariable que evalúan. Los componentes que se encuentran son: Exigencia académica (componente 1), afectación de vida personal (2), Elección de carrera (3), Condiciones institucionales (4) y Percepción de capacidades para afrontar las demandas universitarias (5).

En la subescala susceptibilidad del Inventario de Estrés Académico –INVEA- se obtuvieron los siguientes valores de confiabilidad: Alfa de Cronbach 0,821, prueba de dos

Estrés Académico

mitades de Guttman de 0,792 y un coeficiente de Spearman Brown de 0,812, que reflejan una alta confiabilidad en el factor evaluado.

En el factor contexto académico de la prueba INVEA el nivel de confiabilidad de Alfa de Cronbach fue de ,831, la medida de fiabilidad por división por mitades de correlación entre formularios igual a ,723, un coeficiente de Spearman Brown de ,768 y una fiabilidad por división de dos mitades de Gutman de ,753, lo que permite establecer un adecuado nivel de confiabilidad de los datos obtenidos

Procedimiento para la Recolección de Datos

Inicialmente, se solicitó autorización respectiva a las coordinaciones de cada programa para la aplicación de los instrumentos. Seguidamente, se socializó con los estudiantes en las aulas de clase la propuesta de investigación y quienes estuvieron de acuerdo en participar, procedieron a firmar el consentimiento informado y a diligenciar el instrumento.

Análisis de Datos

Los resultados fueron analizados mediante el software SPSS. v. 24. Se utilizó estadística descriptiva y pruebas de independencia (chi-cuadrado) para analizar los datos.

Resultados

Se evaluaron 100 estudiantes (59 hombres y 41 mujeres. Tabla 1). De la muestra 71 eran estudiantes regulares y 29 eran estudiantes con convenio en la policía nacional (tabla 2). El 32% de la muestra pertenecía a las facultades de ingeniería, diseño e innovación (16%) y Negocios, Gestión y sostenibilidad (16%), mientras el 68%, pertenecía la facultad de sociedad, Cultura y Creatividad. (tabla 3).

Tabla 1

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	F	41	41,0	41,0	41,0
	M	59	59,0	59,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Tabla 2

		Población			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Policia	29	29,0	29,0	29,0
	Regular	71	71,0	71,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Tabla 3

		Facultad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ingeniería, diseño e innovación	16	16,0	16,0	16,0
	Negocios, gestión y sostenibilidad	16	16,0	16,0	32,0
	Sociedad, cultura y creatividad	68	68,0	68,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

Niveles de susceptibilidad al estrés y contexto académico

Tabla 4

		SusceptibilidadEstrés			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	28	28,0	28,0	28,0
	Media	72	72,0	72,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

		ContextoAcadémico			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	25	25,0	25,0	25,0
	Bajo	10	10,0	10,0	35,0
	Media	65	65,0	65,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede identificar que la población no tiene una alta susceptibilidad al estrés académico (25%). El 72% de la muestra total se ubicó en la media, lo cual significa que no existe una percepción de ansiedad en los estudiantes evaluados que pudiera estar influyendo en su rendimiento académico y que, por el contrario, hay mayor valoración de sus habilidades de solución de problemas y reconocimiento de su autoeficacia. Lo anterior, da cuenta de la presencia de posibles factores protectores y motivacionales que permiten sobrellevar la carga académica y adaptarse a la vida universitaria.

Tabla 5

Tabla cruzada Sexo*SusceptibilidadEstrés

		SusceptibilidadEstrés			
		Alto	Media	Total	
Sexo	F	Recuento	11	30	41
		% dentro de SusceptibilidadEstrés	39,3%	41,7%	41,0%
	M	Recuento	17	42	59
		% dentro de SusceptibilidadEstrés	60,7%	58,3%	59,0%
Total		Recuento	28	72	100
		% dentro de SusceptibilidadEstrés	100,0%	100,0%	100,0%

En relación con la susceptibilidad al estrés se puede interpretar que el género masculino es más susceptible a padecer estrés (60,7%), en comparación con el género femenino (39,3%).

Tabla 6

		ContextoAcademico				
		Alto	Bajo	Media	Total	
Sexo	F	Recuento	8	6	27	41
		% dentro de ContextoAcademico	32,0%	60,0%	41,5%	41,0%
	M	Recuento	17	4	38	59
		% dentro de ContextoAcademico	68,0%	40,0%	58,5%	59,0%
Total		Recuento	25	10	65	100
		% dentro de ContextoAcademico	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Así mismo, se logró identificar que los hombres presentan una mayor tendencia a experimentar estrés en el contexto académico (68.0%) en comparación con las mujeres (32,0%)

Tabla 7

**Tabla cruzada
TipoPoblacion*SusceptibilidadEstres**

% dentro de TipoPoblacion

		SusceptibilidadEstres		
		Alto	Media	Total
TipoPoblacion	Policia	27,6%	72,4%	100,0%
	Regular	28,2%	71,8%	100,0%
Total		28,0%	72,0%	100,0%

Con relación a los niveles de susceptibilidad al estrés y contexto académico, los estudiantes regulares del Politécnico Grancolombiano presentan una mayor tendencia al estrés en el contexto académico, en comparación con los estudiantes que pertenecen al convenio con la policía, sin embargo, los estudiantes de la policía presentan mayores niveles de susceptibilidad al estrés en comparación con los estudiantes regulares.

Tabla 8

Tabla cruzada Facultad*ContextoAcademico

% dentro de Facultad

		ContextoAcademico			Total
		Alto	Bajo	Media	
Facultad	Ingeniería, diseño e innovación	25,0%	6,3%	68,8%	100,0%
	Negocios, gestión y sostenibilidad	43,8%	6,3%	50,0%	100,0%
	Sociedad, cultura y creatividad	20,6%	11,8%	67,6%	100,0%
Total		25,0%	10,0%	65,0%	100,0%

Los resultados evidencian que quienes presentan mayores niveles de susceptibilidad al estrés y contexto académico son los estudiantes de la facultad de Negocios, gestión y sostenibilidad (50% y 43, 8%), en comparación con las otras facultades.

Discusión

En acuerdo con los hallazgos obtenidos, es posible mencionar que entre menor sea la percepción de ansiedad y se tengan mayores niveles de autoeficacia para la resolución de problemas, existirán menores niveles de estrés académico.

Ríos, Carrillo, & Sabuco, (2012) señalan que la mejor opción para sobrellevar el estrés y el burnout es la resiliencia, puesto que esta capacidad permite adaptarse y sobrellevar las situaciones, recuperándose del daño o la distorsión ocasionada por el factor estresor.

Por su parte Feldman, et al., (2008), sustentan en su investigación que la salud mental no solo se afecta por estrés académico alto, sino que el apoyo social también influye, en su estudio demuestran que las mujeres presentaron un nivel de estrés alto y este fue asociado a la falta de apoyo social por parte de amigos y en los hombres su nivel de estrés lo relacionaron con la falta de apoyo de personas cercanas y apoyo mínimo en general.

A diferencia de los resultados obtenidos en esta investigación, Collazo et al., (2008) evidencian en su estudio que el sexo femenino tiene mayor prevalencia al estrés académico que el sexo masculino, además señalan que los resultados académicos se deben tomar como una respuesta generada por el mismo estrés y no como una causa.

Berrío & Mazo, (2011), por su parte no encontraron en su investigación diferencias significativas de estrés académico entre hombres y mujeres, pero si lograron evidenciar que las facultades más susceptibles al estrés fueron la facultad de ciencias exactas, enfermería e ingeniería y las menos susceptibles fueron bibliotecología y educación física.

Estrés Académico

Para los siguientes autores, (Restrepo, et al., 2020,; Mendoza, Ortega & Quevedo, 2010), señalan en sus investigaciones la sobrecarga de tareas, el tiempo y el tipo de trabajos académicos son los tres factores más representativos como generadores de estrés académico sumado a reacciones físicas como inquietud y falta de concentración y reacciones psicológicas tales como la somnolencia, dolor de cabeza, fatiga y falta de apetito. Sin embargo, como estrategias de afrontamiento los estudiantes realizaban actividades tales como elaboración de planes y ejecución de actividades que les permitiera mitigar el estrés

Conclusión

Tomando en consideración que el ingreso a la universidad es de por sí un factor importante de estrés, es relevante analizar sobre algunas medidas preventivas para el estrés académico, en tanto es un factor de riesgo para el bajo rendimiento escolar y la deserción universitaria.

Tomando como referencia los resultados obtenidos, es importante que los estudiantes identifiquen factores causales de estrés que permitan prevenir aquellos efectos negativos que pueden incidir en la formación, aprendizaje y rendimiento académico, por lo cual este estudio podrá servir como punto de partida para que desde consejería académica de la Institución Universitaria Politécnico Granacolombiano, se promueva un programa de prevención y promoción de hábitos saludables que favorezcan en los estudiantes la adquisición de estrategias de afrontamiento que les permita una resolución adecuada de situaciones conflictivas en el contexto académico (exigencia académica, condiciones institucionales, percepción de autoeficacia, etc.).

Referencias

- Aguilar, M., Sánchez, A., Mur, N., García, I., Rodríguez, M., Ortegón, A., y Cortes, E. (2014). Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria* ,
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM 5) (Vol. 5to). Arlington, Virginia, EE.UU: Panamericana.
- Avendaño, G., Nodas, V., Pérez, Y., & Salcedo, I. (4 de Julio de 2018). El Estrés visto desde la propuesta de Lazarus y Folkman - Psic. Clín. de Adultos
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.Com*
- Barraza, R., Muñoz, N., Alfaro, M., Álvarez, A., Araya, V., Villagra, J., & Contreras, A. M. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(4), 251-260.
- Belloch, A., Ramos, F., & Sandín, B. (1995). Manual de psicopatología (2nd ed., pp. 14-19). McGraw-Hill.
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia* , (3), 80.
- Borda, M., Navarro, E., Aun, E., Berdejo, H., Racedo, K. y Ruiz, J. (2007). Síndrome de Burnout en estudiantes de internado del Hospital Universidad del Norte. *Salud Uninorte* , (23), 44.
- Campo, J., Reyes, J., Ortiz, C., Quintero, L., & Herrera, J. (2006). Niveles de la presión arterial y de estrés psicosocial en estudiantes de la Facultad de Salud, Universidad del Valle. Cali, Colombia, 2003-2004. Colombiamedica.univalle.edu.co.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista De Psicología De La PUCP* , (2), 367.

Estrés Académico

- Castillo, C., Chacón, T., & Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *investigación en educación médica*, 231, 232.
- 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.
- Delgado, G., Gómez, H., Jaramillo, M., Maya, P., Narváez, M., y Salazar, A. et al. (2020). ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE MANIZALES. *Archivos De Medicina* , (11), 38.
- De la Cabada, M. y Jiménez, P. (2011). Un estudio comparativo del estrés percibido en estudiantes de ciencias administrativas y biológicas en tiempos de violencia. *Contad. Adm* , (233), 100.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1069-1079.
- González, C., Villatoro, J., Medina, M., Juárez, F., Carreño, S., Berenzon, S., y Rojas, E. (1997). Indicadores sociodemográficos de riesgo de estrés psicosocial en los estudiantes de educación media y media superior en la República Mexicana. *Salud Mental MX* , (4), 2-3.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1069-1079.
- Farkas, C. (2002). Estrés y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios. *Psykhe* , (1), 57.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universidad Simón Bolívar*, Caracas, 747, 748, 749.

Estrés Académico

- Mazo, R., Londoño, K., y Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Dialnet* , (2), 125-126.
- Hernández, Q., y Gómez, E. (2006). EVALUACIÓN DEL RIESGO SUICIDA Y ESTRÉS ASOCIADO EN ADOLESCENTES ESTUDIANTES MEXICANOS. *Revista Mexicana De Psicología* , (1), 45.
- Lazarus, R. (1999). Estrés psicológico y valoración (Ed.) Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. (pp. 69-73). España. Publidisa.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe* , (1), 128-129.
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educ.Educ* , (2), 12.
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educ.Educ* , (2),
- Mendoza, L., Ortega, E. C., Quevedo, D. G., Martínez, R. M., Aguilar, E. J. P., & Hernández, R. S. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista Ene de Enfermería*, 4(3), 36-46.
- Picasso Pozo, M. Á., Huillca Castillo, N., Ávalos Márquez, J. C., Omori Mitumori, E., Gallardo Schultz, A., & Salas Chávez, M. (2012). Síndrome de burnout en estudiantes de Odontología de una universidad peruana. url:
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Quirama, T. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios1. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37.

Estrés Académico

- Rios, M. I. R., Carrillo, C. C., & Sabuco, E. D. L. Á. S. (2012). Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 88-95.
- Santander, J., Romero, M. I., Hitschfeld, M. J., & Zamora, V. (2011). Prevalencia de ansiedad y depresión entre los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 49(1), 47-55.
- Suárez-Montes, N., & Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de salud pública*, 17, 300-313.

Anexos**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Consentimiento para el uso de datos/fotografías/videos/grabaciones/, con el fin de respaldar el desarrollo del proyecto de investigación escogido por los estudiantes para la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

Yo, _____ identificado(a) con Cédula de ciudadanía N° _____ de _____, por este medio e irrevocablemente autorizo al POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO, para hacer uso de toda la información recolectada por medio de la entrevista, también se tendrá en cuenta demás datos biográficos (fotografías, videos, películas, grabaciones u otros registros), **estos datos serán utilizados con fines académicos**, por lo tanto no hay una remuneración por su participación, vale aclarar que **tampoco se dará un diagnóstico específico e individual a ningún participante.**

Esta investigación consiste en aplicar un inventario para la detección de estrés académico, que ayude a identificar el estrés en la población universitaria o posibles factores que pueden ser estresores (causas del estrés) que afectan el desempeño, la salud física y psicológica de los estudiantes.

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos y sometidos a las garantías dispuestas por (Artículo 15 de la Constitución Política de Colombia, Desarrollado por la Ley 1266 de 2008) Y en virtud de la Ley Estatutaria 1581 del 2012, mediante la cual se dictan

Estrés Académico

las disposiciones generales para la protección de datos personales, y su Decreto Reglamentario 1377 de 2013, que mis datos nunca serán transmitidos a terceras personas o instituciones.

Es preciso aclarar que si se siente inconforme puede manifestarlo, también puede retirarse de la prueba cuando guste y no tiene ningún tipo de inconveniente.

Reconozco que he leído en su totalidad el presente documento entiendo perfectamente su contenido. La presente autorización se otorga la los ____ días del mes _____ de 2020.

Firma de la persona Autorizando

Inventario de Estrés Académico INVEA

INVEA

Facultad _____ Sexo _____ Edad _____

Semestre _____ Fecha _____

A continuación, encontrará una serie de frases referidas al estrés académico. Usted debe contestar en qué medida cada frase lo identifica, encerrando en un círculo el número correspondiente según la opción planteada. Intente contestar en forma ágil sin detenerse a pensar mucho cada respuesta. Su sinceridad es muy importante.

SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS

Marque 1 si la respuesta es no, totalmente en desacuerdo

Marque 2 si la respuesta es en desacuerdo.

Marque 3 si no está de acuerdo ni en desacuerdo.

Marque 4 si está de acuerdo

Estrés Académico

Marque 5 si la respuesta es sí, totalmente de acuerdo.

1. Supero fácilmente mis problemas personales	1	2	3	4	5*
2. Paso todo el día pensando en mi estudio	1	2	3	4	5*
3. Tengo en cuenta la opinión de otros para solucionar mis problemas	1	2	3	4	5*
4. Reconozco y acepto mis propias habilidades y capacidades	1	2	3	4	5*
5. Las situaciones de evaluación académica me ponen nervioso	1	2	3	4	5
6. Creo que tengo las habilidades y capacidades suficientes para tener un buen rendimiento académico	1	2	3	4	5
7. Me aburro fácilmente estudiando	1	2	3	4	5
8. Interactúo fácilmente con otras personas	1	2	3	4	5
9. A menudo abarco más cosas de las que puedo hacer	1	2	3	4	5

Estrés Académico

10. Usualmente saco tiempo para la recreación los fines de semana	1	2	3	4	5
11. Se me dificulta estudiar con otros	1	2	3	4	5
12. Estudio porque tengo que prepararme y no porque goce haciéndolo	1	2	3	4	5
13. Cuando tengo una evaluación generalmente pienso que me va a ir mal	1	2	3	4	5
14. Me considero una persona nerviosa	1	2	3	4	5
15. Frecuentemente tengo problemas para rendir en el estudio	1	2	3	4	5
16. Siento que estudio bajo presión	1	2	3	4	5
17. Me molesto mucho cuando las cosas no salen como yo quiero.	1	2	3	4	5
18. A menudo no estoy seguro de como fijar mi posición en un tema controvertido	1	2	3	4	5
19. La mayoría de mis compañeros(as) tienen más capacidades que yo para el estudio	1	2	3	4	5
20. Se me dificulta tomar una vía alterna cuando tengo un obstáculo	1	2	3	4	5

Estrés Académico

21. Creo que, si a uno le va mal en el estudio, es un fracasado	1	2	3	4	5
22. Cuando repruebo una nota, me preocupó mucho por ello	1	2	3	4	5
23. Soy hábil para resolver los problemas académicos de mi carrera	1	2	3	4	5*
24. Me siento satisfecho con mi desempeño académico	1	2	3	4	5*
25. No puedo controlar mis nervios en un examen	1	2	3	4	5
PUNTAJE TOTAL SUSEPTIBILIDAD AL ESTRÉS					

INVEA

CONTEXTO ACADÉMICO

Marque 1 si la respuesta es no, totalmente en desacuerdo

Marque 2 si la respuesta es en desacuerdo.

Marque 3 si no está de acuerdo ni en desacuerdo.

Marque 4 si está de acuerdo

Marque 5 si la respuesta es sí, totalmente de acuerdo.

26. Los niveles de exigencia de mi Universidad son muy altos	1	2	3	4	5
27. Me siento plenamente satisfecho con mi elección de carrera	1	2	3	4	5*
28. Las condiciones físicas de mi	1	2	3	4	5*

Estrés Académico

Universidad son adecuadas para el estudio					
29. El ambiente social de mi facultad es agradable	1	2	3	4	5*
30. El nivel académico de los profesores de la universidad es adecuado	1	2	3	4	5*
31. Los profesores exageran al poner trabajos y ejercicios para la casa	1	2	3	4	5
32. Mi rendimiento académico es proporcional al esfuerzo que hago en el estudio	1	2	3	4	5*
33. Mis logros académicos no concuerdan con lo que he debido aprender en la universidad	1	2	3	4	5
34. Siento que en mi carrera puedo poner en práctica todas mis capacidades y habilidades	1	2	3	4	5*
35. Veo claras mis posibilidades de desempeño laboral al concluir la carrera	1	2	3	4	5*
36. Las exigencias de mi carrera superan mis capacidades	1	2	3	4	5

Estrés Académico

intelectuales					
37. El nivel de capacidad mental que se exige mi carrera es demasiado alto	1	2	3	4	5
38. Siento que tengo que dedicar más tiempo al estudio del que debería	1	2	3	4	5
39. Creo que la mayoría de mis compañeros tienen más habilidades que yo para el estudio	1	2	3	4	5
40. Tengo una carga académica tan alta que regularmente no la puedo acabar en un día ordinario	1	2	3	4	5
41. Los requerimientos académicos de mi carrera afectan mi vida personal	1	2	3	4	5
42. Siento que mis compañeros(as) no valoran plenamente mis intervenciones y mi desempeño	1	2	3	4	5
43. Creo que mis profesores me consideran un(a) estudiante poco aventajado(a)	1	2	3	4	5
44. Tengo que sacrificar cosas de mi vida personal que son importantes para mí por dedicarme al estudio	1	2	3	4	5
45. Si pudiera me cambiaría de carrera	1	2	3	4	5

Estrés Académico

46. Los exámenes en la Universidad son muy difíciles	1	2	3	4	5*
47. Siento que el ambiente de la universidad es estresante	1	2	3	4	5
48. No tengo claros los alcances y posibilidades laborales de mi carrera	1	2	3	4	5
49. Es incómodo participar en clase porque puedo hacer el ridículo ente los demás	1	2	3	4	5
50. Creo que los profesores no valoran el esfuerzo de los estudiantes	1	2	3	4	5
PUNTAJE TOTAL CONTEXTO ACADÉMICO					