



MIEMBRO DE LA RED  
ILUMNO

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA  
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA-CLINICA  
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA  
FACTORES DE RIESGOS ASOCIADOS AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS

PRESENTA:

AMALIA MANCILLA BUSTILLOS	COD: 1621023732
YENNIFER RODRÍGUEZ SANGUÑA	COD: 1621020334
JENNIFER CALVACHE MELO	COD: 1621023737
LUIS GARZÓN PARRA	COD: 1711020156
KATHERINE RUIZ VESGA	COD: 1021024124

SUPERVISOR:

CASTRO CASTIBLANCO YIRA MARIETA  
BOGOTÁ, AGOSTO - DICIEMBRE DE 2020

## Contenido

<b>RESUMEN.</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1.</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN.</b> .....	<b>2</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.</b> .....	3
<b>PREGUNTA INVESTIGACIÓN.</b> .....	4
<b>OBJETIVO GENERAL.</b> .....	4
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS.</b> .....	4
<b>JUSTIFICACIÓN.</b> .....	4
<b>CAPÍTULO 2.</b> .....	<b>5</b>
<b>MARCO DE REFERENCIA.</b> .....	<b>5</b>
<b>MARCO CONCEPTUAL.</b> .....	5
<i>Factores de riesgos</i> .....	5
<i>Estrés</i> .....	5
<i>Estrés académico</i> .....	6
<i>Rendimiento Académico.</i> .....	6
<b>MARCO TEÓRICO.</b> .....	6
<i>Hipótesis del estrés académico como estado psicológico</i> .....	7
<i>Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico</i> .....	7
<i>Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:</i> .....	8
<b>MARCO EMPÍRICO.</b> .....	8
<b>CAPÍTULO 3.</b> .....	<b>11</b>
<b>METODOLOGÍA.</b> .....	<b>11</b>
<b>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.</b> .....	11
<b>PARTICIPANTES.</b> .....	11
<b>ESTRATEGIA DEL ANÁLISIS DE DATOS.</b> .....	13
<b>CONSIDERACIONES ÉTICAS.</b> .....	13
<b>CAPÍTULO 4.</b> .....	<b>14</b>
<b>RESULTADOS.</b> .....	<b>14</b>
<b>DISCUSIÓN.</b> .....	<b>16</b>
<b>CONCLUSIONES.</b> .....	<b>19</b>
<b>LIMITACIONES.</b> .....	<b>20</b>
<b>RECOMENDACIONES.</b> .....	<b>20</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</b> .....	<b>21</b>
<b>ANEXOS.</b> .....	<b>23</b>

## Índice de tablas

Tabla 1 Estresores académicos-----	7
Tabla 2 Indicadores del estrés académico -----	8
Tabla 3 Resultados de entrevista-----	14

### **Resumen.**

Este artículo nos ayudará a establecer las causas y signos del estrés en los estudiantes universitarios con un enfoque cualitativo. El estrés es una respuesta de estimulación cognitiva, somático, emocional y conductual en presencia de estímulos y acontecimientos académicos, el estudiante debe tener entendimiento de esta situación y llevar a cabo actividades extracurriculares como realizar un deporte o métodos de relajación, que le permita despejarse de sus ocupaciones y obligaciones habituales. Este estudio tiene como finalidad identificar algunos de los factores de riesgo que están asociados al estrés en estudiantes universitarios de Colombia. Frente a esto se ejecutó una investigación de tipo narrativo bibliográfico con carácter cualitativo en estudiantes universitarios sobre el estrés, para el diagnóstico del estrés se aplicará el modelo sistemático cognoscitivista, desarrollado por Barraza A. los resultados afirman que los estresores que más impactan a los alumnos son: el exceso de trabajo académico, poco tiempo para realizar actividades, los exámenes, obligación/carácter del tutor. Se concluye que el estrés académico afecta a los alumnos por diferentes situaciones problemas familiar, sobrecarga laboral e académica, problemas con el entorno. El alto nivel de estrés encontrado en los estudiantes universitarios, demuestra la necesidad de fomentar planes preventivos.

**Palabras clave:** Estrés, estrés académico, factores de riesgos.

## **Capítulo 1.**

### **Introducción.**

La educación ha ido generando grandes cambios con el paso del tiempo y la manera como se desarrolla la adquisición de conocimiento en los seres humanos, que a su vez exigen una efectividad superior, eficacia, prontitud, disolución y cuidado a sus solicitudes y necesidades. Es por esto por lo que los jóvenes están obligados a desarrollarse; la coacción, las finalidades, la misión y los desafíos que son retribuidos a los alumnos y que no se dirigen correctamente, puede llevarlos a padecer estrés laboral.

Según Orlandini (1999) "nos dice que, a partir de los primeros grados escolares hasta llegar a la educación superior, cuando un individuo está en la etapa de aprendizaje experimenta presión, a la que le denominan estrés académico, y esta sucede tanto en el estudio individual como en el aula escolar", (Barraza, 2004)

En este caso de estudio, los establecimientos educativos deben delinear y deliberar programas dentro de su Sistema de Recurso Humano, que sostengan como meta, reconocer y disminuir los factibles creadores de padecimientos que estén correlacionados al estrés académico. Al reconocer los motivos por los cuales se presentan casos de enfermedades; la entereza física y emocional, debe preservado dentro del plan de acción, con lo que se requiere disminuir los peligros que puedan cooperar al incremento del estrés, algunos son programas de relaciones personales, ocupaciones extracurriculares, y demás.

Según un modelo de estrés académico propuesto por Barraza (A, 2005), dice que el estrés académico es una circunstancia esencialmente psicológica pues se manifiestan estresores superiores lo cual pone en peligro la integridad de las personas y que son ajenos a su valoración, también los estresores más bajos que se conforman por la valoración que el individuo hace de ellos, (Barraza, 2005). En común, estas consecuencias son tan severas para la redención y habitabilidad del alumno, por esto, se encomienda que la institución cuente con un plan apropiado de Salud para el estudio y controles de evitación, al mismo tiempo él estudiante requiere de una autoevaluación de conciencia sobre este conflicto y crear métodos extracurriculares ya sea de entretenimiento, practicas algún deporte o técnicas de dispersión, que le colaboren en una desunión de sus labores y obligaciones cotidianas.

Este trabajo inquiriere sobre qué factores están asociados al estrés académico, las causas y consecuencias que lo producen, proponer opciones de mejora, que ayuden a evitar consecuencias trágicas, como se ven constantemente hoy en día.

### **Planteamiento del problema**

Para dar inicio con el planteamiento de este problema es necesario entender que es el estrés académico y que factores están asociados en estudiantes universitarios, pues bien sabemos que el estrés académico o el estrés del estudiante es la indisposición que muestra el estudiante a causa de factores físicos o emocionales que ejercen una gran tensión para enfrentar las competencias unipersonales, las relaciones sociales y con educadores, su habilidad para la solución de problemas. Todos estos y muchos más factores son cambiantes, nos predisponen para la acción y nos afectan el desempeño académico y la estabilidad emocional que es fundamental para el desarrollo de diferentes áreas de la vida humana donde su relación depende mucho de los soportes afectivos y sociales que los individuos reciben durante su pre curso profesional , es significativo resaltar que las personas que están bajo el estrés académico pueden comprender una serie de síntomas como el cansancio, dolores de cabeza, fatiga ; de la misma manera se les atribuye a acontecimientos de miedos, vacíos, zozobra por el afán de alcanzar metas aumentando el riesgo a sufrir diversas enfermedades de salud mental como lo son la ansiedad, la depresión, los trastornos alimenticios entre muchos otros más que pueden aumentar el riesgo negativo en el estado de la salud causando daño emocional y físico. Por tal motivo es importante tener en cuenta esta situación como un problema de salud que influye negativamente para poder así generar intervención con diversas habilidades que nos guíen para combatir el estrés y poder adaptarse a cada una de las situaciones de la vida y en especial la académica.

**Pregunta investigación.**

¿Qué factores de riesgo están asociados al estrés en estudiantes universitarios de Colombia?

**Objetivo general.**

Identificar algunos de los factores de riesgo están asociados al estrés en estudiantes universitarios de Colombia.

**Objetivos específicos.**

- Conocer las causas que generan estrés en los estudiantes.
- Establecer la prevalencia del estrés en los estudiantes.
- Detectar signos predominantes en los estudiantes universitarios en condición de estrés.

**Justificación.**

La presente investigación se enfocará en determinar los factores de riesgo que estén asociados al estrés en alumnos universitarios de Colombia, el estrés concurre en una situación discutida y trabajada ya que sus niveles van subiendo a nivel nacional como internacional, donde perturba y lastima a todos los estudiantes, sin discriminación de edad, sexualidad, posición económica; no solo aflige a los alumnos si no a cualquier persona en general. En base a esto su procedimiento varía y pasa a resguardarse en distintos factores infectados de la sociedad como lo pueden ser el alcohol, complicaciones familiares, las drogas, bajo rendimiento académico, suicidio que a la vez son mostrados dentro de la humanidad.

La averiguación se establece en la intranquilidad de que si el estrés influye en la productividad académica de los alumnos y de esta manera realizaremos una investigación de como sobrellevar el estrés que se presenta.

## **Capítulo 2.**

### **Marco de referencia.**

#### **Marco conceptual.**

Referente al siguiente apartado se llevará a cabo un análisis bibliográfico de las ideas relevantes como sustento al estudio investigativo. Factores de riesgos asociados al estrés en estudiantes universitarios. Es conveniente definir conceptos claves como lo son:

#### **Factores de riesgos**

Según Echemendia, Tocabens, Belkis, (2011), afirma que un factor de riesgo es cualquiera cualidades o situación encontrada en un individuo o grupo de personas asociadas con la posibilidad de estar particularmente arriesgando el crecimiento y sufre un desarrollo movido. Sus cualidades se agrupan a algún prototipo de perjuicio a la salud pues puede estar ubicado en personas, parientes, sociedades y entornos. Según la (OMS) un factor de riesgo es algún carácter, cualidad o descripción de persona que incrementa su posibilidad de padecer una enfermedad o herida.

#### **Estrés**

Según la (OMS) determina el estrés como la agrupación de respuestas fisiológicas que dispone el organismo para el hecho. Es un plan alerta biológico preciso para la vida. Martínez Díaz (2007), afirman que la manifestación del estrés se puede explicar en relación a una extensa escala de experimentos, en las que se encuentran nerviosidad, presión, agotamiento, intranquilidad, otras percepciones semejantes, también se pueden relacionar con el miedo el afán de cumplir metas y objetivos propuestos. Martín (2007), apoya que el estrés es examina actualmente un fin muy sustancial para la entidad y durante tiempo ha solicitado diversas transformaciones conceptuales. En el siglo XIX se exponía el estrés de acuerdo con estímulos o estados estresantes, en tanto que el siglo XX se explicó al estrés más de estructura fisiológica y conductual. El estrés es el término físico que se relaciona a la dosis de la fuerza aprovechada en un propósito y se relaciona con la viveza real en



cuanto a circunstancias que conducen fuerzas perseverantes a la vida humana (Wheeler, CM, 2007)

### **Estrés académico**

Según A, Barraza (2007) el estrés académico es una situación adaptable y especialmente psicológica, que viven los estudiantes cuando siente alguna presión o se ven sometidos, en el ambiente escolar, es una teoría de petición que bajo el concepto de los estudiantes son mirados como estresores; aunque estos estresores ocasionan un estado estresante que se reflejan en una gama de síntomas. Para Martínez Díaz y Díaz Gómez (2007) es la situación que viven los alumnos antes factores físicos, emocionales ya sean de tipo interpersonal y de entorno que ejecute una tensión en la capacidad personal, para hacer frente al rendimiento académico, elaboración de parciales, resolver situaciones de problema, conexión con los compañeros y pedagogo. El estrés académico presenta tensión, presión, coacción, es aquel que se da por los requerimientos académicos que se dan en las aulas educativas, se recomienda utilizar herramientas donde se pueda aprender técnicas de estudio, organización para los exámenes para aminorar el rango de estrés, lograr que el estudio sea más dócil (Monzón M, 2007).

### **Rendimiento Académico**

Para Adell (2006) el rendimiento académico esta mediado por factores ambientales y cualidades particulares como la motivación escolar, el autocontrol de los estudiantes y las destrezas sociales, que se encadenan con variables como: preventiva académica, conocimiento, deterioro, actitudes y comportamiento que puedan surgir provechosos o perjudicial al momento de adquirir los resultados.

### **Marco teórico.**

Una forma de evaluar el estrés en alumnos es el método sistémico cognoscitivista del estrés académico, desarrollado por (A, Barraza, 2006). El estrés se vive de manera actual en la vida cotidiana de todos los individuos, desde edad muy temprana se aprende a conllevar el mismo y entender nuestro nivel del estrés para no alcanzar el desfallecimiento físico y

mental por causa del estrés. El modelo sistemático cognoscitivista del estrés en estudiantes ha surgido a partir de observaciones sistemáticas e investigaciones. (A, Barraza, 2006) menciona que el estrés es un proceso sistémico donde se evidencia que es de género adaptativo y en esencia psicológico, se refleja cuando los estudiantes se ven doblegado, en un ambiente escolar, a una escala de petición que, bajo la evaluación del individuo son considerados estresores; en el momento que estos estresores ocasionan una inestabilidad sistemática (estado estresante) que se declara en una cadena de sistemas (señalizador de inestabilidad); y cuando esta inestabilidad exige al alumno efectuar hechos de afrontamiento para reparar el equilibrio sistémico. El modelo sistemático de Barraza A, se constituye por 3 hipótesis:

**Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:** El estrés académico es una situación en esencia psicológico porque revela estresores mayores (intimidación la rectitud fundamental de las personas y son inadecuados a su evaluación), estresores menores (se componen de tal forma por la evaluación que el sujeto hace de ellos). Por lo general un estresor es un estímulo o posición inquietante que se origina en el individuo dando una respuesta unánime e irregular'. (Berrío García, 2011)

Barraza reúnen el siguiente género de estresores que se revelan en el estrés. (A, Barraza, 2006)

Tabla 1 Estresores académicos

<b>Barraza A,</b>	
Capacidad grupal	Falta de incentivos
Sobrecarga de labor	Periodo reducido para hacer las tareas
Exceso de responsabilidad	dificulta o conflictos con los concejeros
Interrupciones del trabajo	contratiempo o combate con los compañeros
Ambiente físico desagradable	Las valoraciones y tipo de tareas que se solicitan

**Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:** los señalizadores de posición de estrés (inestabilidad sistémica) se catalogan por respuesta física, psicológica y emocional.

Tabla 2 Indicadores del estrés académico

Indicadores de estrés	Ejemplo
Físico: respuesta corporal.	Dolores de cabeza, desvelo, dificultades digestivas, agitación crónica, sudoraciones.
Psicológico: asociados con tareas cognitiva y afecto.	Distracción, cierre psíquico, problema de recuerdo, inquietud, desanimo.
Emocional: implica el comportamiento.	Ausentamos del aula, flojera al realizar los trabajos académicos, aislamiento.

Elaboración propia

Este grupo de indicadores se enlazan simplemente en los individuos, de tal forma que la inestabilidad sistémica va a ser enunciado de forma desigual, en porción y diferencia, por cada individuo (A, Barraza, 2008).

**Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:** respecto a la inestabilidad que crea el estrés, la persona coloca en curso diferentes planeaciones de resistencia para recuperar la igualdad del sistema. Aun cuando son muy diversas las planificaciones de resistencia, (A, Barraza, 2008).platea lo posterior: técnica asertiva; justificación así mismo; entretenimiento; confesión o declaración; investigación de referencia sobre el caso; atención de auxilio profesional; ver el problema con sentido de carácter; y preparar una idea y realización de las tareas.

### **Marco empírico.**

A continuación, hablaremos de algunas investigaciones realizadas acerca del estrés académico que padecen algunos estudiantes universitarios. Podemos decir que las investigaciones acerca del estrés académico se centran en gran medida en efecto del estrés en especial en alumnos de las universidades y todos los posibles estresores que lo puedan llegar a desarrollar.

Saleh, Camart y Romo (2017),ejecutaron un estudio para intentar evaluar la vulnerabilidad hacia el estrés académico y establecer el papel de algunos factores como el sexo, el nivel educativo, la edad, la autoestima, la confianza o la seguridad hacia sí mismo,

la autoeficacia, y el destemple psicológico, incluyendo también síntomas somáticos como el desvelo o vigía, la ansiedad, la alteración social y la depresión grave, ligados a la presencia del estrés percibido por los estudiantes. Se optó por un estudio descriptivo correlacional, en 483 estudiantes universitarios, los cuales se vincularon a la presencia de estrés percibido por los estudiantes. Se determinó que el 86,3% de los estudiantes padecían de angustia, ansiedad y síntomas depresivos; pues más de la mitad sufría de disminución de la autoestima, muy poco optimismo, y un deterioro de la autoeficacia.

Un estudio realizado en la Universidad Pública de Turquía, Civitci (2015) indagó los cambios en el estrés percibido y la complacencia de vida en términos de sentido de pertenencia hacia la universidad y las actividades extracurriculares, verificando a su vez el efecto moderador de estos factores. Ejecuto una investigación cuantitativa de tipo correlacional utilizando una muestra de 477 alumnos universitarios. Donde se determinó que los estudiantes que presentaban un alto nivel universitario y mayor pertenencia a la universidad, presentaban menor estrés percibido y alta satisfacción con la vida, también se halló una conformidad negativa y elocuente entre el estrés percibido y la satisfacción con la vida.

Una investigación de la Universidad de Chile, (Herrera, L. M., & Rivera, M. S., 2011) intentaban encontrar el mayor índice de disforia psicológico en alumnos de la carrera de enfermería, correspondientes con variables sociodemográficos, familiares y académicos. Esta investigación detectó un mayor índice de indisposición y angustia psicológica de alumnos que se encuentran en tercer y quinto año, pues hay la posibilidad de que esta condición esté ligada con las experiencias en gran medida estresantes a las que afrontan los estudiantes universitarios en sus prácticas clínicas y las insuficientes estrategias de afrontamiento que se disponen. Recomendaron efectuar una reflexión sobre estrategias viables y sistemáticas para favorecer el bienestar psicológico en los estudiantes.

Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013), llevaron a cabo una investigación la cual intentaba medir los niveles de estrés en relación a los factores de edad, sexo, nivel académico y tipo de carrera, en una muestra de 604 alumnos. Esta investigación tuvo un enfoque empírico analítico, de tipo transversal y descriptivo, en ella se diseñó el inventario de estrés académico con el que se pudo evaluar el estrés en alumnos universitarios, la vulnerabilidad

al estrés y el entorno académico, para poder así comprender los niveles de estrés académico manifestados en estos estudiantes.

Chraif (2015) realizó su estudio con el fin de identificar las posibles correlaciones que hay entre la motivación académica, el nivel de estrés académico y la carga de trabajo. Este autor realizó un estudio cuantitativo de tipo correlacional, utilizaron una muestra de 70 alumnos de la facultad de psicología. Se concluyó que existe un paralelismo significativo estadísticamente nocivo entre la variable de satisfacción total, reactividad al estrés y motivación, lo que quiere decir que, a mayores índices de satisfacción y motivación.

Castillo, Chacón y Díaz (2016) ,realizaron un estudio con el fin de establecer los niveles de ansiedad y encontrar el origen que ocasiona el estrés académico en alumnos universitarios presentes en las áreas de la salud en Chile, a través de un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, con un modelo de muestra de 154 estudiantes. Se pudo concluir que estos estudiantes adquieren mayores niveles de ansiedad y las circunstancias principales que ocasionan estrés fueron las preocupaciones de actividades académicas, poco tiempo y la realización de exámenes.

Chiyong y Villacampa (2015) ,ejecutaron un estudio la cual buscaban asociar el estrés académico y las consecuencias que tiene con respecto al rendimiento académico en las diferentes áreas académicas de los alumnos. Se tomó como muestra a 186 estudiantes y como instrumento utilizaron el Inventario Sisco del estrés Académico y el patrón de las notas semestrales. Se concluyó que en su totalidad de los universitarios (100 %) en algún momento de su proceso universitario experimentaron estrés académico. Pudieron concluir que el nivel de estrés en los estudiantes fue de un nivel promedio.

Misra y castillo (2004), ejecutaron un estudio en EEUU con una muestra de 390 alumnos entre norte americanos y extranjeros de dos distintas universidades donde utilizaron un formulario de información demográfica y la escala de estrés académico con las cuales encontraron disimilitud cultural con respecto a la percepción y el control del estrés donde los alumnos norte americanos experimentaron mayores niveles de estrés que los alumnos extranjeros.

## **Capítulo 3.**

### **Metodología.**

#### **Tipo y diseño de investigación.**

El siguiente proyecto investigativo, se realizará con un enfoque cualitativo, debido a que esta investigación tiene como objetivo conocer las consecuencias mentales y emocionales que genera el estrés en los jóvenes universitarios, y el porqué de su origen.

Esta investigación llevara un tipo de estudio narrativo Auto-biográficos (de un individuo, grupo o comunidad incluyendo testimonios orales en vivo de los actores participantes) con el cual podremos especificar aquellas emociones, situaciones que se encuentran cada día y detallar como son y cómo se manifiestan.

#### **Participantes.**

La población en la cual nuestro proyecto ha sido aplicado, son estudiantes universitarios en general sin especificación de universidad, se tomaron 4 estudiantes a los cuales se les realizaron una serie de preguntas que nos permitieron detectar el nivel de estrés al cual estaban siendo expuestos, y la afectación mental que se tiene en los aprendices que puede presentar afectaciones en su proceso de aprendizaje. También logramos detectar las características sociodemográficas más significativas, la edad no presenta relación directa con el estrés académico, el desánimo, el decaimiento, la intranquilidad y angustia; mientras que el género guarda relación significativa sólo con la intranquilidad. La carrera educativa guarda una directa conexión con el estrés académico y con el sentimiento depresivo. Por otro lado, el estrato socioeconómico es directamente proporcional a la depresión y ansiedad. En conclusión, el estrés académico, tiene una estrecha relación con los sentimientos de ansiedad, depresión y estrés.

Se logró detectar que el estrés académico se clasifica según su fuente, para este caso, es el estrés que encuentra su inicio en el ámbito escolar, es entonces la tensión que se vive al encontrarse en un ciclo de aprendizaje, sin importar el grado o nivel educativo que se está

cursando, también incluye en su definición la tensión experimentada en las jornadas de estudio extracurriculares e individuales.

El tipo de muestreo utilizado en el proyecto fue aleatorio sistemático, ya que enlistamos toda una población universitaria, y posteriormente elegimos aleatoriamente a los participantes para la muestra, después de intervalo definido la cantidad de miembros utilizados. Este tipo de muestreo sistemático nos permitió adquirir buenas propiedades de representatividad, de manera rápida y sencilla, ya que nos permitió elegir números específicos de cantidad de la muestra, garantizando una selección perfectamente representativa de estudiantes. El único inconveniente que puede presentar este tipo de muestra es el orden en el que se coloca a la población seleccionada es que algunas características pueden no ser tan estrechas con otras.

### **Instrumentos de recolección de los datos.**

Para la recolección de información “investigación cualitativa”, se aplica un instrumento de tipo entrevista semiestructurada, (observación, Relato de vida) un medio útil y eficaz, para la recolección de información, sobre el problema objeto de estudio, para este proyecto investigativo los participantes deben dar respuesta a 10 preguntas abiertas a nivel narrativo, donde el número de participantes es de 4 usuarios al azar de distintas universidades de Colombia (uniminuto, unicesar, unimagdalena). Las respuestas abarcan gran parte del tema a investigar explorando ideas y creencias en general sobre determinada población en este caso (universitaria) siendo el tema central “estrés en estudiantes universitarios”.

Según, Flick (2013) la entrevista semiestructurada también puede verse como una entrevista etnográfica. Donde Se define como una "conversación amistosa" en ambas partes como informante y entrevistador, donde el entrevistador es alguien que escucha con atención, donde no se impone, ni interpreta, ni se da respuesta, dando guía al curso de la entrevista en temas de interés a investigar. Brindado así una labor de campo comprendiendo la vida social y cultural en diversos grupos, por medio de interpretaciones subjetivas explicativas de la conducta del grupo participante, (Ardèvol, 2003)

**Estrategia del análisis de datos.**

Los datos provenientes de la entrevista realizada a los 4 estudiantes serán analizados por el método cualitativo, nos ayudara a evidenciar factores que presentar los estudiantes universitarios sobre el estrés.

**Consideraciones éticas.**

Considerando lo señalado por la Ley 1090 de 2006 DEL PSICÓLOGO y Resolución 8430 del 2003 MINISTERIO DE SALUD.

la siguiente información recaudada a través del instrumento de recolección datos (entrevista) proyecto investigativo resuelve que: toda la información será tratada bajo el título ii (de la investigación en seres humanos) del capítulo 1 (de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos) dentro de los artículos del numeral 5 al 16 del ministerio de salud y título vii. del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología. capítulo vii. de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones dentro de los artículos del numeral 49 al 56. dando cumplimiento a los ##### (días) del mes ##### del **2020** en **Bogotá D.C**



## Capítulo 4.

### Resultados.

Se realiza una serie de entrevistas como finalidad identificar las principales, características, causas, y consecuencias del estrés en estudiantes, a través de una investigación cualitativa. nos permitió visualizar todas las problemáticas que se presenta en el ámbito académico, y con ello se establecieron importantes soluciones para el manejo del estrés. Mediante los resultados obtenidos de la investigación, se puede notar las variables que provocan el estrés, donde predomina la falta de tiempo y el exceso de trabajo, llevando a un estado emocional crítico causando enfermedades físicas y psicológicas; es importante resaltar la necesidad de motivación familiar y social, y el desarrollo de actividades recreativas comenzando por ejercicio, que ayuda a calmar la ansiedad, depresión y sobre todo el estrés.

Tabla 3 Resultados de entrevista

<b>CATEGORIAS</b>	<b>SUB-CATEGORIAS</b>	<b>UNIFICACION DE INFORMACION DE LAS ENTREVISTAS</b>	<b>ANALISIS</b>
Estrés Académico	Afectación física y mental	Sobre carga de trabajos académicos, dolores de cabeza, enojo, cansancio, dolores corporales.	El estrés académico es una reacción que comúnmente se tiene respecto a diferentes exigencias que se afrontan en el campo universitario.
Sintomatología	Afectación corporal	Malestar estomacal, cansancio, dolores de cabeza, insomnio, falta de concentración, uso de sustancias psicoactivas.	Las manifestaciones físicas que produce el estrés son variantes en las personas y existen diversos síntomas.

Materias Académicas	Complejidad cuantitativa	Materias Cuánticas, catedra, epistemología, neuropsicología,	Las materias que más requieren de pensamiento y concentración o que quizá se nos dificulten más, son las que probablemente pueden generarnos estrés, ansiedad, depresión y sobre carga mental.
Deporte continuo	Actividad física	Actividad física continua alivia el estrés, liberación de energía, relajación constante y distracción mental.	El deporte es la actividad más recomendada por profesionales para reducir el estrés.
Apoyo familiar	Motivación familiar	Apoyo familiar considerado como alivio a los problemas, Motivación, percepción.	La motivación familiar es de suma importancia, ya que generan impulso para seguir con los propósitos.
Interacción Social	Distracción – Tiempo de ocio	Apoyo social disminuye el estrés, el trabajo en equipo hace mas ameno el desarrollo académico, generador de confianza en si mismo y en los demás.	Es importante que tomemos un tiempo para distraernos, para realizar actividades que nos ayuden a relajarnos, a equilibrarnos psicológica y físicamente.

Afectación	Perjudicial	Afectación negativa que produce enfermedades.	El estrés es una afectación muy negativa, que generalmente si no se trata de manera adecuada puede generarnos enfermedades, que como tal traen consecuencias.
Estresores Académicos	Sobrecarga Laboral	Poco tiempo y mucho trabajo, con efectos secundarios, que pueden resultar en depresión.	La sobrecarga en las labores es una causante de estrés, ya que al no tener o manejar el tiempo adecuado, es inevitable que se produzca ansiedad, la cual conlleva al estrés.
Factores de riesgo	Exceso Laboral	Falta de apoyo social y familiar, exceso de trabajos, mal trato de docentes, falta de tiempo.	La falta de apoyo Social es indiscutiblemente un factor directo al estrés.
Origen	Afectación Social	Proviene del entorno social, familiar, educativo, laboral, todos los aspectos pueden desarrollar el estrés académico.	Nadie está exento de presentar estrés laboral, sobre todo si no se maneja adecuadamente los aspectos generales que pueden producirlo.

Elaboración propia

### **Discusión.**

Los resultados del presente estudio en su mayoría concuerdan con los hallazgos encontrados en relación al aumento significativo de los niveles de estrés que presentan los estudiantes universitarios, para lo cual se encontró que los estudiantes presentan niveles de estrés más altos con la sobre carga de trabajos y el poco tiempo para la realización de las

actividades correspondientes, por lo cuales obtuvieron resultados similares a realizados por Castillo, Chacón y Díaz (2016) quienes evidenciaron en su estudio que estos factores fueron los principales generadores de estrés, donde afecta significativamente la salud y el buen desarrollo de las actividades académicas requeridas.

Las principales manifestaciones de estrés presentadas en los estudiantes con mayor prevalencia son el insomnio, malestar estomacal, dolor de cabeza, dolores corporales y falta de concentración lo que afecta en su rendimiento académico lo que resulta muy importante pues estos factores podrían explicar la desconcentración y falta de agilidad; lo que resulta compatible en algunos aspectos con Saleh, Camart y Romo (2017) puesto que en su investigación encontraron que el estrés provoca malestar psicológico provocando síntomas somáticos como insomnio y ansiedad que afectaron el buen desempeño a nivel académico de los alumnos universitarios.

Se encontró que aquellos estudiantes que no tienen apoyo de sus familiares y de amigos aumenta sus niveles de estrés al experimentar exceso de responsabilidad, el miedo al fracaso o el no poder alcanzar sus objetivos y la presión de sus padres lo que les produce niveles de estrés aún más altos. Este estudio tiene significativas coincidencias con lo dicho por (Herrera, L. M., & Rivera, M. S., 2011) donde al medir estos factores encontraron un mayor índice de indisposición y angustia al experimentar estas condiciones, pero no se encontraron coincidencias de estudiantes con estos estresores que se encuentren en semestres o años específicos sino en materias características como lo son las cuantitativas y las analíticas que son las cuales a los estudiantes les genera un aumento de estrés por el grado de dificultad.

Con base a que este estudio se les realizó a estudiantes universitarios se puede decir que en la mayor parte de los estudiantes universitarios en algún momento de su proceso académico experimentaron estrés académico lo cual afectó su desempeño en las diferentes actividades y también afectó su salud mental y en efecto su salud física. Lo cual coincide con lo dicho por Chiyong y Villacampa (2015) en su investigación donde obtuvieron un 100% en su totalidad donde los estudiantes sufrieron de estrés académico en algún momento del proceso estudiantil.

Así mismo estos factores psicológicos, físico o sociales llegan a producir una tensión representativa la cual causa malestar e indisposición en los estudiantes con respecto al desarrollo de las actividades individuales para afrontar todo el entorno estudiantil y todas las implicaciones de ese proceso de aprendizaje y los desafíos que impone esta etapa las cuales integran factores con el riesgo de incrementar sintomatologías en estudiantes universitarios.

Pese a que Civitci (2015) encontraron en su investigación que los estudiantes presentaron un alto nivel universitario y mayor pertenecía hacia la universidad con las actividades extracurriculares donde adquirieron menor aumento de los estresores, no encontramos coincidencias puesto a que el exceso de trabajos y la falta de tiempo impide realizar actividades extras además que falta de comprensión y entendimiento con algunos docentes y materias con un grado alto de complejidad puede ser un factor detonante de estrés. También encontramos que el apoyo social, el tiempo con amigos y el trabajo en equipo hace más ameno el desarrollo de las actividades contribuyendo a la disminución de estrés y mejora en el desempeño dando así un equilibrio emocional y académico.

Por otro lado, también concluimos que los síntomas que presentaron niveles más elevados fueron los psicológicos, seguido también de los síntomas físicos y los corporales donde coincidimos en algunas áreas con lo encontrado en su investigación por Saleh, Camart y Romo (2017)), donde encontraron que la sintomatología de los alumnos tuvieron relación ya que padecían de angustian, ansiedad y síntomas depresivos, siendo estos algunos de los muchos de los síntomas más representativos del estrés donde generan esta clase de afecciones físicas y psicológicas que afecta la salud impidiendo el buen desarrollo del aprendizaje.

Como se desprende de los resultados es evidente que los estudiantes universitarios presentan diversos desajustes en la salud pues nos indica un deterioro emocional ya que sus niveles de estrés en su mayoría aumentan en cada uno de los procesos o actividades de su aprendizaje debido a cada factor que implica este. Sea como fuere, no cabe duda que el peso en específico que tiene el estrés el estrés en la vida de los estudiantes universitarios es alto y lo que pueden llegar a desempeñar estas condiciones en la salud de esta comunidad

en específico afectando de manera preocupante si no se encuentran estrategias que regulen estos hechos.

### **Conclusiones.**

En el proyecto investigativo, se verifico que el asunto abordado se compone de una problemática de salud principalmente en el entorno universitario. Sin embargo, las deducciones incorporan a un estado perjudicial, en la que hasta el momento no se le otorga la importancia que debería tener, por lo que se deduce el implemento de una estrategia donde se aborde los factores del estrés universitario y que esto nos permitan un mejor manejo de esta a nivel educativo.

La valoración y pronóstico sobre los elementos de peligro y la debilidad al estrés en alumnos universitarios es un contenido de importante valor para la labor psicoeducativa, que nos permite la observación más a fondo de asuntos como las factibles interrelaciones entre las edades de los estudiantes, su estado de salud, la rutina de sueño, el manejo de su tiempo libre, el habito de hacer ejercicios, la percepción de estrés, entre otros componentes, y las posibles interacciones entre ellos. Todo lo antepuesto trae efectos que pueden ser perjudiciales para su salud y para su buen desarrollo educativo.

El estrés universitario que se vive a diario en las aulas, es un problema que a los estudiantes nos trae graves consecuencias en el desempeño académico, por la falta de información para tolerar los diferentes entornos que se nos presentan cada día.

El estrés se puede controlar y prevenir desde el momento en que nos orientamos acerca del área de estudio a la que proyectamos dedicarnos, investigando sobre el ritmo de trabajo que esta demanda, y nuestras particularidades para afrontar, también el mantener relaciones interpersonales y sobre todo entregarse amorosamente a un campo de estudio de nuestro interés esto puede ser un instrumento a nuestro favor. Nuestra vida educativa y nuestro ambiente en constante cambio nos exigen incesantes adaptaciones; es por eso que cierta cantidad de estrés llega a ser siempre necesaria.

La evidencia de enormes niveles de estrés hallados en los alumnos universitarios nos muestra la necesidad de implementar programas para prevenir y tratar estos casos que permitan a los estudiantes un mejor desempeño y desarrollo en el ámbito educativo, para

que el estrés no se convierta en una causa negativa en todo su proceso de aprendizaje y de su vida en general.

### **Limitaciones.**

En el análisis de la investigación se evidenciaron la siguiente limitación. Inconvenientes para comunicarse y precisar día y hora con los individuos voluntarios a la ejecución de la entrevista. Esto ha requerido mucha restauración y tiempo por la pandemia covi-19.

### **Recomendaciones.**

Organizar con la universidad programas de relajación que sean destinados a ayudar a los estudiantes universitarios que revelan un nivel de estrés alto.

Para los alumnos es importante que tomen talleres de habito de estudias para que así puedan manejar la habilidad de los horarios de estudio.

Por otro lado, los docentes organizan las actividades de los distintos cursos para que los alumnos, no perciban sobrecarga de tareas y dispongan del tiempo suficiente para llevar a cabo su desarrollo.

### Referencias Bibliográficas.

- A, B. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica*.
- A, Barraza. (2006). *ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES*.
- A, Barraza. (2006). *ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES*.
- A, Barraza. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.
- A, Barraza. (2007). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras. *Avances en Psicología Latinoamericana*.
- A, Barraza. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría. *Avances en Psicología Latinoamericana*.
- Adell. (2006). *estres\_academico\_estrategias*.
- Ardèvol, E. &. (2003). Etnografía virtualizada: la observación participante y la entrevista semiestructurada en línea. *Revista de Pensamiento e Investigación Social*.
- Berrío García, N. &. (2011). Estrés Académi. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*.
- Castillo Pimienta, C. C.-V. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*.
- Chraif, M. (2015). orrelative study between academic satisfaction, workload and level of academic stress at 3rd grade students at psychology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
- Çivitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
- Díaz-Bravo, L. T.-G.-H.-R. (2013). La entrevista recurso flexible y dinámico.
- Echemendía, T. B. (2011). Definiciones acerca del riesgo y sus implicaciones. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiol.*
- Evaristo-Chiyong, T. &.-V. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. *Odontología sanmarquina*.
- Herrera, L. M., & Rivera, M. S. (2011). PREVALENCIA DE MALESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA RELACIONADA CON FACTORES SOCIO DEMOGRÁFICOS. *Ciencia y enfermería*.
- M, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*.



- Martín, I. (2007). *Estrés Académico en estudiantes universitarios*.
- Martínez Díaz ES, Díaz Gómez DA. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educ Educadores*.
- Martínez Díaz, E. S. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of stress management*, .
- Monzón M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología. Apuntes de Psicología*.
- Nathaly B, R. M. (2011). Estrés Académico. *revista de psicología*.
- Saleh, D. C. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, .
- Wheeler, CM. (2007). *Diez soluciones simples para el estrés, cómo mantener la tensión*.
- Zea, R. M. (2013). *Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*.

## Anexos.

Preguntas realizado a estudiantes universitarios

Link:

<https://drive.google.com/file/d/13ssZm3p0-Mm4qRiMT23lcNQ6xaHmE99g/view?usp=sharing>

Consentimiento informado que se utilizó para los participantes

Link:

[https://drive.google.com/file/d/1\\_JRtZxvMFB-r6jMLgcMZvoHcSLCODc1u/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_JRtZxvMFB-r6jMLgcMZvoHcSLCODc1u/view?usp=sharing)

Factores de riesgos asociados al estrés en estudiantes universitarios

Video Link: <https://youtu.be/3OLnhwSBGkY>

Evidencia de participación

FOTOS DE LA ENTREVISTAS







