

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE PRIMER
SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA**

**ADRIANA CUARAN TREJO
ANA MARÍA GARCÍA ESPINOSA
MARIA CAMILA TRIANA TRIVIÑO**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA ACADÉMICO PSICOLOGÍA, SEDE PALMIRA
PALMIRA, 2014**

**ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE PRIMER
SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA**

**ADRIANA CUARAN TREJO
ANA MARÍA GARCÍA ESPINOSA
MARIA CAMILA TRIANA TRIVIÑO**

**Informe final del trabajo de grado presentado
Para optar al título de Psicólogo
Directora: Ingrid Carolina Gómez**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA ACADÉMICO PSICOLOGÍA, SEDE PALMIRA
PALMIRA, 2014**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Fecha. 11 de febrero del 2014

Jurado _____
Fátima Díaz Bambula

Jurado _____
Alba Luz Giraldo Tamayo

Director _____
Ingrid Carolina Gómez Barrios

AGRADECIMIENTOS

A Dios por la sabiduría y por iluminar el camino en la construcción de nuestro trabajo de grado.

A nuestros padres Jesús, Mercedes, Rosy, Beto y Cecilia durante la dedicación y entrega total.

A Hernando García (1961-2009), por su apoyo para emprender el ser psicóloga, quien estuvo al inicio del camino y partió antes de ver el final.

A nuestra directora Ingrid Gómez, por sus valiosos aportes y palabras tranquilizadoras en momentos de mayor tensión.

A las Jurados Alba Luz y Fátima quienes enriquecieron con sus sugerencias nuestra investigación.

A los estudiantes de primer semestre de 2013 de Psicología de Univalle Meléndez, quienes participaron activamente en la fase de recolección de la información con cada uno de los relatos. Igualmente, a todas las personas que de alguna manera ejercieron una influencia en la realización de este trabajo: Arturo Barraza, Profesor Víctor Charria y aquellos que siempre tuvieron una palabra de ánimo, amigos, conocidos y demás.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	13
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y CONTEXTO	19
2.1 Planteamiento del Problema	19
2.2 Marco de Antecedentes	21
2.3 Contexto de la Universidad del Valle	39
3. JUSTIFICACIÓN	41
4. OBJETIVOS	47
4.1 Objetivo General	47
4.2 Objetivos Específicos.....	47
5. MARCO CONCEPTUAL	48
5.1 Estrés Académico.....	55
5.1.1 Estresores:	59
5.1.2 Síntomas.....	61
5.1.3 Estrategias de afrontamiento.....	62
6. MÉTODO	67
6.1 Tipo de Estudio	67
6.2 Sujetos.....	68
6.2.1 Tipo de Muestra	69
6.3 Datos sociodemográficos	69
6.4 Técnicas de recolección de información.....	75
6.5 Técnicas de análisis de la información	77
6.6 Procedimiento.	80
7. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS	83
7.1 Resultados Primera Evaluación	84
7.1.1 Resultados Estresores Primera Evaluación.....	84

7.1.2 Resultados Síntomas Primera Evaluación	85
7.1.3 Resultados Estrategias de Afrontamiento Primera Evaluación	90
7.1.4 Resultados Componentes del Estrés Académico Primera Evaluación	92
7.2 Resultados Segunda Evaluación	93
7.2.1 Resultados Estresores Segunda Evaluación.....	93
7.2.2 Resultados Síntomas Segunda Evaluación	95
7.2.3 Resultados Estrategias de Afrontamiento Segunda Evaluación	100
7.2.4 Resultados Componentes Segunda Evaluación	101
7.3 Resultados Nivel de Estrés en la Primera y Segunda Evaluación	103
7.4 Resultados Cualitativos.....	103
7.4.1 Resultados Componentes Estresores.....	104
7.4.2 Resultados Componente Síntomas.....	112
7.4.3 Resultado Componente Estrategias de afrontamiento	117
7.5 Categorías Emergentes.....	130
7.5.1 Aspectos Culturales.	130
7.5.2 Apreciaciones y decisiones individuales.	133
8. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	136
8.1 Estresores.....	136
8.2 Síntomas.....	145
8.3 Estrategias de Afrontamiento.....	149
9. CONCLUSIONES	157
10. REFERENCIAS.....	166
ANEXOS.....	170

LISTA DE TABLAS

TABLA		PÁG.
1	Datos sociodemográficos de los 37 sujetos participantes del estudio de investigación	71
2	Sujetos con mayor nivel de estrés según la primera evaluación SISCO	74
3	Nivel de estrés de los sujetos entrevistados	75
4	Definición de las categorías de análisis	79
5	Frecuencia con la que se presenta cada uno de los ítems de los estresores en la primera evaluación	84
6	Frecuencia para cada uno de los ítems de los síntomas físicos en la primera evaluación.	85
7	Frecuencia para cada uno de los ítems de los síntomas Psicológicos en la primera evaluación.	87
8	Frecuencia en cada uno de los ítems de los síntomas comportamentales en la primera evaluación.	88
9	Frecuencia con que se presentan cada uno de los síntomas en la primera evaluación.	89
10	Frecuencia en cada uno de los ítems de las estrategias de afrontamiento en la primera evaluación.	90
11	Frecuencia de los Componentes del Estrés Académico en la primera evaluación	92
12	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los estresores en la segunda evaluación.	93
13	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas Físicos en la segunda evaluación.	95
14	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas Psicológicos en la segunda evaluación.	96
15	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas comportamentales en la segunda evaluación.	98
16	Frecuencia con que se presenta cada uno de los síntomas en la segunda evaluación.	99
17	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de las Estrategias de Afrontamiento en la segunda evaluación.	100
18	Frecuencia con que se presenta cada uno de los componentes del Estrés Académico en la segunda medición.	101
19	Frecuencia con que se presenta el Estrés General en la primera y segunda evaluación.	103

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO		PÁG
1	Modelo conceptual de Barraza ubicado en el marco conceptual	59
2	Frecuencia con la que se presenta cada uno de los ítems de los Estresores en la primera Evaluación.	84
3	Frecuencia para cada uno de los ítems de los síntomas físicos en la primera evaluación	86
4	Frecuencia para cada uno de los ítems de los síntomas Psicológicos en la primera evaluación.	87
5	Frecuencia en cada uno de los ítems de los síntomas comportamentales en la primera evaluación.	88
6	Frecuencia con que se presentan cada uno de los síntomas en la primera evaluación	89
7	Frecuencia en cada uno de los ítems de las Estrategias de afrontamiento en la primera evaluación.	91
8	Frecuencia de los Componentes del Estrés Académico en la primera evaluación.	92
9	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los Estresores en la segunda evaluación.	94
10	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas Físicos en la segunda evaluación.	95
11	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas Psicológicos en la segunda evaluación.	97
12	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas comportamentales en la segunda evaluación.	98
13	Frecuencia con que se presenta cada uno de los síntomas en la segunda evaluación.	99
14	Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de las Estrategias de Afrontamiento en la segunda evaluación.	100
15	Frecuencia con que se presenta cada uno de los componentes	102

	del Estrés Académico en la segunda medición.	
16	Frecuencia con que se presenta el Estrés General en la primera y segunda Evaluación.	103
17	Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S1.	123
18	Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S2	124
19	Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S3	125
20	Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S4	126
21	Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S5	127
22	Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S6.	128

LISTA DE ANEXOS

ANEXO		PÁG
1	Instrumento Inventario SISCO del estrés académico V2	170
2	Guión Entrevista Estrés académico en estudiantes	172
3	Entrevista semiestructurada analizada S2	173
4	Resultados entrevistas clasificadas en cada una de las categorías de análisis y emergentes	179

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo caracterizar la prevalencia y las características del estrés académico en estudiantes de primer semestre de psicología, de la Universidad del Valle-sede Melendéz, teniendo en cuenta que en su mayoría son sujetos quienes apenas acaban de egresar del colegio o es el primer acercamiento que tienen con las dinámicas de la vida universitaria. Para acceder a la información que permitiera dar respuesta al objetivo planteado, se recurrió a un diseño mixto en donde la información tanto cuantitativa como cualitativa se organizó de acuerdo a las categorías planteadas como factores asociados al estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), por un lado, se aplica en dos momentos del semestre un cuestionario denominado Inventario SISCO al grupo de estudiantes de primer semestre, por otra parte se llevan a cabo 6 entrevistas a una sub-muestra del grupo de participantes. En cuanto al análisis de la información cuantitativa se emplea la clave de corrección del Inventario SISCO propuesto por Barraza (2008) y los datos cualitativos son procesados mediante la técnica de análisis del contenido propuesta por Piñuel (2002).

En relación a los resultados más relevantes se obtuvo que los estudiantes tras iniciar su primer semestre académico perciben una cantidad de requerimientos a los que no estaban acostumbrados que para ellos toman la connotación de estímulos estresores (sobrecarga de tareas, las evaluaciones de los profesores, tiempo limitado, ambiente y dinámicas al interior de la Universidad, etc), lo que les ocasiona respuestas sintomáticas de orden físico, comportamental y psicológico, al percibir el escenario académico como altamente demandante y abrumador, llevándolos a utilizar estrategias de afrontamiento como una búsqueda de aminorar el estrés, ya sea tratando de resolver las situaciones estresantes o controlándose emocionalmente, por lo que es posible afirmar que el estrés académico es un fenómeno cognoscitivo que depende de la valoración de cada una de las personas, donde de manera procesual y sistémica se producen los factores asociados al estrés.

Palabras Clave: Estrés académico, Universidad, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

The research was to characterize the prevalence and characteristics of the academic stress in students of first semester of psychologist at Universidad Del Valle Melendez, given mostly subject who just graduating at the College or are your first approach to university's life dynamics. To access the information that allow to respond to the proposed objective, was used to mixed design where the information both quantitative and qualitative, was organized according to categories proposal like associated factors to academic stress (stressors, symptoms and coping strategies), one hand, applies on two moments of first semester a questionnaire named SISCO inventory to group first semester, on the other hand performed six (6) interview to sub sample participant group. As soon as the quantitative information analysis use the correction key of SISCO inventory proposed Barraza (2008) and the qualitative data are processed through the content analysis technique proposed Piñuel (2002).

In relation to the most relevant results, were obtained those students after starting your first academic semester sense a lot of requirements to hose who are unaccustomed that they take the connotation of stimuli stressors (task overcharging, teacher's evaluations, limited time, environment and dynamics to inside at the University, etc).that brings them symptomatic answers order behavioral, physical and psychology to sense the academic stage as highly plaintiff and overwhelming, leading them to use coping strategies like a search to reduce stress, either trying to solve the stressful situations or emotional control, so you possible to assert that academic stress is a cognitive phenomenon depends assessment of each person, where to procedural and systematic way produce the associated stress factors.

Keywords: Academic stress, University, stressors, symptoms, coping strategies

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad las personas deben responder a exigencias cada vez mayores, en diferentes escenarios y de diversa índole, se demanda a las personas que sean precisas, eficaces y eficientes, que no sólo hagan las tareas en el menor tiempo posible sino que las realicen de manera adecuada, por lo que es necesario disponer de los recursos para hacerle frente a dichas demandas y poder salir adelante, de lo contrario se está predispuesto a presentar algunos conflictos, trastornos y problemas de adaptación, los cuales pueden surgir ante la aparición del estrés.

Algunas investigaciones se han centrado en profundizar sobre los estudios que se han realizado en estrés, el cual es producto de una relación dinámica entre la persona y el entorno (Barraza, 2008) por lo que se han demostrado los efectos que puede tener en los sujetos la valoración que realizan de las situaciones que experimentan frente a los recursos que poseen, generando una tensión que actúa a nivel físico, psicológico, emocional, social y comportamental.

El estrés se ha caracterizado dependiendo del entorno donde se desarrolle, ya sea en el campo laboral, familiar, escolar; este último que será objeto de estudio en la presente investigación, se ocasiona en los estudiantes por aquellas presiones percibidas que se dan en la incursión y permanencia en los ámbitos educativos, es decir “los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos” (Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés y De Pablo 2008 p, 740). En este sentido a partir de la evaluación cognitiva que se realiza de diversos factores que hacen parte del

contexto escolar: las semanas de exámenes, la monotonía de los espacios de estudio, la sobrecarga de trabajos y el tiempo limitado para cumplir con estos, entre otros, los cuales, si son valorados como estresantes al no contar con los recursos necesarios, el sujeto desencadena una serie de reacciones sintomáticas para las cuales genera posibles acciones que le ayudan a enfrentar las situaciones generadoras de tensión y angustia.

Es importante resaltar que una de las problemáticas que deben abordarse en mayor amplitud es la del estrés académico en universitarios, teniendo en cuenta que estos sujetos se enfrentan cada vez más a demandas, ante las cuales posiblemente no saben cómo reaccionar o hacen un uso inadecuado de los recursos que poseen, por lo que este aspecto produciría una cadena de síntomas que desfavorecen el bienestar de los estudiantes, frente a esto se deben gestionar acciones para atender los diferentes factores que pueden llegar a generar impacto en el sistema educativo y que repercuten en la salud, en la motivación que tienen hacia el estudio y en el rol como estudiantes, lo que alteraría la permanencia en la institución, el desarrollo de las exigencias del campo de formación al no tener un buen desempeño académico, acarreando serias consecuencias en la perspectiva que el estudiante tiene de sí y en algunos casos influyendo en su autoestima, pues las presiones que no se saben sobrellevar producen que los estudiantes consideren que eligieron la carrera equivocada o que no son aptos para el escenario estudiantil.

Como se menciona en el párrafo anterior, el bienestar de los estudiantes puede verse afectado por diversos factores asociados al estrés ante la incursión a los escenarios educativos en los que se encuentran diferentes exigencias como lo plantea Barraza (2005) citado por Díaz (2010), en donde el estrés académico se presenta de manera característica en tres momentos: en el primero, el estudiante se ve sometido en su contexto educativo a una serie de demandas que considera estresantes; en el segundo, estos factores estresantes provocan un estado de tensión que

se manifiesta con una serie de síntomas y el tercer momento, es cuando dado al factor causante de estrés obliga al estudiante a emplear acciones de afrontamiento en aras de conservar su salud integral. La presente investigación se realiza con el fin de identificar los factores asociados al estrés: los estresores, síntomas a nivel biopsicosocial que se presentan y los estilos de afrontamiento que los estudiantes de Psicología emplean para conservar un equilibrio integral entre los acontecimientos que vivencian desde el ingreso a la Universidad y los recursos empleados para enfrentarlos.

De esta manera, es posible que la población estudiantil tienda a ser vulnerable de presentar estrés, dado que la permanencia en la Universidad está acompañada de diversos factores que lo conducen, por lo que se pretende hacer un acercamiento investigativo a la problemática del estrés académico en estudiantes universitarios de primer semestre de Psicología de la Universidad del Valle-Sede Meléndez, quienes por el nivel educativo al que están ingresando vivencian una cantidad de situaciones que pueden convertirse en fuentes estresoras, así mismo, presentar reacciones sintomáticas, y el uso o no de determinadas estrategias de afrontamiento. Estos ejes son los pilares en los que se sustenta este estudio, puesto que permiten analizar el fenómeno desde sus diferentes dimensiones; si bien la Universidad como centro de formación posibilita el acceso a la construcción de conocimiento, también es un espacio en el que las exigencias académicas pueden ser asumidas como retos o como debilitantes, de ahí o no que se presente el estrés y que éste tome una connotación negativa en el sujeto.

Se encuentra en primer lugar el planteamiento del problema y contexto de la Universidad del Valle junto con marco de antecedentes elaborado para esta investigación a partir de la revisión de diferentes artículos investigativos en su mayoría o de intervención sobre estrés académico y escolar, que permiten tener un panorama de lo que se ha trabajado en el tema y

cómo se ha abordado a nivel teórico y metodológico; seguidamente se encuentra el marco conceptual en el que se retoman los fundamentos teóricos principales que definen el estrés académico y los ejes que se consideran los factores asociados, como son los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, para este modelo conceptual se hace hincapié en el programa Persona-Entorno (Barraza, 2007), desde una perspectiva sistémica y cognitiva. Más adelante se hace referencia en la problemática investigativa y objetivos que se plantean durante el trabajo para dar cuenta de los factores asociados al estrés académico; ya en la parte metodológica se describe la vía en la cual se enmarcan los procedimientos para la construcción de la evidencia empírica que dará cuenta del proceso investigativo a través de un diseño mixto que toma de base al grupo de primer semestre de estudiantes de psicología de quienes se extrae la información con la aplicación de técnicas cuantitativas y cualitativas.

Respecto a la presentación de los resultados a partir de la aplicación del Inventario SISCO V2 administrado de manera general al grupo en dos momentos del semestre (Inicio del semestre-Finalización del semestre) y las entrevistas realizadas a una muestra de los estudiantes partícipes quienes obtuvieron las puntuaciones más altas en el nivel de estrés académico en la aplicación del inventario SISCO, en los resultados se encuentra que en la primera medición hay un mayor puntaje en la estrategias de afrontamiento, seguidas por estresores y finalmente síntomas, mientras en la segunda medición tiene una mayor frecuencia los estresores seguidas por las estrategias de afrontamiento y síntomas. De los estresores cuyos ítems puntuaron más altos se encuentran la sobrecarga de trabajo, las evaluaciones que realizan los profesores y el tiempo limitado; entre los síntomas físicos los ítems de mayor frecuencia son: somnolencia o mayor necesidad de dormir, en los psicológicos: inquietud, incapacidad de estar tranquilo y en los Comportamentales aumento o reducción en el consumo de alimentos, finalmente en las

estrategias de afrontamiento los estudiantes optan por emplear aquellas que están relacionadas en la solución del problema, hallando con un mayor porcentaje el ítem correspondiente a concentrarse o resolver la situación que me preocupa. En relación a los niveles de estrés general percibidos por los estudiantes se obtiene que tanto al inicio del semestre como en la finalización de este se encuentran los puntajes estables en un nivel moderado.

En relación a las entrevistas realizadas a los sujetos más estresados se encuentra en el discurso de los participantes que en el orden de los estresores predomina la sobrecarga de tareas, en cuanto a los síntomas refieren falta de sueño, poca energía, espasmos y en los síntomas psicológicos los alumnos expresan ansiedad, cambios de humor y nerviosismo, en los síntomas comportamentales aparece con alta frecuencia el aislamiento; frente a las estrategias de afrontamiento, se encuentra que en los entrevistados hay menciones tanto de estrategias enfocadas en resolver el problema como elaborar un plan de acción y ejecución de las tareas, como también estrategias que van en dirección a la regulación emocional como escuchar música y distracciones evasivas. Además de los estresores que aparecen en el inventario SISCO, en el discurso de los entrevistados se destacan los elementos que están por fuera del aula escolar, aquellos relativos a las condiciones de la Universidad o la convivencia con las personas que asisten a esta; los síntomas que manifiestan los estudiantes pueden ser atribuibles al ingreso a la Universidad.

En la discusión de los resultados haciendo un análisis por medio del contraste de las técnicas cuantitativas y cualitativas que evidencian el estado de esta problemática y las repercusiones que tiene en los estudiantes en su vida universitaria y fuera de este escenario, donde se comprueba la hipótesis de Barraza (2006) en la cual el estrés académico es producto de la relación persona-entorno, es decir que en el estudio se pudo establecer que el estrés académico

proviene de la relación entre el estudiante y el contexto universitario en el que está inmerso recientemente, donde si bien la Universidad le plantea una serie de requerimientos, es el estudiante quien de manera individual valora cada uno de los componentes asociados al estrés, se denota a partir de los resultados obtenidos del estudio que este fenómeno es predominantemente psicológico porque el sujeto le otorga mayor relevancia a aquellos estresores y estrategias de afrontamiento que dependen de la evaluación cognitiva que el estudiante realiza para adaptarse al aula escolar y reconoce así mismo una predominancia de las reacciones psicológicas; si bien los estudiantes presentan reacciones a los estresores mayores, son los estresores menores los que con mayor frecuencia generan un gran impacto en la manera como evalúan el estrés.

Finalmente en las conclusiones de este estudio se responde a los objetivos de investigación, dando cuenta de los componentes del estrés académico, lo que permite realizar una mirada global del fenómeno, puntualizando en aquellos aspectos que sobresalen en la discusión para así entender la forma sistémico- cognitiva en la que se presenta el estrés, sin dejar de lado los factores del ambiente que están presentes al ingreso del estudiante a la Universidad y constituyen situaciones a las que el sujeto debe acoplarse para desenvolverse de la mejor manera en el medio académico.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y CONTEXTO

2.1 Planteamiento del Problema

El término estrés comenzó a utilizarse a finales del S. XVIII en un contexto ajeno al de la psicología, su aparición se dio en la física como una tensión al interior del cuerpo a causa de una fuerza externa, desde esta perspectiva este concepto denota una visión mecanicista entre el estímulo externo y la presión interna, dicha visión comenzó a aplicarse en el S. XIX en otros campos como la medicina como una reacción orgánica ante estímulos nocivos del medio para posteriormente considerarse en los estudios de la psicología de la emoción como una perturbación de la homeostasis ante condiciones físicas perturbadoras. (Lazarus y Folkman, 1986).

Gran parte de las perspectivas conceptuales sobre el estrés se centraban precisamente en una visión conductista en donde se privilegiaban los estímulos o estresores que desencadenaban un desequilibrio en el sujeto a nivel físico o en las reacciones físicas que aparecían en los sujetos, obviando procesos mentales entre el estímulo y la respuesta del organismo así como los factores del contexto y de socialización en los que se desenvuelve el sujeto. A partir de estas concepciones se empezó a investigar el estrés en el contexto laboral siendo este uno de los primeros escenarios donde inició el estudio de este fenómeno, donde Karasek (1979 citado por Barraza, 2007) lo definió como una reacción ante las exigencias elevadas del puesto de trabajo frente a la poca capacidad del trabajador para hacerles frente.

Más adelante al término se introducen una nueva perspectiva basada en modelos cognoscitivistas que se alejan de la mera visión de ver al sujeto como una caja negra, sino que también se tienen

en cuenta los procesos mentales que median la evaluación de situaciones posiblemente estresantes, dándosele una posición activa al sujeto y es allí donde se empiezan a apreciar las diferencias individuales en la valoración de los estresores y las respuestas de los sujetos. Lo anterior fue posible gracias a las investigaciones adelantadas por Lazarus y Folkman (1986), para quienes el estrés ya toma una connotación psicológica y deja de ser visto como una enfermedad para pasar a ser una forma de adaptación del ser humano ante aquellas situaciones que resultan desbordantes de sus recursos. A partir de este momento comienzan a surgir los enfoques conceptuales que consideran el estrés de una forma interactiva entre la persona y su entorno, que se da de una manera sistémica procesual entre los factores asociados como lo son los estresores (fuentes de estrés), síntomas (reacciones biopsicosociales) y estrategias de afrontamiento (recursos para contrarrestar el estrés), desde este lineamiento conceptual comienzan los trabajos investigativos de Barraza (2007), centrándose exclusivamente en el estrés académico es decir aquel que se origina por la incursión y permanencia en el ámbito educativo.

El interés del trabajo surge precisamente en investigar los factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios quienes están ingresando a un nivel de formación superior donde se pueden encontrar que la Universidad constituye un sistema organizacional por las características estructurales y por las dinámicas formales e informales que se pueden entretelar que le demanda a los estudiantes una serie de exigencias que pueden resultar excedentes para quienes no han tenido un acercamiento previo o no logran la adaptación a la vida universitaria, desarrollando síntomas de diferentes tipos y recurriendo a tratar de resolver la situación que los aqueja o regularse emocionalmente.

Partiendo de las consideraciones hechas sobre el enfoque que ha tomado sobre el impacto que puede tener la Universidad en estudiantes que están incursionando en este escenario educativo, el

presente estudio se llevó a cabo a partir de la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la prevalencia y las características asociadas al estrés académico en estudiantes de primer semestre del programa académico de Psicología, de la Universidad del Valle, sede Meléndez?

2.2 Marco de Antecedentes

El estrés académico estudiantil ha sido abordado en múltiples investigaciones, enfocándose en áreas centrales de este tema, ya sean los estresores, síntomas, consecuencias o estrategias de afrontamiento, que pueden tener un impacto de manera negativa o positiva, en el sujeto, en su relación con los demás y en la institución donde está inscrito, lo que puede verse reflejado en las tasas de deserción escolar, como en las iniciativas que llevan a cabo los centros de educación superior para propender por el bienestar de los estudiantes.

Es preciso aclarar que gran parte de los documentos investigativos revisados estudian los diferentes aspectos del estrés académico, centrándose en diversas poblaciones de estudiantes, dichos estudios permiten observar que en carreras como Medicina u otras afines a ésta los sujetos presentan mayor prevalencia de estrés, esto dado por algunas condiciones contempladas en el pensum académico y la estructura de la carrera profesional.

A continuación se realiza una descripción de las principales ideas y hallazgos de algunos artículos investigativos revisados que permiten encontrar elementos teóricos y metodológicos para la comprensión del tema propuesto para esta investigación.

Tomando como base, en primer lugar aquellas investigaciones que identifican los estresores, Martínez y Díaz (2007) en el estudio realizado por la Facultad de Psicología de la Universidad de la Sabana indagaron los factores psicosociales generadores de estrés en una muestra de participantes conformada por 2025 estudiantes de ambos sexos y de diferentes

niveles educativos (básico, medio y superior), de 1 colegio oficial de Chía, 4 colegios privados (3 de Bogotá y 1 de Panamá) y 2 universidades privadas de Bogotá. Utilizaron un instrumento que consta de 11 ítems, 6 de tipo actitudinal y de técnica Likert y 5 de carácter comportamental, ítems de múltiple respuesta, arrojando como resultado que en contraste con las instituciones privadas, los estudiantes del colegio oficial presentan preocupación por el rendimiento académico, que se correlaciona con la presencia nerviosa de hablar con los padres acerca de esto. Los estudiantes con estrés académico presentan una falta de apropiación de los contenidos vistos en clase, generando inconformismo y nerviosismo que afecta la dimensión intrapersonal. A parte de estresores relacionados con la preocupación del desempeño escolar, se encuentra que la pérdida de un ser querido es desencadenante de estrés escolar, pues afecta el aprendizaje y puede generar bajo rendimiento académico, es decir, no sólo los eventos dentro de la institución educativa generan estrés, sino que la dimensión interpersonal o ambiental juega un papel clave. En los estudiantes universitarios, los estresores son el discutir con los padres de familia, tener demasiados trabajos académicos pendientes, el no cumplimiento de las normas establecidas y conflictos con compañeros. Asimismo, se rescata que no todo el estrés es negativo, si bien cuando el estrés es insano afecta la condición social, pero si es sano permite que el estudiante tenga la preocupación de aprender.

Otra investigación que pretender destacar las fuentes generadores de estrés en el ámbito educativo es la llevada a cabo por Jaramillo, Caro, Gómez, Moreno, Restrepo y Suárez (2008), donde se aborda el tema de estrés y ansiedad como fenómenos que desencadenan consecuencias negativas en el proceso de formación profesional de 36 estudiantes de sexto semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad de Antioquia. Para reconocer aquellos factores condicionantes generadores de estrés y ansiedad en los procesos formativos del estudiante, la

investigación aplica el test de Zung para medir los niveles de estrés y ansiedad, al igual que entrevistas no estructuradas para profundizar en aspectos no observables, como la experiencia de estrés en el tiempo en los alumnos. Los resultados revelan que la “carga académica”, según los estudiantes es el aspecto que más genera estrés y ansiedad, siendo manifestado física y emocionalmente. De igual forma, se obtiene que los episodios cortos de estrés que vivencian estos jóvenes representan poco riesgo para ellos, puesto que son las situaciones estresantes no resueltas las que aumentan considerablemente la angustia y la fatiga, posteriormente afectan el desempeño personal y por ende el rendimiento académico.

En la misma dirección, la investigación de Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera y Alarcón (2001) le otorgan gran importancia a fuentes académicas como generadoras de estrés en estudiantes del área de la salud, pero toma en cuenta variables como el semestre en que se encuentre el estudiante en la manera en qué reaccione sobre este fenómeno. Se investigó si los niveles de ansiedad asociados a los niveles de estrés son más altos en los estudiantes universitarios de primer año de medicina, que en aquellos que están en semestres más avanzados, pues se considera que aquellos que están en semestres posteriores han desarrollado a lo largo del curso de su carrera estrategias de afrontamiento para hacerle frente al estrés que les produce el ámbito académico. Para este estudio se tuvo en cuenta conceptos tales como AR (ansiedad de rasgo) y AE (Ansiedad de estado) definiendo el primero como una característica permanente de la personalidad y el segundo como una actitud transitoria y provisional. Este estudio arrojó como resultado con respecto a la AE, que los alumnos de primer año presentan una mayor proporción (64%) en relación con los de sexto año (57.8%), es decir que se encuentran en un nivel moderado; En cuanto a la AR, los alumnos de ambos grupos presentaron niveles moderados. Lo más llamativo fue la existencia de un mayor porcentaje de alumnos del primer año (26.4%) con

respecto a los alumnos del sexto año (8.9%) con un nivel de AE severa, lo mismo que se reflejó también en la AR, cuando se encontró que 20.8% de alumnos de primer año y 11.1% de alumnos del sexto año presentaron un nivel alto. Este estudio además permitió saber que la presentación de exámenes no es la razón más fuerte a la hora de generar estrés como se esperaba, sino la sobrecarga académica y la falta de tiempo, lo que lleva a pensar a los investigadores que es necesario empezar a aplicar estrategias de afrontamiento ante estas demandas, teniendo en cuenta que es de suma importancia realizar estudios que busquen identificar de manera plena cuáles son esos aspectos generadores de estrés en sus estudiantes, antes de llevar a cabo cualquier acción.

Debido a la importancia que ha cobrado el estrés académico especialmente por sus derivaciones en la vida cotidiana y escolar de los sujetos, se han realizado investigaciones sobre el tema con el fin de establecer un diagnóstico sobre el estado de la salud mental de esta población estudiantil, porque se considera que la constante presencia de este fenómeno, en cualquier persona puede desencadenar trastornos mentales, como es la depresión. Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Restrepo y Salázar (2010), en su estudio descriptivo aplicado a 1344 estudiantes matriculados en los programas de pregrado ofrecidos por la Universidad CES de Medellín Colombia, revelan que el género femenino es el que mayor prevalencia de depresión muestra, siendo la presentación oral, la carga académica y las expectativas sobre el futuro las situaciones académicas que mayor estrés generan en estos estudiantes. Asimismo, la prueba Chi² utilizada en esta investigación muestra que existe un incremento del riesgo de depresión en aquellos estudiantes que presentan mayores niveles de estrés académico, frente a lo cual los autores concluyen que la salud mental de los estudiantes al ingresar a la universidad puede verse seriamente afectada por los factores generadores de estrés académico (intensidad horaria,

monotonía de los espacios, sobrecarga académica, entre otros), los que además están directamente relacionados con la presencia de depresión en los mismos estudiantes. Por otro lado, se plantea la relación entre depresión y rendimiento académico, puesto que aquellos estudiantes que presenta más dificultades en el cumplimiento de sus responsabilidades académicas se da con mayor frecuencia en quienes presentan estadios severos de depresión.

El estudio de Huaquín y Loaiza (2004) se enfoca precisamente en las exigencias académicas como generadoras de estrés. Las expectativas sobre las exigencias son percibidas positivamente como desafíos (eustrés) o negativamente como amenazas (distrés). Se indagaron los niveles de exigencias académicas y sus consecuencias estresoras que se efectúan en 4 carreras de la facultad de medicina de 2 universidades chilenas en un análisis comparativo de otras 24 carreras. Participaron una muestra de 1.334 estudiantes de 24 carreras universitarias de 2 universidades chilenas. Se tomó una muestra parcial en las 4 facultades de medicina de 225 estudiantes, administrando un instrumento dividido en varias sesiones, en la primera un cuestionario autoadministrado, en la segunda, una batería de test y en la tercera, una pregunta abierta de retroalimentación del instrumento. Se obtuvo que los estudiantes de medicina poseen los niveles más altos referentes a la exigencia curricular académica, pero se evalúan con una alta autopercepción. Los niveles de estrés producto de los estresores curriculares se sitúan levemente sobre el promedio; en cambio, los niveles de estrés producto de situaciones personales se sitúan levemente bajo el. A partir de los resultados, es notorio que los estudiantes prefieren enfrentarse a niveles de exigencias altas y esto se debe a que los alumnos esperan ser altamente exigidos, por eso seleccionan la consecuencia estresora equivalente a ni relajado ni tensionado, se demuestra que no toda la tensión es negativa, existe un estrés positivo que se denomina eustrés. Este estudio es valioso al considerar los niveles de exigencias curriculares y de expectativas

personales que pueden generar estrés estudiantil, pues se parte de que las exigencias académicas bajo el nivel de las capacidades y de las expectativas estudiantiles generarían un estrés innecesario “por defecto”. Exigencias demasiado altas para las capacidades de los alumnos generarían un estrés innecesario “por exceso”.

Hasta el momento hemos revisado estudios investigativos donde los sujetos participantes son estudiantes de áreas de la salud, predominantemente de medicina, odontología y psicología. Por lo que se debe resaltar que en la investigación de Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo, Vera (2011) pretendían identificar los perfiles de estudiantes de una universidad, para ver en qué carreras se presentaban mayores niveles de estrés académico educativo y que pueden tener consecuencias negativas, tales como la depresión, enfermedades crónicas y fracaso escolar. El estrés académico incrementa con los grados más altos de especialización escolar por las altas cargas de trabajo que se presentan como en el caso de la Universidad. Participaron 504 estudiantes seleccionados al azar de todas las licenciaturas ofrecidas (menos pedagogía y teología) por la Universidad Intercontinental de México a quienes se les aplicó el Cuestionario SEEU (sobre estrés en estudiantes universitarios). El índice general de estrés académico demostró que las carreras con niveles de estrés más altos son las licenciaturas de Tecnología y Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura, y los más bajos en Turismo, Derecho, Contaduría y Finanzas y Ciencias de la Comunicación, esto puede deberse al perfil de personalidad del estudiante, al diseño curricular o a una menor exigencia académica. Los semestres donde se presentan mayores niveles de estrés son el primero y los últimos, lo que puede deberse a que la carga académica no es homogénea durante el transcurso de la carrera. Los estudiantes que viven solos y las mujeres son quienes presentan estrés académico

más elevado y gran parte de quienes lo presentan para paliar contra sus síntomas recurren al uso de drogas legales e ilegales.

Se debe destacar que al igual de lo ya expuesto con Martínez y Díaz (2007) y Huaquín y Loaiza (2004) referente a que todo el estrés no es negativo, es ratificado con Marty, Lavin, Figueroa, Larrain y Cruz, (2005), quienes pretendían ahondar en la prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes, debido a que se observa que los estudiantes de medicina tienen un mayor número de síntomas relacionados con el estrés que la población en general, con una prevalencia de hasta 64.5% en estudiantes de primer año de medicina. Se encontró que las prevalencias de estrés total y leve son significativamente mayores en mujeres que en hombres, no se encuentran diferencias significativas de estrés moderado entre ambos sexos. En este estudio, el estrés académico puede producir la aparición de algunas enfermedades y se ve con mayor intensidad de acuerdo al tipo de ejercicio profesional que se desempeña, sin embargo el estrés académico puede llegar a favorecer las iniciativas de educación dado que se convierte en una manera a través de la cual el sujeto se prepara para responder ante cierto tipo de demandas, no obstante hay que prestar un especial cuidado, pues la sobrecarga de tareas podría ocasionar un estrés académico severo, aunque este tipo de casos no se reporten en mayor amplitud y para este estudio no se encontró ninguno.

En contraste con Gutiérrez, et al (2010), Pérez, Rodríguez, Borda y Del Rio (2003), evidencian que el estrés académico no ocasiona directamente bajo rendimiento ni malas calificaciones, para esto se pretendía examinar la influencia de numerosos factores que desencadenan algunas respuestas que por lo general no satisfacen y no llegan a cumplir las demandas requeridas, dichos factores pueden ser de tipo motor, fisiológico o cognitivo ocasionados por altos niveles de estrés en los estudiantes, que puede ser un estrés producido por

hechos del pasado, obteniendo como resultados que no existen diferencias significativas entre los alumnos y las alumnas, ni en el estrés pasado, ni en las calificaciones finales obtenidas en la asignatura de “intervención psicológica en Medicina” (Media alumnos= 6,55; Media alumnas = 7,65; significación = 0.131), por tanto, este estudio nos permite encontrar que el estrés no produciría esos bajos rendimientos, por el contrario, se convierte en el potenciador de algunas estrategias para enfrentar las demandas diarias, no desestabiliza en este caso sino que funciona como alarma y preparación para responder ante los eventos. La investigación pone de relieve como los hechos pasados como la muerte de un familiar o un accidente de tránsito no guardan mucha relación con las calificaciones lo que lleva a que se considere que es quizá sólo las situaciones estresantes académicas las que tendrán un impacto desfavorable en la educación de los universitarios. Este estudio pone en consideración la atención sobre el estrés y la percepción que se tiene de considerarlo como el precursor de malos rendimientos académicos, posibilita mirar el estrés no sólo como un fenómeno que produce un desajuste en las personas por no poder dar respuestas acertadas a todas las demandas, sino que lo presenta como un fenómeno que en determinado momento puede llevar al sujeto a favorecer su adaptación al ambiente.

Respecto al estudio anterior, se puede establecer una discrepancia con la investigación en estudiantes de la Facultad de medicina realizada por Del Toro, Gorguet, Pérez y Ramos (2011), donde se buscaba demostrar que el bajo rendimiento en determinada materia se relaciona con el estrés que presente el sujeto, por lo cual aborda el tema del estrés académico en 60 estudiantes de medicina con bajo rendimiento académico en la asignatura Morfofisiología 1 del primer semestre del curso 2008-2009, pertenecientes a la Universidad Médica de Santiago de Cuba, este estudio se lleva a cabo con el fin de conocer la relación existente entre el estrés académico y el bajo rendimiento escolar de estos alumnos, entendiendo que el primero es un fenómeno que genera

consecuencias negativas en el aprendizaje óptimo del estudiante, siendo este probablemente entre otras razones el que disminuye el desempeño personal y por ende el rendimiento académico. Los resultados de esta investigación exponen que las más frecuentes situaciones generadoras de estrés en los alumnos es la sobrecarga de tareas, al igual que las evaluaciones hechas por los profesores y el tiempo limitado de entrega de trabajos, otro dato muy importante que arroja este estudio es que el sexo femenino es el que más experimenta niveles altos de estrés, lo que incrementa la relevancia de hacer nuevos estudios para profundizar sobre este dato y así combatir esta situación.

Se había creído que el estrés académico incide indiscriminadamente sobre el rendimiento académico de los estudiantes (Del Toro, et al 2011; Gutiérrez, et al 2010), dado que factores como la sobrecarga de tareas, el corto plazo de entrega de las mismas, la monotonía de los espacios hacen parte de la vida universitaria, pero la investigación llevada a cabo por Montes, Pulido y Martínez (2007) demuestra todo lo contrario. En este estudio participaron 115 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, pertenecientes al Centro Universitario de Los Altos, planteándose como hipótesis que el estrés incide en el rendimiento académico, por lo que identifican los niveles de estrés de estos jóvenes universitarios y seguidamente identifican las relaciones de éste con la variable rendimiento académico, con la ayuda del cuestionario Inventario de Estrés Académico (IEA), el cual finalmente no muestra evidencia significativa respecto a la hipótesis “los niveles de estrés tienen incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes”, lo que posiblemente es debido a la existencia de otras variables o factores, como las estrategias de afrontamiento empleadas por el estudiante, y que han sido estudiadas en otras investigaciones para hablar del estrés académico. Igualmente, los resultados de este estudio

revelan que los niveles de estrés de los estudiantes de la carrera de Psicología no son elevados, pues sólo el 19.13% reporta altos niveles de estrés.

Uno de los aspectos que aparece en varias ocasiones en los estudios anteriores es considerar el semestre que esté cursando el estudiante como factor que acarrea estrés, en muchos casos se centran en el primer semestre, dado que el ingreso a la universidad trae consigo adaptarse a nuevas demandas (Celis, et al, 2001; Marty, et al, 2005: y Del Toro, et al 2011). En la misma dirección Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés, De Pablo (2008) en su investigación sobre el estrés académico y su relación con las variables apoyo social, salud mental y rendimiento académico de estudiantes universitarios, manifiestan la importancia de abordar este tema en la población estudiantil no solo en los diferentes semestres académicos sino en diferentes carreras, puesto que diversas condiciones contempladas en cada programa académico tiende a convertir a los estudiantes en una población vulnerable de sufrir en algún momento esta tensión a causa de las exigencias institucionales.

Este estudio aplicado a 321 estudiantes universitarios cursantes de los primeros años de las carreras de Ingeniería, Arquitectura, Urbanismo, Biología, Física, Química y Matemática de la Ciudad de Caracas-Venezuela, reveló que las situaciones de estrés académico más frecuentes son las de presentar un examen escrito, preparar un examen próximo, esperar y recibir los resultados de un examen. Este estudio además de mostrar los estresores más comunes, muestra las estrategias de afrontamiento empleadas que permiten las condiciones favorables de salud mental y que están asociadas al apoyo social de amigos, los padres y personas cercanas, por lo que los autores concluyen que pese a ser esta una población expuesta a padecer alteraciones en su salud dado el estrés y la ansiedad con la que conviven, son personas que se tornan más resistentes a estas situaciones difíciles, siendo el apoyo social uno de los factores protectores que

aumenta la resistencia del estudiante en la Universidad, incluso los resultados muestran que un mejor rendimiento académico estuvo relacionado con el reporte de mayor intensidad del estrés.

Además de considerar los estresores o fuentes generadoras de estrés, es necesario resaltar los síntomas y estrategias de afrontamiento que se destacan en las siguientes investigaciones para dar una visión completa del estrés académico.

Díaz (2010), en su investigación con estudiantes de Medicina, quienes han sido considerados unos de los más vulnerables de padecer estrés por su exigencia curricular y responsabilidad de la carrera, lo que ha sido revelado en diversos estudios y ha originado nuevas investigaciones al respecto, algunas con el fin de conocer las fuentes estresoras que hacen a esta facultad particular de las demás, no sólo busca identificar los factores generadores de estrés que hacen parte de este ámbito educativo, sino conocer las estrategias de afrontamiento que estos estudiantes emplean para combatirlo. En este trabajo participaron 42 estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina pertenecientes al Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey, con una edad entre los 18 y 20 años (24 mujeres y 18 hombres), en cuanto a los resultados de este estudio, el cuestionario Inventario de Estrés Académico (IEA) revela que las situaciones potencialmente generadoras de estrés en primer lugar, es la sobrecarga académica en 35 estudiantes (86.6%); en segundo lugar, la falta de tiempo para cumplir con las tareas académicas, seleccionada por 32 estudiantes (76.1%) y en tercer lugar, la realización de un examen, elegida por 30 alumnos (71.4%). De igual modo, la escala Likert evidencia que el 60.9% de los estudiantes son vulnerables al estrés, mostrando así la necesidad de seguir indagando sobre este fenómeno en aras a una solución que busque el bienestar integral del estudiante. Por último, la autora de la investigación concluye que los estilos de afrontamiento positivos empleados por los estudiantes en las situaciones generadoras de estrés, es lo que facilita

la convivencia en estos períodos de aprendizaje difíciles, entre las que destaca estrategias enfocadas a la solución del problema, el crecimiento a partir de elaborar un plan de acción, reinterpretación positiva y afrontamiento de la situación con aprendizaje de la experiencia.

Consecuentemente, en la investigación de Barraza y Acosta (2007) se mencionan algunos factores asociados al estrés, enfocándose precisamente en el período de exámenes que es donde se considera hay más presión para los estudiantes por el exceso de responsabilidad, sobrecarga de tareas, el tipo de trabajo, y la evaluación por parte de los profesores, acarreado algunos síntomas que con mayor intensidad son los de carácter psicológico. Para lo cual se empleó una encuesta filtro y como instrumento un cuestionario del estrés académico diseñado en relación a las variables nivel de estrés autopercebido, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, aplicada a una muestra de tipo probabilístico de 319 estudiantes del Colegio de Ciencias Humanas y Humanidades de la Universidad Juárez. A nivel de los resultados se evidencia que 81% de los participantes reporta haber presentado estrés durante el periodo de exámenes. Los estresores referentes a las demandas del entorno con mayor presencia son la calificación que pudiera obtenerse, el tipo de preguntas o problemas que pudieran contener el examen y la forma como el profesor calificará el examen. Los síntomas con mayor frecuencia son angustia, desesperación, ansiedad, problemas de concentración, sensación de tener la mente vacía. Las estrategias de afrontamiento que se enumeran es volver a repasar los apuntes para el examen, esforzarse por mantener la calma y hablar con los compañeros sobre el examen y el maestro, sin embargo, en dichas estrategias de afrontamiento se debe tener en cuenta variables sociodemográficas como el género, de modo que las mujeres consideran como estresante la calificación que pudiera obtenerse, presentan síntomas como migraña y dolores musculares y

utilizan como estrategia volver a repasar los ejemplos; mientras los hombres utilizan como estrategia de afrontamiento fumarse un cigarrillo y tomar la situación con sentido del humor.

Barraza (2008) el mismo autor mencionado en el estudio anterior, realiza una nueva investigación que deja ver 3 áreas centrales respecto al estrés académico, tales como los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, pero en esta pretende establecer el perfil de estrés académico en estudiantes de maestría, para lo cual se toman en consideración las variables situacionales y sociodemográficas que intervienen en este fenómeno, participan 152 estudiantes de maestría de educación de la ciudad de Durango a quienes se les aplica una encuesta para recoger la información y un instrumento denominado SISCO Inventario de Estrés Académico de carácter autodescriptivo. Sus principales hallazgos es que el 95% de los participantes manifiestan presentar un nivel medianamente alto de estrés académico. Las demandas del entorno son consideradas como estresores por la sobrecarga de actividades y el exceso de responsabilidad. Entre los síntomas que más se presentan están somnolencia, inquietud, ansiedad, problemas de concentración y entre las estrategias de afrontamiento empleadas está elaborar un plan de ejecución de tareas y tomar las situaciones con sentido de humor. Se evidenció que en los primeros semestres es mayor el estrés por las exigencias académicas que se enfrentan y a las que no estaban acostumbrados.

Para terminar la exposición de antecedentes del tema estrés académico, se revisaron 2 estudios que profundizan en las estrategias de afrontamiento. El primero de ellos, corresponde a una investigación de Correché y Labiano (2003), centrada en la aplicación de técnicas psicoterapéuticas para la disminución de los síntomas de estrés estudiantil en 24 mujeres estudiantes universitarias de Psicología de la Universidad Nacional de San Luis en Argentina, quienes participaron de las actividades, para esto se dividieron en 2 grupos de 12 personas cada

uno. En el primer grupo, se trabajó la relajación muscular que buscaba una reducción de la tensión muscular y la tensión psicológica. En el segundo, la técnica de expresión emocional que consiste en hablar en información muy personal y estresante para mejorar la percepción de salud. Los resultados evidenciaron que en el grupo 1 hubo una mejoría considerable de los síntomas psicofísicos, a nivel del rendimiento académico las estudiantes que participaron en la técnica de relajación muscular pudieron enfrentar los exámenes con mayor efectividad y mejoraron su estado emocional. En el grupo 2, respecto a los síntomas psicosomáticos no se encontraron diferencias significativas en la mejora del rendimiento académico, pero sí logró modificar pensamientos negativos e irracionales y se produjo una disminución del estado de ansiedad, es decir, mayores efectos a nivel intrapersonal.

Destacando la función benéfica que podría generar el estrés en los estudiantes y atendiendo a su vez la postura sobre la cual se sitúa el estrés académico como un fenómeno al cual se le debe hacer frente, se destaca la segunda investigación, realizada por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, González (2010), donde se pretende verificar la efectividad de las creencias motivacionales como una posible estrategia para afrontar las demandas del contexto y de esta manera controlar los niveles desproporcionados de estrés que puedan afectar al estudiante, se comprobó entonces que la autoeficacia se correlaciona de manera negativa y significativa con todos y cada uno de los factores que constituyen las escalas de estresores académicos y respuesta de estrés. Por el contrario, la autoeficacia mantiene una relación positiva con las estrategias de afrontamiento, aunque sólo resulta significativa en el caso de reevaluación positiva y de la planificación.

Se considera entonces, que las bajas expectativas de eficacia generan ansiedad en los exámenes en estudios realizados con estudiantes universitarios, debido a que se cree que las

personas con mayores niveles de eficacia estarán más confiadas para responder a los estímulos del medio y esta creencia va a influir en la percepción y en la forma como se procesan las demandas. Esta investigación nos permite comprender a la luz de las variables estudiadas, la responsabilidad que concierne a las instituciones dedicadas a la educación para generar ambientes y condiciones que propicien la seguridad en sí mismos, en su capacidad para resolver problemas y en la creencia de realizar las tareas de manera adecuada y exitosa.

A partir de la lectura cuidadosa de cada uno de los artículos referentes al estrés académico estudiantil, es notorio que hay un interés en identificar los factores asociados que provienen del entorno pero que es el sujeto quien los percibe o no como amenazas para su bienestar psicológico, físico y comportamental como lo plantea reiteradamente Barraza, (2008). Si bien en algunos artículos se enumeran los síntomas que el estrés académico acarrea en la salud física; como la somnolencia, migraña, agotamiento, pérdida de peso, se centran en la conjunción a nivel psicosomático, pues dicho síntomas como los mencionados anteriormente son el resultado de conflictos a nivel psicológico entre los que se destaca la ansiedad, depresión, nerviosismo, irritabilidad, falta de concentración, desesperación, sensación de tener la mente vacía, que se pueden deber a la sobrecarga de tareas académicas, exceso de responsabilidades que afectan desenvolverse en otras esferas de la vida como es la familia y amigos, el no cumplimiento de las normas establecidas, la inadecuada distribución del tiempo, relaciones interpersonales entre docentes y compañeros. Ante estos estresores el sujeto emplea estrategias de afrontamiento diversas según se requiera, que van desde estrategias directas como elaborar un plan de ejecución de las tareas, tomar las situaciones con buen sentido del humor hasta evitación del problema y vías de escape como el consumo de sustancias psicoactivas y deserción escolar (Barraza y Acosta, 2007).

Examinando los resultados de cada una de las investigaciones y desde la aproximación teórica en que se basan es evidente que resultan más efectivas aquellas acciones encaminadas a reducir el estrés de forma directa y a prevenirlo, pues consideran que es el sujeto quien debe aprender a autocontrolarse ante situaciones estresantes y modificar la percepción de estas (Correché & Labiano, 2003). No se encuentra ninguna estrategia que tenga en cuenta una reorganización de las condiciones del entorno y escolares, si bien se sugiere para futuros estudios considerar las exigencias de los currículos académicos, el semestre en que se cursa (pues hay mayor presencia de estrés en los primeros y últimos semestres), y las características del centro educativo, como lo planteado por Huaquín y Loaiza (2004); Celis, et al (2001). Esto nos lleva a preguntarnos si a partir de las concepciones de estrés académico que plantean, es menos significativo la naturaleza del estresor que la percepción de este (Lazarus y Folkman, 1984 citado por Correche y Labiano, 2003).

En la mayoría de artículos se tienen en cuenta las variables sociodemográficas de sus participantes, aunque no profundizan mucho en esto, dejan entrever que el género es muy importante tanto en la forma de percibir los estresores como en las estrategias de afrontamiento, por ejemplo, se manifiesta que en las mujeres se da mayores niveles de estrés que pueden deberse a los cambios hormonales o las labores domésticas a las que pueden verse sometidas, empleando para esto estrategias de afrontamiento como elaborar un plan de acción frente a las demandas académicas, en tanto los hombres tienden a ver las situaciones estresantes con sentido del humor (Pulido et al , 2011; Marty et al 2005; Barraza & Acosta, 2007).

Se destaca en algunos artículos, que aquellos estudiantes que asisten universidades a públicas presentan mayor intensidad de estrés académico, lo que puede deberse en que además de que consideran una mayor cantidad de exigencias curriculares y académicas, perciben el

contexto universitario y sus dinámicas al interior de éste como abrumadoras; presentan un menor apoyo y acompañamiento familiar que aquellos que asisten a universidades privadas (Martínez y Díaz 2007).

Por otro lado, se encuentra con alguna frecuencia entre los resultados de los artículos que el estrés no se relaciona directamente con un bajo rendimiento académico, pues por el contrario se encuentra que aquellos que tenían mayores niveles de estrés presentaban así mismo un alto rendimiento académico, generado en su mayor parte por la motivación para hacerle frente a las demandas académicas, pues querían cumplir con las expectativas; por otra parte, aquellos que obtuvieron bajos niveles de estrés no presentaban un mejor desempeño, pues se consideraba carecían de la iniciativa reflejada en los otros. Lo que lleva a plantear que no todo el estrés es negativo, existe el eustrés, que es positivo en tanto potencia la capacidad de adaptarse a las demandas del entorno (Feldman et al, 2008, Pérez et al, 2003).

Alrededor de las sugerencias que se encuentran dentro de los artículos de investigación, algunos realizan la invitación a realizar mediciones sobre los niveles que van a relacionar antes de efectuar la correlación entre las variables, es decir, mediciones pretest y posttest; pues al final hallaban que no se conocía los niveles de estrés con los que iniciaban los estudiantes en la investigación y por tanto no se podría arrojar resultados con diferencias significativas. Igualmente, realizar los estudios con un mayor número de estudiantes y tomar en consideración otras variables sociodemográficas: llevar a cabo la medición con la misma cantidad de sujetos del mismo sexo, permitirse realizar estudios que relacionen las variables trabajadas en ellos con una muestra que integre estudiantes de centros educativos públicos y privados, además de las situaciones personales con las que los estudiantes llegan a participar de un estudio. Se encuentran sugerencias al momento de seleccionar la muestra de las personas que participan de los estudios,

debido a que en algunos casos se participan de manera voluntaria y lo esperado es que se realice de manera aleatoria, de tal manera que todos tengan la misma oportunidad de ser escogidos. Hacen hincapié en la importancia de futuras investigaciones de carácter longitudinal que midan los niveles de estrés tanto al inicio de semestre como en épocas de exámenes y finalización, pues las demandas en cada uno de estos periodos son diferentes (Pulido et al, 2011).

En relación a los instrumentos de recolección de la información en la mayoría de los artículos se emplean instrumentos de tipo cuantitativo, los cuales corresponden a cuestionarios que están conformados por ítems a las cuales deben responder desde una escala Tipo Likert o través de preguntas de selección múltiple. En pocas ocasiones se emplean las entrevistas estructuradas de manera individual y estas se utilizan con el objetivo de conocer la percepción del sujeto frente al fenómeno.

En torno a las técnicas de análisis de la información obtenida, los estudios trabajan con programas estadísticos al alcance de los usuarios como el SPSS, paquetes de office y coeficientes de correlación, lo cual permite sistematizar los datos de una manera precisa, facilitando así la presentación de la información para llevar a cabo los posteriores análisis.

A la luz de las investigaciones anteriormente mencionadas, se puede evidenciar que el estrés académico tiene diversas implicaciones en la salud a nivel biopsicosocial en los estudiantes universitarios, ha tenido un abordaje predominantemente cuantitativo que arroja datos interesantes sobre la intensidad y la frecuencia de este fenómeno, que dejan un horizonte para futuros estudios, los cuales puedan tener en cuenta variables sociodemográficas y situacionales sobre los que tiene incidencia.

2.3 Contexto de la Universidad del Valle

Los participantes para este estudio pertenecen a la Universidad del Valle-Sede Meléndez, a continuación se realizará una caracterización de dicha Universidad, donde se llevará a cabo esta investigación, explicando por qué precisamente en este escenario educativo es conveniente indagar sobre el estrés académico en los estudiantes.

Para iniciar se debe mencionar que el surgimiento de la Universidad se debió a la necesidad de suplir la demanda de la región a partir de la década de los años 40, para formar personal capacitado que se encargara de administrar empresas e investigar los productos del agro vallecaucano (Universidad del Valle, 2003), dado que para esa época los habitantes tenían una baja formación académica y profesional, afectando el crecimiento del sector industrial, por lo que los dirigentes conscientes de esta necesidad deciden crear oportunidades de capacitación para enfrentar la tecnificación de la producción, como es el centro de formación Antonio José Camacho, por lo que el señor Tulio Ramírez, cuando era rector de este Centro, plantea la idea de fundar una Universidad que forme a nivel de la educación superior, su propuesta fue acogida por la Asamblea Departamental del Valle y para el 11 de junio de 1945 se crea la Universidad Industrial del Valle, para posteriormente ser renombrada como la Universidad del Valle una Institución estatal colombiana de Educación superior, la cual es financiada por fondos departamentales y contrapartidas del Gobierno Nacional¹.

Universidad del Valle-Facultad de Salud (2012) citan los datos de la Oficina de Planeación y Desarrollo Institucional de la Universidad según las cifras del 2011, para plantear que “La Universidad cuenta con dos sedes en Santiago de Cali, ciudad universitaria Meléndez y campus San Fernando, y nueve sedes regionales (Bugá, Caicedonia, Cartago, Norte del Cauca,

¹ Reseña Histórica, tomado de la página web de la Universidad del Valle
<http://aniversario60.univalle.edu.co/historia/resenha/>

Pacífico, Palmira, Tuluá, Yumbo y Zarzal). En las sedes de Santiago de Cali, se ofrecen 81 programas de pregrado y 107 de posgrado; el número de estudiantes matriculados en pregrado es 19.742 y el de profesores (entre nombrados, ocasionales y hora cátedra) es 1.082” (p.1).

Una de las sedes de la Universidad del Valle, es la de Meléndez, ubicada en el sur de la ciudad de Cali, la cual sobresale por su excelencia académica en campos de Ciencias Naturales, Salud, Humanidades, Economía, Ciencias Sociales, Artes, Negocios e Ingeniería. Es de destacar el desarrollo que posee a nivel de investigación científica y tecnológica, al igual que hace parte de las 18 universidades de Colombia que cuentan con Acreditación Institucional de Alta Calidad, otorgada por el Ministerio de Educación Nacional (Universidad del Valle, 2003).

Dentro de las carreras ofertadas por la Universidad en la ciudadela Meléndez se encuentra el Programa de Psicología Instituto de Educación y Pedagogía (IEP), creado mediante el Acuerdo No. 017 el 10 de febrero de 2003, contando así con las características específicas de calidad con una perspectiva de formación integral para el desarrollo de competencias y saberes que debe poseer el estudiante de esta carrera. Por lo que se define el perfil del estudiante de psicología que es el sujeto de estudio del presente trabajo de grado²

Programa de psicología Perfil del estudiante

El estudiante debe tener una actitud crítica frente a sí mismo y frente a los otros y ser capaz de establecer una posición política ante las situaciones. Debe poseer condiciones psicológicas que le permitan establecer una relación profesional adecuada con los demás y construir una significación de la vida basada en la ética. Debe tener capacidad de análisis y de abstracción, mediante las cuales pueda interpretar el comportamiento, argumentar sus conclusiones al respecto y proponer soluciones a los problemas encontrados. Debe ser autónomo y responsable en la toma de decisiones frente a sus propias rutas de aprendizaje.

² Perfil del estudiante de Psicología tomado de la página de la Universidad- <http://dirpsicologia.univalle.edu.co/>

3. JUSTIFICACIÓN

El ámbito académico se ha visto impactado por la creciente deserción de los estudiantes, esto ha llevado a que se realicen numerosas investigaciones para tratar de comprender por qué sucede esta situación, los datos del Ministerio de educación Nacional (MEN, 2007) han evidenciado cifras preocupantes que hoy oscilan en un 48.2% de deserción en estudiantes universitarios, donde los factores que influyen en mayor medida en esta problemática obedecen a aspectos económicos y académicos primordialmente, se ha establecido que la deserción de los estudiantes universitarios se produce generalmente durante los dos primeros semestres de la carrera, puesto que uno de cada cuatro abandona el programa académico en el primer año.

De acuerdo a lo anterior, cabe mencionar aquellos factores que influyen a nivel psicosocial en la deserción en estudiantes universitarios como se describe en el artículo del Diario el tiempo (Redacción Vida de Hoy, 2011): ¿Qué es lo que estresa a los universitarios? , en donde se hace hincapié en las principales situaciones por las cuales un estudiante universitario toma la decisión de retirarse de su programa académico, se encuentra un elevado nivel de estrés producto de esa primera adaptación al ambiente universitario, las nuevas exigencias académicas, el temor de no ser capaces de culminar su carrera y la fuerte competitividad laboral una vez están expuestos al mercado del trabajo, además de otros aspectos generados a partir del cambio que los estudiantes experimentan una vez egresan del colegio y comienzan la vida universitaria, tales como las nuevas formas de evaluación, las grandes responsabilidades y la presión familiar y social.

Dichas situaciones nos lleva pensar en la relevancia social que tiene esta problemática, teniendo en cuenta que la Universidad constituye uno de los escenarios a los que se debe

enfrentar un estudiante en el desarrollo de su proceso académico, donde se le plantean diversos requerimientos que no solamente son de tipo académico, sino social, económico y físico, estos requerimientos pueden resultar agobiantes para quienes ingresan al escenario universitario por primera vez, de aquí la importancia de la Universidad vista como un sistema organizacional que promueve una serie de acciones que posibilitan un entorno saludable en miras de contribuir a la adaptación de los estudiantes.

Las Universidades deberían llevar a cabo iniciativas encaminadas a fortalecer que la educación en nuestro país además de considerar datos estadísticos que reflejan cuántos estudiantes aprobaron el semestre académico y continúan el curso de su carrera, indaguen en la salud integral de los miembros que componen esta, para lo cual es indispensable que se gestionen programas de prevención y promoción de la salud de los estudiantes en este escenario educativo.

Por lo que se han diseñado a partir del plan decenal de Educación políticas públicas que fortalecen diferentes programas de Bienestar que posibilitan el aseguramiento de la calidad y la permanencia de los estudiantes, donde se hace un registro estadístico de la proporción de aquellos que ingresan y desertan, se considera que tan satisfechos puede estar un estudiante con su carrera profesional a pesar de los factores que inciden en el ámbito universitario y se brinda así una orientación vocacional o de su vida universitaria (MEN, 2009). Por tanto desde aquí se pueden considerar todos los aspectos que implican para un estudiante asumir su carrera académica y principalmente en aquellos que apenas ingresan a la educación superior, para formularse estrategias pertinentes que ayuden a sobrellevar las situaciones del ambiente o del aula académica que por una gran exigencia puedan hacer que los estudiantes perciban los recursos que poseen como insuficientes. Plantear y llevar a cabo estas estrategias repercutirá de

manera positiva en las instituciones de educación superior, viéndose reflejado en los resultados de pruebas de calidad a nivel nacional, que generará el prestigio de la institución y en algunos casos contribuirá para acreditaciones y reconocimientos de los diferentes programas.

Para este estudio, se tomó como participantes a los estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad del Valle Meléndez durante el periodo Febrero-Junio de 2013, para la elección de la sede de la Universidad, se tuvo en cuenta que esta es la sede principal y donde se conglomeran gran cantidad de estudiantes de diferentes lugares aledaños a la Ciudad, como también Municipios de otros departamentos, se tomaron en cuenta aspectos como la infraestructura, ya que es en espacio físico la más grande entre todas las sedes, la ubicación y la cultura al interior de la Universidad, precisamente dada por el número de estudiantes que provienen de diferentes sitios del País, sin olvidar que es una universidad de carácter público, donde surgen en el contexto dinámicas grupales en defensa de lo que los estudiantes consideran son la defensa de sus derechos, lo que puede generar un choque con las expectativas que algunos escolares traen consigo antes de ingresar pues en muchas ocasiones los modelos de universidad que tienen son los referentes que ofrecen los medios de comunicación o las versiones de las personas más cercanas.

Una vez los escolares ingresan a la Universidad se encuentran con la exigencia académica que se traduce en los requerimientos que se les empezará a hacer a los estudiantes, los cuales en un primer momento pueden mostrar que no saben cómo resolverlos, puesto que es posible que hasta este día no hayan forjado una metodología de trabajo adecuada o desconozcan en muchos casos el procedimiento de lo que deben realizar encontrando así que no poseen las herramientas previas que les permitan hacerle frente a las nuevas dinámicas.

Por esta razón se hace necesario tener en cuenta las condiciones sobre las cuales se puede realizar algún tipo de intervención esto con el fin de favorecer la percepción que los estudiantes crean del ingreso a la Universidad, hoy en día los programas de Bienestar universitario realizan una revisión del estado de Salud mental y física de las personas que ingresarán a la Universidad así como de aquellos que se encuentran en formación, esto resulta de total importancia debido a que rescata el interés que la Universidad tiene para con los estudiantes, además que mejora la percepción que los estudiantes tienen hacia la Universidad.

Esta investigación ha decidido abordar la temática del estrés académico desde la psicología, especialmente la psicología organizacional, como una problemática que se da en un escenario académico y que acarrea situaciones como la deserción escolar, el bajo desempeño académico, entre otras en aras de destacar el fortalecimiento de las áreas al interior de la Institución que busquen desarrollar la calidad de vida y la formación del estudiante, con gestión universitaria y estrategias académicas (acompañamiento individual al estudiante a través de tutorías, asesorías de carácter complementario, constitución de grupos de estudios y acceso a cursos nivelatorios), financieras (asesorías en participación para optar por posibles becas, estímulos académicos), gestión universitaria (programas de movilidad estudiantil, consolidación de la formación por competencias).

Este estudio contribuirá a dar una mirada sobre el estrés académico en una población específica, invitando así a explorar otros programas académicos con el objetivo de aperturar métodos y hábitos de estudio en estudiantes de primer semestre, además de formación de grupos de estudio, gracias a los cuales la Universidad puede detectar cuáles son las debilidades que tienen los estudiantes y realizar acciones de mejora para fortalecer sus competencias. Es importante igualmente, llevar a cabo un buen programa de inducción con los estudiantes que

ingresan por primera vez, teniendo en cuenta como se mencionaba anteriormente que no sólo se da un impacto en temas relacionados con el ámbito académico, sino también en el desconocimiento del espacio físico y de movilización al interior de la Universidad, debido a que un espacio de gran tamaño puede abrumar al estudiante por la percepción de grandes demandas, como lo son aquellas materias que se consideran de alto riesgo por el volumen de estudiantes que no las aprueban, así mismo aquellos estudiantes que son más susceptibles a presentar alto riesgo de deserción.

La importancia de llevar a cabo este tipo de investigación radica en que permite ampliar el panorama hacia la medición del estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, ya que la mayoría de las investigaciones que se han realizado sobre este tema, han sido enfocadas en medir los niveles de estrés en carreras como medicina y enfermería, pues se considera que en estas facultades se encuentran los niveles de estrés más altos en relación a las otras carreras que ofrece una Universidad, es más, se ha considerado que los niveles de estrés en estudiantes de psicología son mucho menores a los de otras carreras (Montes, Pulido y Martínez, 2007) lo que puede deberse tanto a su exigencia curricular como a su perfil profesional. Sin embargo, es de gran relevancia poder ampliar este campo de investigación que posibilite concluir nuevas afirmaciones sobre el tipo de profesional que se está formando, saliéndose de estereotipos sociales que son muy comunes, acerca de que los estudiantes de psicología estudian algo que no les genera mayores exigencias, por lo que debe tenerse en cuenta que con el pasar de los años todo resulta ser cambiante, las demandas de cada contexto se actualizan y por ende los requerimientos estudiantiles y profesionales aumentan en las diferentes carreras.

Consideramos que los estudiantes que ingresan al escenario universitario están en un proceso de desarrollo profesional en donde pueden sufrir consecuencias nocivas para su bienestar

por la percepción que tienen del cambio de ser estudiantes de colegio a ser estudiantes de una carrera profesional, es allí donde entran en juego los programas de apoyo psicológico que facilitan el desarrollo integral del estudiante con la oferta de actividades culturales, deportivas y académicas, mencionadas a lo largo de este apartado (MEN, 2009).

Por otra parte, la pertinencia metodológica de emplear un enfoque mixto permite mayor riqueza interpretativa sobre el fenómeno, al emplear técnicas de recolección de información cuantitativas y cualitativas, de la primera se basa en la aplicación de un instrumento denominados inventario SISCO, el cual mide el estrés académico y sus tres factores asociados, lo que se adhiere al marco conceptual del que se sirve este estudio por su orientación sistémico-cognoscitivista; presentando una validez en la evidencia basada en la estructura interna, con la que se puede establecer la relación entre los ítems y la relación que tienen con el tema de investigación, además haber adaptado dicho instrumento para los intereses de la presente investigación cerciora que los ítems que se evalúan para cada una de las categorías correspondan. Igualmente, al ejecutar una serie de entrevistas a una parte de los participantes se obtiene una mayor comprensión del fenómeno ahondando en otros tópicos y contrastando los resultados con los cuantitativos.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General

Establecer la prevalencia y las características asociadas al estrés académico en estudiantes de primer semestre del programa académico Psicología de la Universidad del Valle sede Meléndez.

4.2 Objetivos Específicos

Identificar los estresores presentes en estudiantes de primer semestre de psicología pertenecientes a la Universidad del Valle, sede Meléndez.

Describir los síntomas a nivel biopsicosocial presentes en estudiantes de primer semestre de psicología pertenecientes a la Universidad del Valle, sede Meléndez.

Identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por estudiantes de primer semestre de psicología pertenecientes a la Universidad del Valle, sede Meléndez.

5. MARCO CONCEPTUAL

El estrés ha tomado varias connotaciones e interpretaciones; se le han otorgado atribuciones diferentes en su conceptualización haciendo que su significado se distorsione. Algunas aproximaciones se han centrado más en el sujeto, otras en el ambiente y unas últimas en la interacción entre estos como generadores de estrés. Por lo que a continuación se pretende hacer un recorrido teórico sobre este término que ha cobrado apogeo en nuestra sociedad actual, por las nuevas condiciones dadas por la globalización como por los cambios en diferentes aspectos de la vida que hacen que el sujeto este predispuesto a presentarlo, además de delimitar la postura teórica desde la que parte esta investigación.

Lazarus & Folkman (1986), unos de los autores más reconocidos frente a este tema, mencionan que el término estrés es anterior a su uso sistemático y científico. Se utilizaba en el siglo XIV para expresar dureza, aflicción, tensión. De esta forma Araujo (2000), citado por Pulido et al, (2004), expresa que este término etimológicamente proviene del francés *destresse* que significa estar puesto en una situación de presión o estrechez, en el inglés su forma original fue *distress* pero con el paso del tiempo perdió el prefijo *di* y quedó sólo como *stress*, en el idioma español fue aceptado como estrés.

El concepto de *stress* se utilizó a finales del siglo XVIII en el contexto de la física, en donde la palabra *Load* indicaba una fuerza externa y *stress* haciendo referencia a la fuerza generada en el interior del cuerpo como consecuencia de la acción de la fuerza externa (*load*). Ya en el siglo XIX, en la medicina el concepto *stress* fue concebido como antecedente de pérdida de la salud. Ya para 1932, Walter Cannon le otorga importancia a la vitalidad en sus estudios sobre la

psicología de la emoción, considera que el estrés es una perturbación de la homeostasis ante situaciones de frío, descenso de la glicemia, falta de oxígeno, etc. (Lazarus & Folkman 1986).

Cannon citado por Barraza (2007), plantea que el estrés es una reacción de huida o lucha ante situaciones amenazantes y que biológicamente estimula el sistema simpático-adrenal, por lo que dirigió sus trabajos en el carácter adaptativo de las respuestas del estrés para hacerle frente a las emergencias.

La aparición del término estrés en su sentido técnico, según Martínez y Díaz (2007) se remonta a la década de los 30, cuando Hans Selye, un joven austriaco estudiante de medicina se percató que todos los enfermos además de presentar las enfermedades diagnosticadas en su historia clínica, tenían algunos síntomas comunes, entre los que están cansancio, pérdida del apetito, reducción del peso, astenia, agotamiento. Este descubrimiento lleva a que Selye lo denomine “síndrome de estar enfermo” y a partir de una serie de experimentos con ratas en el laboratorio, evidenció 3 factores de reacción: elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático, y presencia de úlceras gástricas; como se puede ver todos estos factores afectan a nivel del organismo, lo que hace que le designe el nombre de “estrés biológico” para posteriormente sólo llamarlo estrés. Selye con la publicación de su libro en la década de los 60, define el estrés como la suma de efectos inespecíficos de factores que actúan sobre la persona, entre dichos factores inespecíficos destaca actividades cotidianas, hábitos de vida inadecuados, agentes productores de enfermedades, drogas, cambios abruptos en el entorno laboral y familiar. Lazarus & Folkman (1986), añaden que Selye en su postura del estrés lo toma como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas en respuesta a un estímulo nocivo, dicha reacción la llamó Síndrome General de Adaptación; el estrés no se concibe para Selye como una demanda ambiental (estresores) sino como el grupo de reacciones orgánicas como respuesta a tal demanda.

Para entender más ampliamente lo que proponía Hans Selye, se debe partir de la consideración del estrés como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. Selye creó el concepto de reacción general de adaptación al estrés, que consta de tres fases: Fase A (Reacción de alarma, movilización de todas las facultades del organismo); Fase B (adaptación, la reacción de estrés se dirige hacia el órgano mejor capacitado para suprimirlo); Fase C (agotamiento de este órgano o función). De esto se desprende que el estrés es una reacción del organismo para adaptarse a un esfuerzo corriente, pero debe considerarse que la sobrecarga de situaciones estresantes, puede llevar a consecuencias negativas, ya sea en términos de enfermedades médicas (enfermedad coronaria, ulcera péptica, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades alérgicas, infecciones) o bien psiquiátricas (ansiedad, depresión). Por otra parte se ha observado que el estrés produce depresión del sistema inmune, mediante mecanismos diversos y no del todo aclarados (Barraza, 2007).

Se considera que la exposición continua a situaciones estresantes puede acarrear por un lado trastornos psicofisiológicos, mejor conocido aquí como los síntomas o reacciones de estrés entre los que están amenorrea, dolor de espalda, disfunciones sexuales, trastornos gástricos, sarpullidos y picores en la piel, pero también puede traer implicaciones mentales por ejemplo ansiedad, depresión, trastorno por estrés post-traumático, se tiene en cuenta que aunque el estrés no provoque directamente las enfermedades, si puede deteriorar el funcionamiento natural del organismo, ocasionando entonces déficits de atención y concentración, dificultades para memorizar y para la resolución de problemas, déficits en las habilidades de estudio, reducción en la toma de decisiones efectivas, escasa productividad y pobre rendimiento académico, entre

otras (Pérez et al, 2003 citando a Labrador, 1995; Labrador y Crespo, 1993; Looker y Gregson, 1998; Peiró y Salvador, 1993).

Lazarus y Folkman (1986), hacen un recorrido por las definiciones de estrés desde varias perspectivas. Por un lado, está la que lo define como un estímulo, los estímulos generadores de estrés se consideran como acontecimientos con los que tropieza el sujeto y también incluye las determinadas por condiciones originadas en el interior del individuo como es el hambre, la apetencia sexual. Entre los acontecimientos o estresores hay tres tipos: cambios mayores que son cataclismos que afectan a un gran número de personas; cambios mayores que afectan sólo a una persona o a unas pocas; y los ajetreos diarios. La segunda perspectiva, de la respuesta al estrés como aquella perturbación de la homeostasis y lo que convierte un estímulo en estresante es su capacidad de ser nocivo a los tejidos. En la tercera perspectiva se hallan las aproximaciones que definen el estrés de una forma interactiva, pues consideran que este se origina a partir de la evaluación cognitiva que realiza el sujeto de los componentes internos y externos, en este último se puede ubicar a Lazarus & Folkman (1986), para quienes “el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.43), en esta definición se evidencia que el estrés no es considerado como una enfermedad sino como una forma de adaptación del ser humano, donde se tienen en cuenta las características del sujeto por un lado y la naturaleza del medio por otro.

A partir de lo expuesto hasta el momento se evidencian 3 enfoques conceptuales para el abordaje de estrés; uno centrado en los estresores o fuentes de estrés, otro en los síntomas o reacciones psicofisiológicas y la tercera, en la relación persona-entorno. Barraza (2007) plantea que en estas conceptualizaciones se observa una relación mecánica o dinámica en los elementos

intervinientes en el estrés, a partir de la existencia de dos programas de investigación: el Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del estrés y el Programa de Investigación Persona-Entorno del estrés, siendo este último al que se adhiere la presente investigación, pero primero es importante destacar algunos de los principales aportes de dichos programas.

Por un lado, se encuentra el Programa Estímulo-Respuesta de carácter conductista, se ve al estrés como una relación mecánica entre el estímulo y su consecuencia, partió de las ideas de Cannon (1932) y Selye (1936) mencionados anteriormente por Lazarus y Folkman (1986). El estrés se toma de manera funcional, ante estímulos externos que alteran el equilibrio, el organismo reacciona provocando respuestas físicas, fisiológicas, comportamentales y psicológicas que buscan recuperar el equilibrio. Tiene 4 postulados, los 2 primeros orientados en los estresores y los dos últimos en los síntomas: 1) el estrés se identifica como una característica aversiva del entorno; 2) el estrés es una variable independiente que produce una reacción de tensión en el organismo reversible la mayoría de veces, pero en casos irreversible y dañina; 3) cuando un organismo se somete a unos estímulos aversivos, tiene efectos psicológicos, fisiológicos y comportamentales; 4) el estrés como variable dependiente, es efecto y consecuencia de estímulos estresores. Este programa es empíricamente contrastable, utiliza instrumentos para la medición del estrés; es estático porque presenta una relación lineal entre el estímulo y la respuesta, dejando de lado factores cognitivos, contextuales y la diversidad de interacciones entre las personas; tiene una concepción pasiva/ reactiva del organismo.

En cuanto al Programa Persona-Entorno que considera al estrés como producto de una relación dinámica entre la persona y el entorno, este último surge de los trabajos de Manson (1968) citado por Barraza (2008) quien afirma que para que un estresor sea considerado como tal debe ser inédito y para que produzca una respuesta debe haber sido previamente evaluado a nivel

cognitivo por el individuo, es notorio que dicha evaluación es la que marca la diferencia en la respuesta que puedan dar dos sujetos ante una misma situación estresante, también las distintas respuestas que puede dar una misma persona ante una misma situación pero en momentos diferentes. De esto se puede extraer que no influye tanto el estresor en sí mismo, sino la evaluación cognitivo-simbólica que realice el sujeto de la situación de amenaza. A partir de los trabajos de Manson empiezan a identificarse las características del estrés psicológico, autores como Levine & Weiss descubrieron que éste se exagera cuando no se ven salidas a la frustración, no hay apoyo social, no se tiene la sensación de control (Barraza, 2007). Este Programa tiene impacto de los aportes de Lazarus & Folkman (1986), ya antes expuestos, donde se le otorga gran importancia a lo transaccional entre la persona y el entorno y la evaluación de los acontecimientos, dicha evaluación puede ser primaria (en términos de la agresión al bienestar personal que generan los acontecimientos), o secundaria (evaluación de los recursos o estrategias que emplea la persona para hacer frente a la amenaza que percibe).

Desde el Programa Persona-entorno se fundamenta el cuerpo de este trabajo investigativo, por lo que es necesario profundizar en los principales postulados propuestos por Barraza (2007). Cuenta con un postulado de base que conceptualiza el estrés como la relación dinámica entre la persona y su entorno, es decir, deja de ser algo que se localice en el entorno (estímulos aversivos) o en la persona (reacciones), pasando a ser un proceso relacional, que está sujeto a variables contextuales y cognoscitivas. Además posee 5 postulados, los 2 primeros de corte interaccionalista, y los 3 últimos desde la perspectiva transaccionalista: 1) La explicación sobre el desarrollo del estrés no se encuentra ni en las características del entorno, ni en las de la persona, sino en el ajuste entre las características de ambos, por tanto no existen entornos estresantes, ni personas más vulnerables al estrés, pues todo depende de cómo interactúen las

características de la persona con las del entorno; 2) Barraza (2007) menciona que “el estrés se origina por una relación inversamente proporcional entre las demandas del entorno y las posibilidades de tomar decisiones para enfrentar esa demanda” (pp. 15-16), el estrés sobreviene de situaciones en las que existen muchas demandas por parte del entorno y la persona tiene pocas posibilidades de tomar decisiones frente a estas; 3) el estrés se considera como la representación interna de transacciones entre la persona y el entorno, lo que quiere decir, que las relaciones entre las demandas del entorno y las características de las personas se da a través de un proceso de evaluación interno, donde es el sujeto quien valora las demandas del entorno y los recursos que tiene para hacerles frente, en este sentido, el estrés es un estado psicológico que se produce ante un desequilibrio; 4) se debe destacar que la valoración de las demandas del entorno y de los recursos con los que cuenta la persona, se produce en dos momentos, en el primero, se identifica el problema (permite contestar la pregunta ¿tengo un problema?), y en el segundo, la forma de enfrentarlo (la formulación de estrategias de afrontamiento, ¿qué voy hacer al respecto?); 5) la valoración que realiza la persona se presenta en varios niveles, que van desde la percepción de los indicadores del problema (sean situacionales o individuales, incluye sensaciones de desasosiego, cometer errores, insomnio) hasta el análisis detallado del mismo (reconocimiento e identificación del área del problema y análisis específico del problema y sus consecuencias).

Como se mencionó anteriormente, el Programa Persona-Entorno, toma aportes del modelo interaccional y transaccional, Barraza (2007) destaca el modelo demanda-control propuesto por Karasek (1979) que se utilizó en estrés laboral, planteando que las reacciones de tensión psicológica más negativas, como la depresión, ansiedad, fatiga y enfermedad física se producen cuando las exigencias psicológicas del puesto de trabajo son más grandes y el trabajador tiene escasa oportunidad para tomar decisiones, igualmente este modelo propone que

cuando se tiene un control elevado sobre el trabajo y las demandas psicológicas son elevadas, pero no abrumadoras, va a tener efectos en el aprendizaje y crecimiento profesional, por último le otorga gran importancia al apoyo social, pues los puestos de trabajo con demasiadas demandas, poco control y escaso apoyo social en el trabajo, son los que mayor probabilidad tienen de presentar enfermedad. Respecto al segundo modelo, el Transaccional, propone que el impacto del estresor ambiental es mediatizado por la evaluación primaria que hace la persona del estresor, en donde se crea el juicio acerca del significado de la situación, ya sea para calificarla como estresante, positiva, irrelevante, controlable, o dañina, en el caso de considerarla dañina o amenazante, entra en juego la evaluación secundaria las opciones que dispone la persona para enfrentar la situación, predisponen entonces el desarrollo de estrategias de afrontamiento, entendidas como el esfuerzo cognitivo y conductual, que busca minimizar, reducir, dominar o tolerar las demandas.

En síntesis, el Programa Persona-Entorno tiene un enfoque multidimensional, pues toma aporte de varios modelos, es esencialmente dinámica, se centra en un proceso relacional y privilegia la concepción activa del sujeto, tomando en consideración los procesos cognitivos en la relación persona-entorno.

5.1 Estrés Académico

En la presente investigación el tipo de estrés en que se enfocará, es el estrés académico, por lo que es necesario delimitar su conceptualización desde el modelo multidimensional y transaccional del estrés propuesto por Barraza (2006), en donde se caracteriza al estrés académico como un estado psicológico de la persona, compuestos de 3 componentes sistémicos: los estresores, los síntomas o indicadores de desequilibrio y las estrategias de afrontamiento.

Barraza (2006), postula que “el ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar el equilibrio sistémico” (p.112), entendiendo que el ser humano al ser un sistema tiene un conjunto de elementos o subsistemas para alcanzar sus objetivos con el establecimiento de un flujo de relaciones con el ambiente. Las relaciones entre el sistema con el entorno se caracterizan a partir del esquema input-output, donde se entiende que el input es la aportación de recursos requeridos para dar inicio al ciclo de actividades del sistema y output como las corrientes de salida de dicho sistema, lo cual se complementa con la retroalimentación, donde los sistemas regulan sus comportamientos mediante mecanismos que recogen información del entorno y la utilizan para sus decisiones sucesivas. Pero es necesario tener en cuenta, que la relación input-output no opera como una caja negra, puesto que hay procesos internos que median la entrada y la salida, desde la perspectiva cognoscitivista permite explicar los procesos psicológicos que utiliza el sujeto para interpretar los input y decidir los output, en donde el modelo transaccional del estrés antes expuesto, explica que “la relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esa demandas, que conducen necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida)” (Barraza, 2006 p.114), es por esto que se presenta el acontecimiento potencialmente perjudicial (entrada), la interpretación del acontecimiento como peligroso, independiente de sus características objetivas y la activación del organismo (salida), el estrés se da cuando no existe equilibrio entre los acontecimientos considerados como estresantes y los recursos de los que dispone la persona para hacerle frente, lo que lo obliga a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento.

A partir de lo mencionado por Barraza (2006), se propone que el ser humano está inmerso en una sociedad organizacional desde que nace hasta que muere, siendo las instituciones educativas o centros de formación, sistemas organizacionales que se relacionan con el inicio de la escolarización y su posterior desarrollo y suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en su momento tiene el rol de alumno. Cuando el alumno es inscrito en alguna institución educativa se enfrenta a una serie de demandas o exigencias (input) que las instituciones le plantean, dichas demandas en su carácter normativo se presentan en 2 niveles: el general, que comprende la institución en su conjunto, se pueden encontrar exigencias (input) como el respeto de horario, el integrarse a la forma de organización institucional (por semestre o por años, por ejemplo), el participar en las prácticas curriculares (evaluaciones de fases, prácticas profesionales, etc.) y realizar las actividades de control escolar (inscripciones, derecho de examen). El segundo nivel comprende el aula escolar, como las exigencias relacionadas con el docente (forma de enseñar, manera de evaluar) o con el grupo de compañeros (competencia, norma de conducta, etc). Estos acontecimientos constituyen exigencias (input) que obligan al alumno a actuar de manera específica (output), para poder actuar el alumno realiza una valoración cognitiva de dichas exigencias y de los recursos que tiene para enfrentarlo, esta valoración puede tener resultados como que los acontecimientos que se plantean en forma de exigencias puedan ser enfrentados con el recurso que dispone, por lo que se mantiene el equilibrio, o por el contrario, esos acontecimientos que se plantean como demandas no pueden ser enfrentados con los recursos que dispone, por lo que la demanda (ya en forma de estímulo estresor), es valorada como pérdida, amenaza, un desafío, o se le asocian sentimientos negativos, en lo que sobreviene el desequilibrio sistémico en relación con el entorno (situación estresante).

Barraza (2006) propone una aproximación al estrés académico basada en los componentes sistémicos procesuales de este fenómeno, alejándose de la concepción clásica del estrés como demanda-control propuesta por Karasek (1979). Esta nueva propuesta se basa en ver al fenómeno como la respuesta a un flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema que busca el equilibrio, en donde “el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras valorarlas como estresores (input) provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output)” (p.119). De esta definición se pueden extraer los 3 componentes ejes de la presente investigación, como son los estímulos estresores (input), síntomas (indicadores de desequilibrio) y estrategias de afrontamiento (output). A continuación se define cada uno.

El modelo se acompaña de un gráfico que muestra al observador el modelo sistémico cognoscitivista descrito en el párrafo anterior (Barraza, 2006)

MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

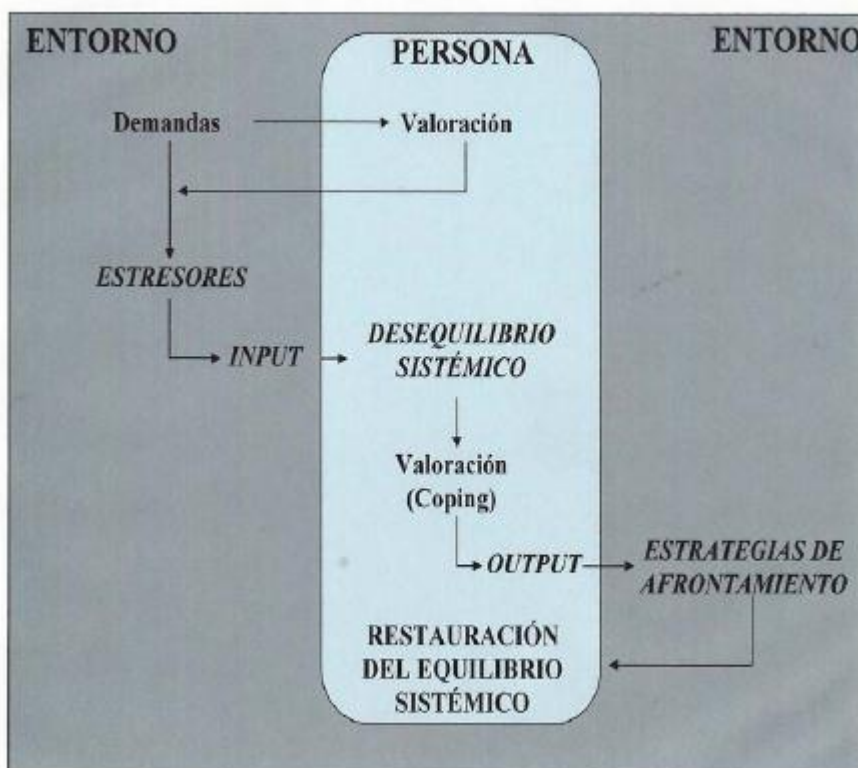


Gráfico 1. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico (Barraza ,2006)

5.1.1 Estresores:

Según Barraza (2006), en la aproximación clásica del estrés, el estresor se veía como una entidad objetiva que existe independientemente de la percepción de la persona, tornándose como una amenaza y sus efectos en la persona siempre son negativos, por lo que se denominan estresores mayores, los cuales poseen un grado de incontrolabilidad e impredecibilidad, pero hay otros tipos de estresores, que no tienen presencia objetiva, para su existencia dependen de la valoración del sujeto y varían de sujeto a sujeto que llevan a plantear que el estrés es un fenómeno psicológico, denominados estresores menores.

Entre los estresores mayores del estrés académico se encuentran el comienzo o final de la escolarización, los cambios de centro educativo y la evaluación, siempre y cuando ponga en riesgo el estatus de alumno y lo pueda llevar al fracaso escolar, es decir, aquellas evaluaciones donde el alumno se juega su permanencia en la institución y la promoción de grado escolar. No obstante, la mayoría son estresores menores, Barraza (2006) identifica los pertenecientes al estrés académico: por un lado se encuentran, mantener un buen rendimiento académico, la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas con los compañeros y asesores, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se pide (Barraza, 2003 citado por Barraza 2006). Por otro lado, entre los que están, realizar un examen, exposición de trabajos de clase, intervención en el aula, sobrecarga académica, ir a la oficina del profesor en horas de tutorías, trabajar en grupo, la tarea de estudio, realizar trabajos obligatorios, competitividad entre compañeros y falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, etc. (Polo, Hernández y Pozo 1996 citados por Barraza, 2006).

Barraza (2012), añade otros estresores menores como es la personalidad del profesor, la poca claridad sobre lo que el profesor me pide, el inicio de clases, falta de retroalimentación de los temas por parte del profesor, su manera de evaluación y manera de enseñar, no entender los temas que me dictan, los horarios de clase, tomar clases en un grupo nuevo, asistir a clases monótonas y el nivel de exigencia de los profesores.

Además, Martínez y Díaz (2007) hacen una aproximación al estrés académico estudiantil, plantean que si bien se aspira a que el ámbito educativo sea un espacio para el desarrollo de los estudiantes en sus diferentes capacidades, la realidad del mundo actual con sus exigencias, expectativas, conflictos y amenazas ocasionan estrés escolar, dadas por las presiones en la

competencia individual para afrontar la exigencia del contexto escolar, en el rendimiento académico, la presentación de exámenes, la relación que se vive a diario con los compañeros y docentes, las habilidades metacognitivas para resolver problemas, la búsqueda de reconocimiento e identidad y hasta factores externos como la pérdida de un ser querido. Mencionan que el entorno mismo puede ocasionar estrés escolar si no se cuentan con las condiciones óptimas para el desarrollo de la socialización, es por esto que los estudiantes pueden padecer estrés a lo largo del año académico y se considera el ingreso a estos escenarios educativos como posibles generadores de estrés, así que el sujeto debe adaptarse a todas las exigencias que van desde el proceso de tareas, el cansancio cognitivo, el afán por terminar el ciclo académico, la indisciplina y violencia entre compañeros, etc.

5.1.2 Síntomas

Este desequilibrio sistémico en la persona es manifestado a través de una serie de indicadores, según Barraza (2006) se pueden agrupar de la siguiente manera: Físicos, como los que implican reacción propia del cuerpo, Insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse la uñas, temblores, etc. Psicológicos, entendidos como aquellos que tiene que ver con las funciones cognitivas y emocionales de las personas: Inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etc. Comportamentales, estarían los que involucran la conducta de la persona, conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, aumento o reducción en la ingestión de alimentos, ingestión de bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas, etc. Este conjunto de indicadores va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad por cada persona

En relación a estos síntomas la persona tiene la necesidad de actuar, por lo que primero realiza una valoración de las posibles formas de enfrentar las demandas del entorno y determina cuál es la estrategia de afrontamiento más adecuada.

El estrés puede influir en el rendimiento académico, alterando tres sistemas de respuesta, como lo mencionan Pérez et al (2003) donde la primera de ellas atiende al nivel cognitivo, aquí los alumnos tienen la creencia de no saber nada momentos antes de presentar un examen, consideran que la mente estará en blanco en ese momento, que aquello que se les va a preguntar es precisamente los puntos no estudiados y que van a perder los beneficios alcanzados si sus calificaciones no corresponden con lo esperado por ellos o por quienes los respaldan. A nivel motor también se ve un nivel de afectación, los alumnos reportan la necesidad de ir al baño sin eliminación urinaria, crujen los dedos, se muerden las uñas, emiten resoplos y bufidos, y fuman en exceso y finalmente el tercer sistema de respuesta que se puede ver alterado por el estrés es a nivel fisiológico, donde los alumnos sufren de taquicardia, sudoración, temblor generalizado, meteorismo y diarrea, etc. Estos tres niveles implican en muchos casos alteraciones en el sujeto en el desempeño que este tiene frente a su actividad académica, por ejemplo el estudiante decide ausentarse de las clases o abandonar el salón minutos antes de presentar una prueba por ejemplo. (Pérez et al, 2003, citando a Maldonado, Hidalgo y Otero, 2000).

5.1.3 Estrategias de afrontamiento

Como restauradores del equilibrio sistémico. Según Lazarus y Folkman (1986), se deben entender al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.164). Dichas

estrategias de afrontamiento dependen del acontecimiento mismo, de las condiciones en las que tiene lugar, de las características de las personas (Correché y Labiano, 2003).

La utilización de las estrategias de afrontamiento como propone Barraza (2006), depende del dominio del sujeto frente a estas, ya sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito ante una situación de emergencia. Se considera que para que una persona tenga la maestría para afrontar el estrés, hay factores como las experiencias previas, la inteligencia, el optimismo, la constitución genética y la relación con los padres.

Ahora bien, los estilos de afrontamiento son cambiantes, dependiendo de los momentos pueden ser estrategias defensivas o que le sirvan para resolver el problema, esto a medida que el sujeto va cambiando su relación con el entorno, por lo que pueden estar dirigidos a la emoción o al problema. El centrado en la emoción como lo plantean Lazarus y Folkman (1986) “está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional” (p, 173), se orienta a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando las reacciones emocionales negativas, es decir, que frente a eventos estresantes los estudiantes recurren al distanciamiento, la resignación, la evitación para cambiar este modo de vivir, elogios a sí mismo, ventilación o confidencias, religiosidad y tomar las cosas con sentido del humor (Barraza, 2008); por el contrario los estudiantes que emplean el estilo de afrontamiento dirigido al problema, elaboran otro plan de acción manifestando esfuerzo y concentración con el fin de resolverlo, en otras palabras esta estrategia de afrontamiento como lo mencionan Lazarus y Folkman (1986) “está dirigida a la búsqueda del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas con base a su costo y a su beneficio y a su elección y aplicación” (p, 175), en el caso de los estudiantes las más comunes son la búsqueda de la información sobre la situación, solicitud de asistencia profesional, y

elaborar un plan y ejecución de sus tareas (Barraza, 2008). Por tanto, el desarrollo efectivo de estos modos de afrontamiento facilita la resolución de un problema a través del control emocional y conductual que finalmente permite la adaptación al contexto académico.

Lazarus y Folkman (1986) citados por Cabanach et al, (2010) sostienen que las creencias existenciales y aquellas que se refieren al control personal, serían las más relevantes en la explicación del estrés. Estos autores entienden las evaluaciones del control de las situaciones como el grado en el que un individuo cree que puede determinar o modificar las relaciones con su entorno y estas serían el resultado de la valoración de las demandas de la situación, de los recursos propios, de las alternativas de afrontamiento y de la capacidad para aplicarlas. Esas situaciones de control y su evaluación coinciden con el concepto de autoeficacia de Bandura, se considera que si las personas creen que pueden manejar con eficacia los potenciales estresores ambientales y perciben control sobre estos estresores, estos difícilmente serán considerados como perturbadores o adversos por esas personas. Por lo tanto, los niveles más altos de autoeficacia, generarían niveles más bajos de malestar psicológico y además un fuerte sentido de autoeficacia sostendría los esfuerzos cuando el individuo hace frente a los contratiempos y adversidades (Cabanach et al, 2010 citando a Bandura, 1997, Locke y Latham, 1990), de tal manera que al fortalecer el logro y el bienestar personal, la autoeficacia se convierte en un factor protector del estrés. La autoeficacia se vincularía con unos mejores resultados de salud, así como el empleo de conductas promotoras y protectoras de la misma. Las expectativas de autoeficacia pueden ser claves tanto en la explicación de la aparición de respuestas de estrés, como en el estudio de su afrontamiento, al determinar si la conducta de afrontamiento será iniciada, durante cuánto tiempo se perseverará en la misma y el grado de esfuerzo dedicado. (Cabanach et al, 2010 citando a Bandura, 1977, 1982,1997).

Es por esto, que Huaquín y Loaiza (2004) mencionan que este tipo de estrés no hay que verlo de manera limitada desde la perspectiva salud-enfermedad, puesto que en él como ya se ha dicho hacen parte factores biológicos, psicológicos y educacionales que se deben considerar en conjunto, ni tampoco pensar que el éxito o fracaso escolar se deben a factores internos, dado que existen factores ambientales que influyen en las capacidades de los individuos. Asimismo, los objetivos educacionales los estudiantes los perciben como metas que pueden resultar altas o bajas desde el punto psicológico, generando respuestas que pueden estresarlos positivamente (eustrés) o negativamente (distrés), esto depende de la percepción que tiene el individuo sobre el estresor, porque no es el estresor mismo el causante de estrés sino la evaluación cognoscitiva que hace el individuo del estímulo estresor, las expectativas sobre las metas o exigencias son percibidas positivamente como desafíos o negativamente como amenazas (Huaquín y Loaiza, 2004, citando a Lazarus y Folkman 1984).

Ante lo cual Correché y Labiano (2003) argumentan que la excitación estresante puede ser una fuerza positiva que mejora la calidad de vida o puede ser debilitante y tener efectos a nivel psicosomático, al sufrir un desequilibrio interno que se expresa en alteraciones nerviosas centrales como a nivel fisiológico. El estrés no sólo impacta de manera negativa en la salud y el desempeño de los estudiantes, debe tenerse en cuenta que una cantidad justa de estrés produce un estado de alerta que es necesario para obtener un rendimiento físico y mental que permita a los estudiantes ser creativos y productivos y hacer frente de manera efectiva a algunas situaciones en las que el estrés permita tener la sensación de confianza, de control y de ser capaz de abordar y llevar a buen término unas tareas, unos retos y unas demandas concretas (Looker y Gregson, 1998 citados por Pérez, et al 2003).

A manera de conclusión, se debe destacar que abordar el estrés académico desde el modelo de investigación Persona-entorno, le otorga al sujeto un papel principal, donde se toman en cuenta sus procesos mentales, como un agente reflexivo y no como una mera caja negra o respuesta condicionada a las acciones del contexto académico, lo que se evidencia en las diferencias individuales de los alumnos para hacerle frente a las demandas que evalúan como estresantes y su forma de resolver problemas, por lo que el estrés académico es producido por un periodo de aprendizaje sobrecargado de las actividades desarrolladas en este ámbito.

6. MÉTODO

En el siguiente apartado se presenta la metodología a través de la cual se llevó a cabo la presente investigación, definiendo un enfoque mixto, el alcance del estudio, así como el diseño, los instrumentos de recolección de la información, las técnicas de recolección y análisis, la población escogida y el procedimiento empleado.

6.1 Tipo de Estudio

Con base a los intereses de esta investigación se propone un estudio con un enfoque mixto, según Hernández, Fernández y Baptista (2006) “un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos para responder al planteamiento del problema” (P.787). Este tipo de enfoque permite tener una mayor amplitud y profundidad frente a la problemática propuesta, favoreciendo así la obtención de la información de las categorías (factores asociados al estrés académico) y revelan más fielmente la organización de dicha información lo que implica una perspectiva más precisa del fenómeno y de su riqueza interpretativa, desde una mirada holística que coincide con los postulados del marco conceptual al que se adhiere la investigación por su enfoque sistémico e integral para el estudio complejo de las dimensiones del estrés académico.

El tipo de investigación es descriptivo cuando inicia la recolección de los datos pues se pretende detallar la manera como se presenta los factores asociados al estrés académico y como estos se manifiestan, recolectando información sobre cada una de las categorías y es correlacional dado que se comparan los resultados de la primera evaluación y la segunda evaluación en el periodo Febrero-Junio de 2013 en aras de contrastar los niveles de estrés en los

estudiantes en el transcurso del semestre académico, igualmente la relación con las variables sociodemográficas al evaluar el estrés académico.

El diseño de esta investigación es no experimental pues la variables se miden tal como se presentan sin ningún tipo de manipulación, de carácter longitudinal puesto que se recolectan los datos a través del tiempo en unos períodos específicos como es a inicio del semestre y en la finalización de éste; de campo, puesto que se recolecta la información en los ambientes naturales donde se desenvuelven los alumnos como es la Universidad y el aula de clases.

6.2 Sujetos

Para el desarrollo de la investigación se contó con la participación de 37 estudiantes (21 mujeres y 16 hombres) de un grupo de psicología de primer semestre de psicología de la Universidad del Valle-Sede Meléndez. Para la selección de los estudiantes participantes (parte cuantitativa) se realizó a partir de un muestro no probabilístico de carácter intencional para acceder a ese grupo de personas. En el muestreo cualitativo se seleccionaron los 12 sujetos quienes puntuaron más alto en la primera aplicación del SISCO, pero de manera voluntaria deciden sólo participar 6 de estos.

Las características particulares que tuvieron los sujetos participantes fueron las siguientes:

- Que se encontraran matriculados al período académico febrero-junio del 2013

En el primer semestre de psicología.

- Que hayan contestado el Inventario SISCO en las dos evaluaciones en las fechas que se aplicó.

6.2.1 Tipo de Muestra

A partir de un muestro no probabilístico de carácter intencional se accede al grupo de personas, teniendo en cuenta que en la primera aplicación del Inventario SISCO en dicho grupo el cuestionario fue respondido por 49 estudiantes y en la segunda medición 37, por lo que se decide trabajar de manera conveniente para los objetivos del estudio con los mismos 37 en ambas aplicaciones, descartando los 12 cuestionarios restantes de la primera aplicación, de esta forma poder correlacionar los resultados en las mediciones en los dos diferentes momentos del semestre. Para la selección de los sujetos para el rubro cualitativo, fueron los 12 sujetos quienes obtuvieron las puntuaciones más altas en la primera aplicación del SISCO, de los cuales sólo 6 deciden participar de las entrevistas.

6.3 Datos sociodemográficos

Entre las variables sociodemográficas figuraron: Sexo, edad, estrato económico, estado civil, número de hijos, religión, lugar de residencia, si el estudiante se encuentra o no trabajando, las personas con quienes vive, y el tipo de institución (privada o pública) donde fue egresado, a continuación se muestra la tabla de los datos sociodemográficos de los 37 participantes del estudio distribuido por sexo, más adelante se menciona de manera general el porcentaje de alumnos en relación a las variables sociodemográficas consultadas.

Para la variable “las personas con quienes vive”, se emplearon los conceptos de familia nuclear, extensa, monoparental, ensamblada y solo para hacer alusión a las personas con quienes residen actualmente. En el siguiente apartado se presentan los conceptos básicos de este tipo de familias.

Familia monoparental: Ruiz (2005) citado por Acevedo (2011) “Compuesta por uno de los padres y sus hijos. Esta familia puede tener diversas causas: o porque los padres se han divorciado y los hijos quedan con uno de ellos, o por muerte de uno de los conyuges” (p.160)

Familia nuclear: Ruiz (2005) citado por Acevedo (2011) “Compuesta por el esposo (padre), la esposa (madre) y los hijos. Estos hijos pueden ser los descendientes biológicos o los adoptivos” (p. 159)

Familia extensa: Ruiz (2005) citado por Acevedo (2011) “Compuesta por más de una unidad nuclear porque comprende también a los abuelos, tíos, primos y hasta nietos que viven bajo un mismo techo” (p. 160)

Familia ensamblada o reconstituida: De acuerdo con Walters, Cintrón y Serrano (2006), esta familia está compuesta por una pareja en la cual uno o ambos miembros tiene un hijo de su matrimonio anterior, porque han sido divorciados o viudos.

Solo: Para este caso en el estudio se clasificarán en este tipo de familia, aquellos estudiantes que se han trasladado a la ciudad donde se encuentra ubicada la Universidad, sin convivir con ninguna otra persona.

Tabla. 1 Datos sociodemográficos de los 37 sujetos participantes del estudio de investigación

Datos Sociodemográficos		
Variables	Sexo	
	Mujer	Hombre
Edad		
17	7	3
18	4	5
19	5	1
20	4	1
21	0	2
22	0	1
23	1	0
24	0	1
25	0	1
28	0	1
Estrato		
1	4	1
2	7	5
3	6	6
4	4	3
5	0	1
Estado Civil		
Soltero	21	16
N° de Hijos		
0	21	15
1	0	1
Religión		
Católica	9	4
Cristiana	2	1
Testigo de Jehová	1	0
Agnóstico	0	2
Ninguna	9	9
Lugar de residencia		
Cali	16	16
Palmira	2	0
Santander de Quilichao	1	0
Yumbo	1	0
Florida	1	0
Trabaja		
Si	2	9
No	19	7
Con quien vive		
Familia Nuclear	6	3
Familia Monoparental	7	7
Familia extensa	3	4
Familia ensamblada	2	0
Solo	3	2
Egresado de una Institución		
Pública	15	7
Privada	6	9

En relación a las variables sociodemográficas se puede observar que se ha realizado una distribución de acuerdo a los datos consultados en el inventario SISCO, para este caso se tuvieron en cuenta los siguientes datos:

Sexo: para esta variable se observa que del total de 37 participantes a los cuales se les aplicó el inventario; 21 son de sexo mujer (56,7%) y 16 de sexo hombre (43,2%).

Edad: Se observa de acuerdo a la clasificación que las edades de los participantes oscilan desde los 17 años hasta los 28 años, con una edad promedio de 19,2 años. Los resultados porcentuales por edad se localizan así: 27% de 17 años, seguido por 24,3 % de 18 años, 16,2% de 19 años, 13,5% de 20 años, 5,4% de 21 años y 2,7% para las edades de 22,23,24, 25 y 28 años respectivamente.

Estrato: Se evidencia en los participantes que se encuentran en todos los estratos socioeconómicos exceptuando el 6, los estratos que más predominan son los estratos 2 y 3 con 12 personas respectivamente, de manera porcentual los datos se sitúan de la siguiente manera el 13,5% pertenecían al estrato socioeconómico 1; el 32,4% eran de estrato 2; el 32,4% estrato 3; el 18,9% de estrato 4, y el 2,7% de estrato socioeconómico 5 (1 estudiante).

Estado Civil: Todos los participantes del estudio son de estado civil soltero.

Número de Hijos: Se evidencia que la mayor parte de los participantes no tienen hijos hasta el momento, solo un participante masculino tiene un hijo.

Religión: De las religiones que profesan los participantes, se encuentran: Católica, Cristiana, Testigo de Jehová, Agnóstico y Ninguna religión, de las cuales el mayor número de participantes manifiestan no tener ninguna religión con datos porcentuales de la siguiente manera 48,6% de los estudiantes no profesaban ninguna religión; el 35,1% pertenecía a la religión

católica; el 8,1% profesaba la religión cristiana; el 5,4% eran agnósticos, y el 2,7% de la religión testigos de jehová.

Lugar de residencia: Los lugares de residencia de los participantes se ubican en las siguientes Ciudades: Cali, Palmira, Santander de Quilichao, Yumbo y Florida. Evidenciándose en los siguientes datos porcentuales, el 86,4% de los participantes vive en la Ciudad de Cali, el 5,4% es proveniente de la ciudad de Palmira y el 2,7% pertenece a las ciudades de Santander de Quilichao, Yumbo y Florida, respectivamente. El mayor número de participantes se ubica en la Ciudad de Cali.

¿Trabaja?: La mayoría de los participantes no trabaja, situándose con un porcentaje de 70,2% frente a un 29,7% de estudiantes que si trabajan. Hay una mayor proporción de hombres que trabajan sobre el puntaje de las mujeres.

¿Con quién vive?: Se clasificaron en los diferentes tipos de familia de acuerdo a las personas con las que los participantes viven actualmente, las familias de los participantes son las siguientes: Familia Nuclear (24,3%), Familia Monoparental (37,8%), Familia Ensamblada(5,4%), Familia Extensa (18,9%) y Solo (13,5%), observando que la mayoría de los participantes se encuentra en una Familia Monoparental.

¿Egresado de una institución pública o privada?: La mayoría de los participantes han egresado de una institución pública (59,4%) en relación los estudiantes que han egresado de una institución privada (40,5%).

Los estudiantes fueron evaluados en el período académico Febrero - Junio del 2013.

La presente tabla presenta los datos sociodemográficos de los 12 participantes cuya puntuación fue la más alta en la medición de los niveles de estrés tras realizar la primera aplicación del inventario SISCO.

Los participantes han sido abreviados con la letra S y un número que se les ha asignado, de la siguiente manera: S1: Sujeto 1

Tabla 2. Sujetos con mayor nivel de estrés según la primera evaluación SISCO

SUJETOS CON MAYOR NIVEL DE ESTRÉS SEGÚN LA PRIMERA EVALUACIÓN DEL SISCO											
Sujetos (S)	Sexo	Edad	Estrato	Estado Civil	Nº Hijos	Religión	Lugar de Residencia	¿Trabaja?	¿Con quién vive?	Egresado de Institución:	Nivel de estrés
S 1	Hombre	25	2	Soltero	0	Ninguna	Cali	Si	Familia Monoparental	Privada	60.9%
S 2	Mujer	20	2	Soltero	0	Cristiana	Cali	Si	Sola	Pública	68%
S 3	Mujer	20	4	Soltero	0	Católica	Cali	No	Sola	Pública	58.6%
S 4	Mujer	18	1	Soltero	0	Católica	Cali	No	Familia Extensa	Pública	54.7%
S 5	Mujer	17	3	Soltero	0	Católica	Palmira	No	Familia Monoparental	Pública	53.1%
S 6	Mujer	23	1	Soltero	0	Católica	Yumbo	No	Sola	Pública	60.9%
S 7	Mujer	18	3	Soltero	0	Cristiana	Cali	Si	Familia Extensa	Privada	58.6%
S 8	Mujer	17	3	Soltero	0	Católica	Cali	No	Familia Nuclear	Privada	59.4%
S 9	Mujer	17	3	Soltero	0	Cristiana	Cali	No	Familia Nuclear	Pública	58.6%
S 10	Mujer	18	2	Soltero	0	Cristiana	Cali	No	Familia Extensa	Pública	57%
S 11	Mujer	17	4	Soltero	0	Cristiana	Palmira	No	Familia Monoparental	Privada	56.2%
S 12	Hombre	19	2	Soltero	0	Ninguna	Cali	No	Familia Nuclear	Pública	53.1%

Tabla 3. Nivel de Estrés de los Sujetos Entrevistados

NIVEL DE ESTRÉS DE LOS SUJETOS ENTREVISTADOS		
Sujetos (S)	Primera Evaluación	Segunda Evaluación
S 1	60.9%	57.8%
S 2	68%	63%
S 3	58.6%	68.8%
S 4	54.7%	53.9%
S 5	53.1%	61. 7%
S 6	60.9%	43%

6.4 Técnicas de recolección de información

Con respecto a las técnicas cuantitativas se utiliza un cuestionario de autoinforme diseñado y validado por Barraza (2007) denominado Inventario SISCO del estrés académico V2, (ver Anexo No. 1) que se define por ser autodescriptivo donde el sujeto proporciona información sobre sí mismo en relación al Estrés Académico y distintos aspectos de éste como es estresores, síntomas, y estrategias de afrontamiento. Dicho cuestionario fue adaptado de acuerdo a los intereses de la investigación, se decide eliminar los dos primeros ítems, el primero de carácter dicotómico (si-no) que determina si la persona puede seguir contestando el resto del cuestionario y el segundo el nivel de intensidad con que se presenta con el fin de obtener la participación plena de todos los estudiantes.

El cuestionario que se le presenta a los estudiantes contiene una serie de ítems de escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), distribuidos de la siguiente forma: 9 ítems que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; 15 ítems que exploran la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor; 8 ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2008); estas tres variables propias del cuestionario, en el presente trabajo se establecen como los factores asociados para profundizar en el tema de estrés académico.

Se emplea una técnica cualitativa a una muestra de los sujetos de investigación, consistente en una entrevista semiestructurada (Ver Anexo No 2) de carácter individual al final del semestre a 6 de los 12 estudiantes que en la primera aplicación del cuestionario obtuvieron la puntuación más alta de estrés, dado que los 6 estudiantes restantes de este grupo no fueron posibles de ubicar al final del periodo. De tal modo las entrevistas son realizadas con el fin de profundizar en aspectos referentes al estrés académico a través de la perspectiva de quienes lo han vivenciado en el período de ingreso y adaptación a las dinámicas de la Universidad, se tiene en cuenta entonces que la entrevista cualitativa es una reunión para intercambiar información entre una persona que asume el papel de entrevistador y otra quien es el entrevistado principalmente, donde a través de preguntas y respuestas se logra la construcción de significados frente a un tema (Hernández, Fernández y Baptista, 2006) en el caso de esta investigación en la cual se recurre a la entrevista semiestructurada para indagar sobre diferentes aspectos del estrés académico, si bien el entrevistador tenía una guía de los ejes principales que funcionaba como un derrotero de base, presentaba también la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar y ahondar en temas que iban emergiendo en el transcurso de la entrevista.

Se debe aclarar en este segmento, que inicialmente se propuso la realización de grupos focales con los participantes voluntarios del grupo de psicología de primer semestre en mención, no obstante durante el proceso de recolección de la información se presentaron algunas dificultades como falta de tiempo de los participantes, dinámicas de flexibilidad académica durante el semestre o la no coincidencia de tiempos disponibles para las reuniones, lo cual impidió que estos fueran llevados a cabo.

6.5 Técnicas de análisis de la información

Para analizar la información del Cuestionario SISCO se emplea la clave de corrección que el inventario enseña utilizando la media aritmética transformada en porcentajes para medir las tres dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento) en la primera y segunda aplicación, asimismo obtener un resultado general de la incidencia de cada componente y medición final de la presencia de estrés en ambas aplicaciones, los datos fueron procesados a través del programa de office Excel.

De manera detallada para el análisis de la información de cada una de las dos aplicaciones de Inventario SISCO, se obtuvo en primer lugar el porcentaje del nivel de estrés por participante, seguido se extrajo la frecuencia de aparición por los 32 ítems y a partir de esto se estableció la media para cada uno de los componentes según los ítems que le corresponden (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) y posteriormente se obtuvo el nivel del estrés general producto de sacar la media aritmética entre los tres componentes del estrés académico.

Respecto a las técnicas cualitativas de análisis de información una vez fueron realizadas las seis entrevistas, se recurrió a la técnica cualitativa del análisis del contenido por categorías, descrito por Piñuel (2002) lo que permite procesar la información obtenida mediante unos procedimientos que facilitan el análisis e interpretación de los datos comunicativos que han sido registrados previamente. En primer lugar, la información obtenida de las entrevistas se clasifica y agrupa de acuerdo a las categorías de análisis (factores asociados al estrés académico) por cada uno de los sujetos, llevándose a cabo un primer análisis de estos datos, contrastando las similitudes y diferencias halladas en lo que manifestaron los sujetos en los diferentes elementos que conforman cada factor asociado, al igual que se identifican los elementos emergentes que pueden aparecer por fuera de las categorías diseñadas. Posteriormente se unifican las unidades significativas para de esta forma tener una perspectiva holística del tema estrés académico, analizándolo de manera global y dar cuenta del objetivo general propuesto.

Cabe aclarar las categorías de análisis en torno a las cuales se organizó la información, en el caso de las tres primeras se tuvo en consideración algunas de las definiciones planteadas en el marco conceptual como factores asociados o componentes del estrés académico y las dos últimas emergieron durante la clasificación del contenido de las entrevistas:

Tabla 4. Definición de las categorías de análisis

Categoría de Análisis	Definición
Estresores	Son todas aquellas demandas y exigencias (inputs) que la Universidad le plantea al estudiante, pueden clasificarse en dos niveles: Estresores mayores entendidos como esas circunstancias objetivas que existen independientemente de la valoración que le da el sujeto y que por lo general exigen el seguimiento de la normatividad de la estructura formal de la institución, las dinámicas propias del ambiente y del contexto; por otro lado se encuentran los estresores menores entendidos como aquellas demandas que dependen de la valoración del sujeto y que conciernen a la evaluación que hacen del aula escolar, las exigencias académicas y de las relaciones interpersonales al interior de la Institución.
Síntomas	Hacen parte los indicadores de desequilibrio tras haber realizado una valoración de una situación como estresante y se manifiesta en reacciones de tipo físico, psicológico y comportamental que obedecen al proceso de ingreso y adaptación a la Universidad
Estrategias de afrontamiento	Son todas las acciones cognitivas y conductuales que el estudiante manifiesta (Output) para enfrentar los requerimientos de la Universidad valorados como estresantes o desbordantes de los recursos con los que cuenta, buscando así restaurar el equilibrio sistémico. Las estrategias pueden estar dirigidas a la emoción o al problema.
Aspectos culturales	Aquellas alusiones que el sujeto hace frente a los patrones culturales que se han articulado a lo largo de su vida, donde se abarcan las distintas prácticas, maneras de relacionarse, normas de comportamiento y símbolos que son compartidos por una sociedad determinada. Estos aspectos culturales se han desarrollado mucho antes que el sujeto ingrese al contexto universitario y hace parte de su historia de vida, una vez ya inserto en la Universidad pueden ser motivo de tensión al chocar con las dinámicas de este nuevo escenario.
Apreciaciones y decisiones individuales	Hacen parte las concepciones que el sujeto ha elaborado frente a su experiencia con el estrés antes y durante el ingreso a la Universidad e igualmente las elecciones que realiza de manera voluntaria y que pueden implicar asumir más responsabilidades o renunciar a determinados intereses, lo que puede afectar de manera positiva o negativa el desarrollo de la carrera profesional a la que acaba de vincularse, pueden demandarle al sujeto mayor cantidad de exigencias, convirtiéndose en fuentes estresoras o por el contrario estas decisiones pueden tener un impacto positivo en aminorar la tensión.

6.6 Procedimiento.

Para llevar a cabo el proceso de recolección de información, en primera medida, se recurrió a la persona quien estaba en la Dirección del Programa de Psicología, la cual estableció contacto con uno de los profesores del grupo de estudiantes, al que se le solicitó que cediera algunos espacios de su curso para poder aplicar las técnicas de recolección de información en los diferentes momentos, al profesor acceder, se programa un espacio dentro del curso la cuarta semana del mes de febrero de 2013, para el primer acercamiento con el grupo. A los estudiantes se les explica el motivo por el cual son convocados y la manera como se llevará a cabo el proceso que permitirá recoger los principales datos de la investigación, tras la lectura del consentimiento informado se les pidió que quienes quisieran participar de manera voluntaria firmaran dicho consentimiento, donde se les aclaraba que la información encontrada era para fines meramente académicos y que se manejaría con confidencialidad.

Posteriormente se procedió a explicarles cómo debían contestar el Inventario SISCO el cual se aplicó a 49 estudiantes del grupo que se encontraban en ese lugar, se le entrega una copia del SISCO a cada uno de los estudiantes para que lo respondan de manera individual, aproximadamente con una duración de 20 minutos.

En un segundo momento, después de la calificación de los cuestionarios aplicados, se identificaron las puntuaciones más altas en los niveles del estrés por sujetos, de esta forma son seleccionados 12 alumnos para la realización de las entrevistas semiestructuradas, sin embargo sólo se lleva a cabo la realización de 6, porque los demás estudiantes no se encontraban en el espacio organizado y no fue posible contactarlos. El espacio para la realización de las entrevistas fue nuevamente cedido por el profesor con el que ya se había coordinado la anterior oportunidad,

quien en esta ocasión solicita a sus alumnos que serían entrevistados que salgan del salón a uno por uno. En este sentido se realizan las entrevistas fuera del aula de clase en una de las mesas de estudio acondicionadas en el Instituto de Psicología, las entrevistas fueron grabadas en audio con la autorización previa de los participantes con una duración aproximada de 40 minutos, al terminar la entrevista individual entre la investigadora y el estudiante, se le dice a este último que ya puede regresar al aula de clase y se procede a llamar al siguiente sujeto para ser entrevistados. Se debe aclarar que al ser tres investigadoras, cada una entrevista a dos estudiantes. (Ver anexo No. 3)

Las entrevistas son transcritas y procesadas de acuerdo a las unidades significativas, en donde se subrayaban por colores las categorías: Los estresores de color amarillo, los síntomas subrayados de rojos y las estrategias de afrontamiento de color azul, como se demuestra a continuación para el caso de la S 3:

E: ¿Qué cambios has percibido en tu vida desde el ingreso a la Universidad?

S 3: Lo de la carga académica, pues cuando pasé del colegio al ritmo de la Universidad, una de las cosas que me impactó fue la presión que se genera, el primer mes bien, el segundo mes un poquito más agotada, el tercer mes cansada, ya el cuarto estaba que no daba más, por eso si me queda algún tiempito aprovecho para dormir o hacer alguna otra actividad que no sea estar estudiando.

Luego la información se organizó en un cuadro en paralelo donde se describían los hallazgos preponderantes de los factores asociados al estrés académico por participante y se incluyeron las categorías emergentes que dilucidaron. (Ver anexo No. 4) Se presentaron los datos arrojados de manera general por cada una de las categorías con la respectiva interpretación y posteriormente se llevaron a cabo los gráficos de la Representación del Estrés Académico según el Modelo Cognoscitivista para los 6 sujetos que dan cuenta del proceso del estrés académico de manera particular.

Por otro lado, para la segunda semana del mes de junio del 2013, se realizó una nueva aplicación del Inventario SISCO, puesto que para ese momento los estudiantes se hallaban en la finalización del semestre, esto igualmente con un consentimiento previo de los alumnos y el profesor encargado de la clase, en esta ocasión sólo responden el Inventario 37 alumnos que se encontraban en el salón de clase. Se calificaron los cuestionarios, estableciendo nuevamente el nivel de estrés por persona, a nivel general y los factores asociados. No obstante, ocurría la situación de que en la primera aplicación participaron 49 personas y en esta última sólo 37 estudiantes del grupo, por lo que se decide trabajar de manera conveniente para los objetivos del estudio con las mismos 37 personas en ambas aplicaciones, descartando los 12 cuestionarios restantes de la primera aplicación y de esta forma poder correlacionar los resultados en las mediciones en los dos diferentes momentos del semestre.

Con las dos aplicaciones del inventario SISCO tanto al inicio como final del semestre se compararon los resultados y se observaron si había la presencia de diferencias en las puntuaciones en el transcurso del semestre. Al igual de indagar si hubo o variaciones en las puntuaciones de los sujetos quienes puntuaron más alto en la primera aplicación, contrastando esto con los resultados de las entrevistas.

7. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

Para el análisis descriptivo de los datos cuantitativos obtenidos a partir de la aplicación del Inventario SISCO (Barraza, 2008), se empleó la clave de corrección donde se utiliza la media aritmética transformada en porcentajes, para lo cual se realizó la primera aplicación al inicio de semestre (primera evaluación) y una segunda aplicación al final del semestre (segunda evaluación). En los resultados obtenidos en ambas evaluaciones se tienen en cuenta tanto las variables empíricas relacionadas con cada uno de los ítems del inventario; las variables intermedias que miden los porcentajes de frecuencia en cada uno de los componentes del estrés académico (estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento) y por último se obtiene el índice general de estrés académico para la primera y segunda evaluación.

En la interpretación de los resultados se empleó un baremo de frecuencia para los componentes del estrés de esta manera:

Frecuencia: de 0% a 20% baja; de 21% a 40% medianamente baja; de 41% a 60%, media; de 61% a 80%, medianamente alta; de 81% a 100% alta.

Para la interpretación de los resultados sobre los niveles de estrés para ambas aplicaciones se empleó un baremo de de esta manera:

Frecuencia: 0% a 33% leve, 34% a 66% moderado, 67% a 100% profundo.

En primer lugar se presentarán los indicadores empíricos de estrés académico, es decir el porcentaje de frecuencia para cada uno de los 32 ítems evaluados en el inventario.

A continuación se presentaran las tablas y gráficos correspondientes a cada uno de los componentes del estrés académico, así como la representación del índice general de estrés para cada una de las evaluaciones.

7.1 Resultados Primera Evaluación

7.1.1 Resultados Estresores Primera Evaluación

Tabla 5. Frecuencia con la que se presenta cada uno de los ítems de los Estresores en la primera evaluación

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Estresores	Primera Evaluación
La competencia con los compañeros de grupo	47,3%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	63,5%
La personalidad y el carácter del profesor	37,8%
Las evaluaciones de los profesores	59,5%
Problemas con el horario de Clases	36,5%
El tipo de trabajo que te piden los profesores	48,6%
No entender los temas que se abordan en clase	48%
Participación en clase	42%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	52%

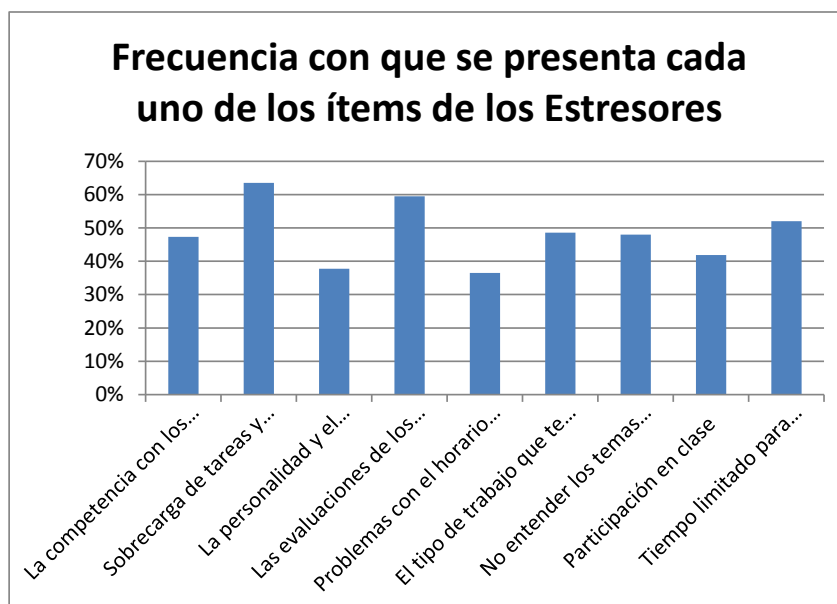


Gráfico 2. Frecuencia con la que se presenta cada uno de los ítems de los Estresores en la primera Evaluación.

De las demandas del entorno que son valoradas por los estudiantes de Psicología de primer semestre como estresores se encuentran en primer lugar: Sobrecarga de tareas y trabajos escolares (63.5%); seguida por las evaluaciones de los profesores (59.5%) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (52%), de lo cual se puede resaltar que al estar los estudiantes iniciando semestre perciben cierta incertidumbre para desarrollar todas las exigencias que se demandan en el transcurso del semestre académico y ante las cuales aún no saben cómo responder; por otro lado, los ítems con una puntuación media son: el tipo de trabajo que piden los profesores (48.6%), no entender los temas en clase (48%), la competencias con los compañeros (47.3%) y participación en clase (42%). Los estresores con menor puntuación son problemas con horarios de clase (36.5%), la personalidad y el carácter del profesor (37,8%) , destacando que estos no hacen parte de las acciones directas del estudiante, sino que se pone en juego las normas institucionales y la pedagogía propia del docente a las cuales ellos deben ajustarse.

7.1.2 Resultados Síntomas Primera Evaluación

Tabla 6. Frecuencia para cada uno de los ítems de los síntomas físicos en la primera evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Síntomas	
Reacciones Físicas	Primera Evaluación
Trastornos en el sueño	39,1%
Fatiga crónica	43,2%
Dolores de cabeza o migrañas	45,9%
Problemas de digestión	22,3%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse	39,2%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	51,4%

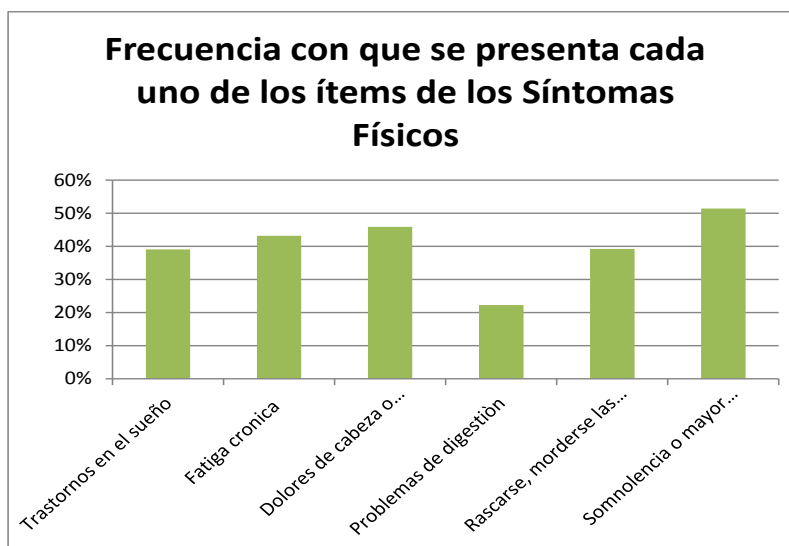


Gráfico 3. Frecuencia para cada uno de los ítems de los síntomas físicos en la primera evaluación

En relación a las reacciones físicas, de acuerdo a lo observado en el Gráfico 3, se encuentra la somnolencia o mayor necesidad de dormir (51,4%); dolores de cabeza y migrañas (45,9%) y fatiga crónica (43,2%) con las mayores frecuencias de aparición. Estos síntomas demuestran el desajuste frente a nuevas experiencias que el estudiante empieza a asumir; por otro lado se encuentran problemas de digestión (22,3%), trastornos del sueño – insomnio (39,1%) y rascarse o morderse las uñas (39,2%), siendo estas reacciones orgánicas menos frecuentes en los participantes de este estudio.

Tabla 7. Frecuencia para cada uno de los ítems de los síntomas Psicológicos en la primera evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Síntomas	
Reacciones Psicológicas	Primera Evaluación
Inquietud	49,3%
Sentimiento de depresión y tristeza	41,2%
Ansiedad, angustia o desesperación	42,6%
Problemas de concentración	43,2%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	30,4%

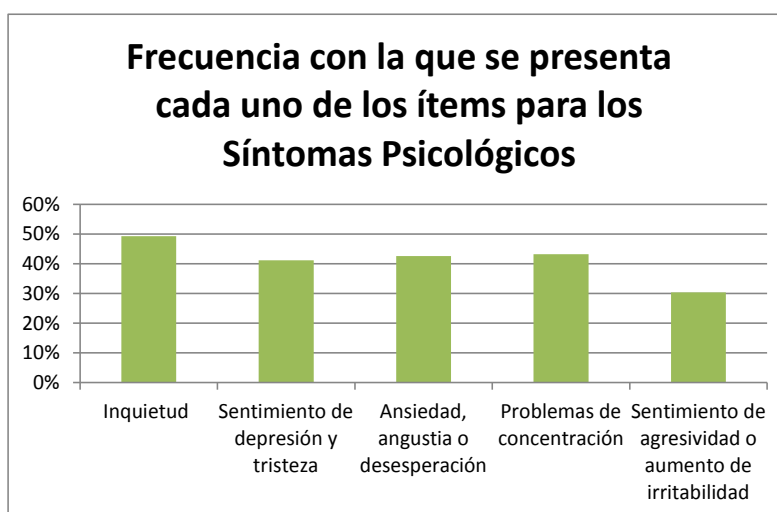


Gráfico 4. Frecuencia para cada uno de los ítems de los síntomas Psicológicos en la primera evaluación.

Al corto tiempo de ingreso de los participantes a la Universidad, es notorio un nivel de inquietud significativamente alto en relación con los demás ítems (49,3%), seguido de problemas de concentración (43,2%), ansiedad (42,3%) y sentimientos de depresión (41,2%); por otro lado el ítem con menor puntuación obedece a los sentimientos de agresividad y aumento de

irritabilidad (30,4%); los cuales han tenido efectos a nivel intrapsíquico por las novedades de un ambiente universitario que puede desesperarlos y hacer que se intranquilen, debido a los diferentes requerimientos que consideran como estresores.

Tabla 8. Frecuencia en cada uno de los ítems de los síntomas comportamentales en la primera evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Síntomas	
Reacciones Comportamentales	Primera Evaluación
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	27%
Aislamiento de los demás	30,4%
Desgano para realizar las labores escolares	39,1%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	41,2%

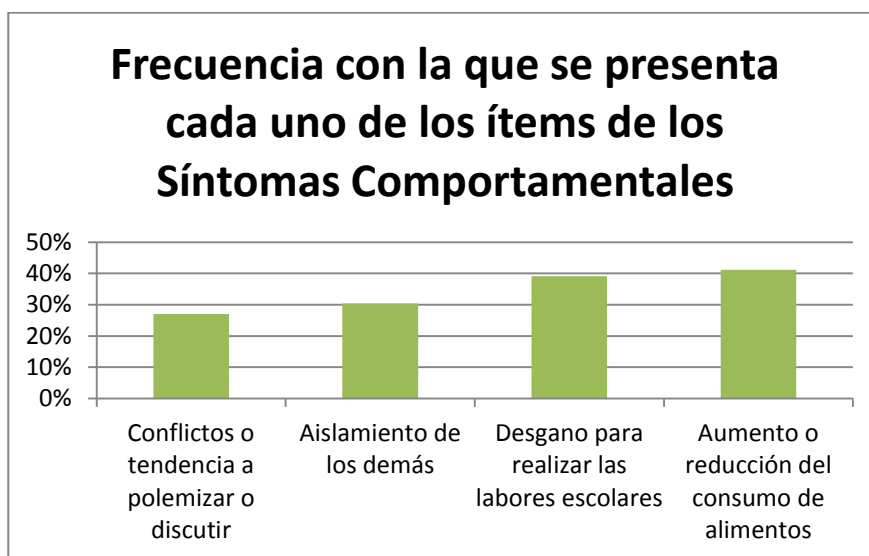


Gráfico 5. Frecuencia en cada uno de los ítems de los síntomas comportamentales en la primera evaluación.

De acuerdo al Gráfico 5, se puede observar que las reacciones comportamentales cuya frecuencia es mayor obedecen a: aumento o reducción del consumo de alimentos (41,2%),

seguido por desgano para realizar las labores escolares (39,1%); por otro lado se encuentran los ítems con menor puntuación: conflictos o tendencia a polemizar (27%) y aislamiento de los demás (30,4%). Teniendo en cuenta que esta medición fue realizada al inicio de semestre, los resultados son equiparables a la ansiedad que se presenta en los estudiantes y que es generada precisamente por lo incierto que es el panorama cuando estos inician el ciclo estudiantil, donde en muchos casos no saben cómo proceder para realizar las actividades que se les encarga, a nivel social se encuentra que los participantes del estudio evitan situaciones que impliquen aislarse o tener malas relaciones con los demás.

Tabla 9. Frecuencia con que se presentan cada uno de los síntomas en la primera evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presentan cada uno de los síntomas	
Síntomas	Primera Medición
Síntomas Físicos	40,2%
Síntomas Psicológicos	41,3%
Síntomas Comportamentales	34,4%

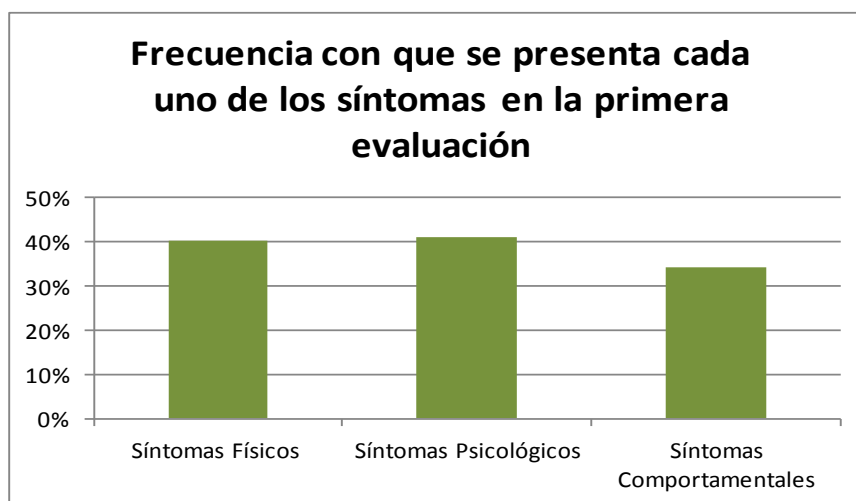


Gráfico 6. Frecuencia con que se presentan cada uno de los síntomas en la primera evaluación.

En relación al gráfico 6, se evidencian los porcentajes obtenidos para cada una de las dimensiones de los síntomas, se observa que son los síntomas psicológicos los cuales puntúan más alto, evidenciando así que el estrés académico presenta un fuerte componente psicológico, frente a los síntomas físicos con un puntaje de 40,2%, y síntomas Comportamentales con un 34,4%.

7.1.3 Resultados Estrategias de Afrontamiento Primera Evaluación

Tabla 10. Frecuencia en cada uno de los ítems de las Estrategias de afrontamiento en la primera evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Estrategias de afrontamiento	Primera Evaluación
Habilidad asertiva	58,1%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	66,2%
Concentrarse y resolver la situación que me preocupa	76,7%
Elogios a si mismo	40,5%
la religiosidad	29,1%
Búsqueda de información sobre la situación	55,4%
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	60,1%
Ventilación y confidencias	52,7%

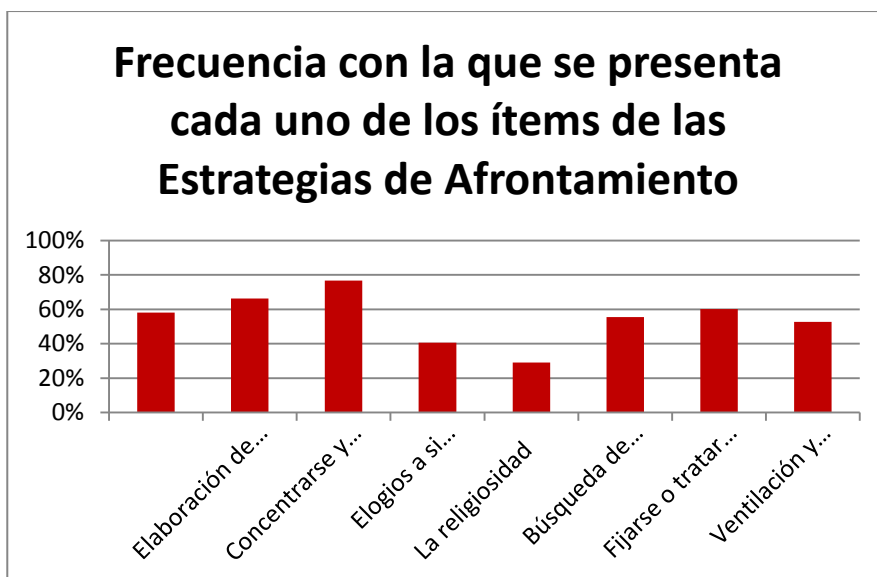


Gráfico 7. Frecuencia en cada uno de los ítems de las Estrategias de afrontamiento en la primera evaluación.

Los resultados obtenidos en el Gráfico 7, permiten evidenciar que las estrategias de afrontamiento más empleadas en el inicio del semestre son: concentrarse en resolver la situación que me preocupa (76,7%), seguido por la elaboración y ejecución de un plan de acción (66,2%), fijarse en obtener lo positivo de la situación que preocupa (60,1%) la habilidad asertiva (58,1%), búsqueda de la información sobre la situación (55,4%) y ventilación y confidencias (52,7%), por lo que se observa una orientación a estrategias enfocadas a la resolución de problema y en menor medida aquellas enfocadas en controlar las emociones negativas del mismo, como la religiosidad (29,1%) y los elogios a sí mismo (40,5%).

7.1.4 Resultados Componentes del Estrés Académico Primera Evaluación

Tabla 11. Frecuencia de los Componentes del Estrés Académico en la primera evaluación

Componentes del Estrés Académico	Primera Evaluación
Estresores	48,3%
Síntomas	39,1%
Estrategias de Afrontamiento	54,8%

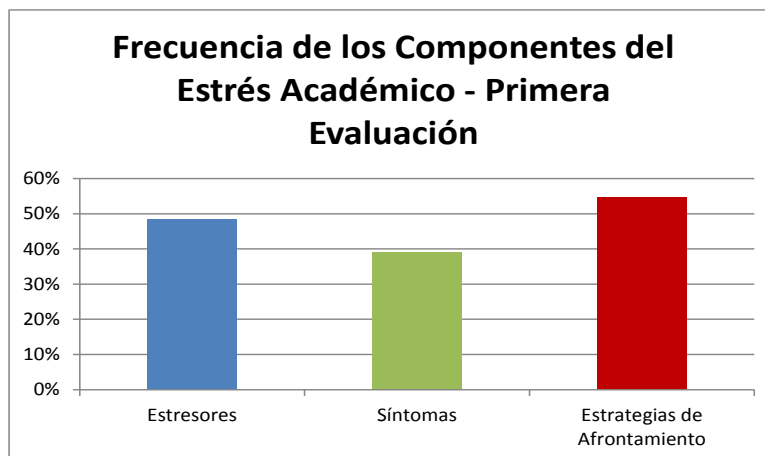


Gráfico 8. Frecuencia de los Componentes del Estrés Académico en la primera evaluación.

Los resultados obtenidos y observados en el gráfico 8, muestran como las estrategias de afrontamiento poseen el nivel más elevado, situándose en un 54,8%, seguida por la categoría de los estresores con un 48,3%, finalmente la ponderación más baja se sitúa en los síntomas 39,1%. Al encontrarse un mayor nivel en las estrategias de afrontamiento, permite indicar que los estudiantes al vincularse al escenario académico tienen muchas expectativas frente a lo que es el

inicio de su carrera profesional, realizando acciones ante las demandas que ya han empezado a valorar como estresantes, evitando así el aumento en las reacciones sintomáticas.

7.2 Resultados Segunda Evaluación

A continuación se presentan las tablas y gráficas correspondientes a la segunda evaluación del Inventario SISCO aplicado a los participantes el estudio.

7.2.1 Resultados Estresores Segunda Evaluación

Tabla 12. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los estresores en la segunda evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Estresores	Segunda Evaluación
La competencia con los compañeros de grupo	44,6%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	64,2%
La personalidad y el carácter del profesor	43,2%
Las evaluaciones de los profesores	68,2%
Problemas con el horario de Clases	37,8%
El tipo de trabajo que te piden los profesores	54,1%
No entender los temas que se abordan en clase	51,4%
Participación en clase	53,4%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	53,4%

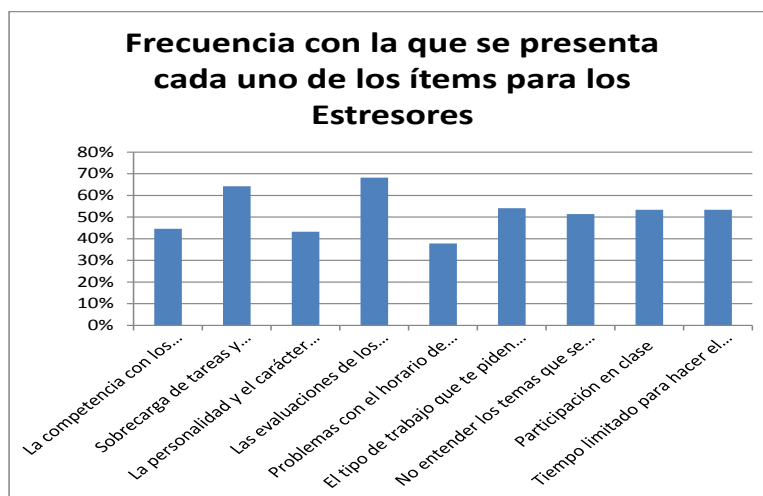


Gráfico 9. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los Estresores en la segunda evaluación.

De acuerdo a la información obtenida y representada en el gráfico 9, se observa que en relación a la primera evaluación, se mantiene en un nivel casi estable la sobrecarga de tareas con un 64,2% en la segunda evaluación, frente a un 63,5% en la primera evaluación. No obstante hay un aumento de 9% en el ítem: las evaluaciones hechas por los profesores con una puntuación de 68,2%, frente a 59,5% en la primera evaluación, se presenta un leve aumento en los siguientes ítems: El tipo de trabajo que te piden los profesores con un 54,1%, no entender los temas que se abordan en clase y participación en clase con 53,4% respectivamente, esto puede deberse a la presión que experimentan los estudiantes al finalizar el semestre, por la gran cantidad de trabajos que deben concluir y por el conocimiento que tienen sobre las notas que deben obtener para cumplir satisfactoriamente con sus requisitos académicos; por otra parte el ítem cuya puntuación sufre una disminución con respecto a la primera medición es la competencia con los compañeros de grupo, 44,6% en la segunda evaluación frente a un 47,3% en la primera, cabe resaltar que el ítem correspondiente a la personalidad y carácter del profesor en la primera medición presenta

una puntuación de 37,8% y se incrementa en la segunda evaluación pasando a ser 43,2%; el ítem correspondiente a problemas con los horarios de clase, es la puntuación con menos frecuencia en ambos momentos de aplicación del cuestionario, puntuando en la primera evaluación 36,5% frente a una segunda evaluación con un porcentaje de 37,8%.

7.2.2 Resultados Síntomas Segunda Evaluación

Tabla 13. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas Físicos en la segunda evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Síntomas	Segunda Evaluación
Reacciones Físicas	
Trastornos en el sueño	39,2%
Fatiga crónica	45,9%
Dolores de cabeza o migrañas	37,2%
Problemas de digestión	23,6%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse	33,8%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	55,4%

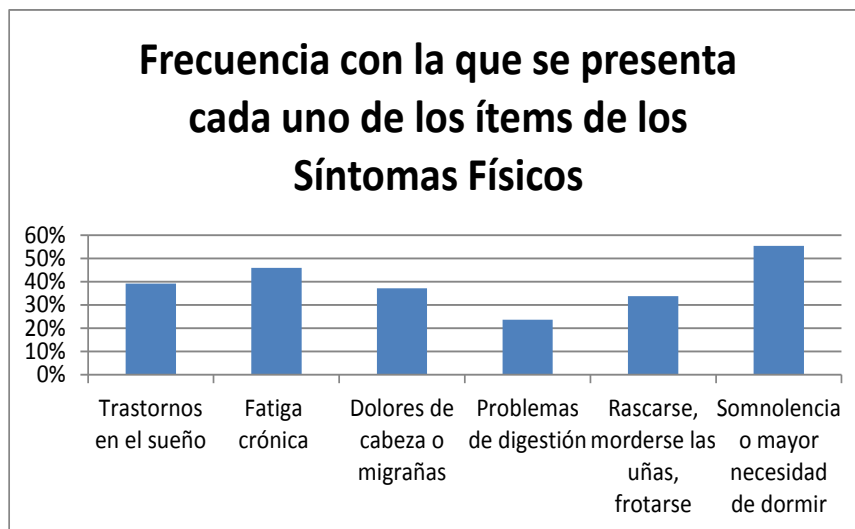


Gráfico 10. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas Físicos en la segunda evaluación.

En los datos obtenidos y representados en el gráfico 10 se observa que las mayores puntuaciones se encuentran en los ítems: Somnolencia o mayor necesidad de dormir (55,4%) y fatiga crónica (45,9%); por otro lado los ítems: trastornos en el sueño (39,2%), dolores de cabeza (37,2%), rascarse o morderse las uñas (33,8%) y problemas de digestión (23,6%), se sitúan entre los de mas baja puntuación. En relación a la primera evaluación vale la pena destacar que el ítem correspondiente a dolores de cabeza obtuvo una disminución, puntuando en la primera evaluación con un porcentaje de 45,9%, mientras que la somnolencia tuvo un aumento cercano al 5%. Esto puede reflejar la adaptación de los estudiantes al semestre académico y una menor exigencia a nivel cognitivo, dado que ya se están finalizado las clases y han atravesado casi todas las situaciones de alta presión durante el semestre (parciales, exposiciones, entregas de trabajo).

Tabla 14. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas Psicológicos en la segunda evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Reacciones Psicológicas	Segunda Evaluación
Inquietud	48,6%
Sentimiento de depresión y tristeza	40,5%
Ansiedad, angustia o desesperación	43,9%
Problemas de concentración	39,9%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	29,7%

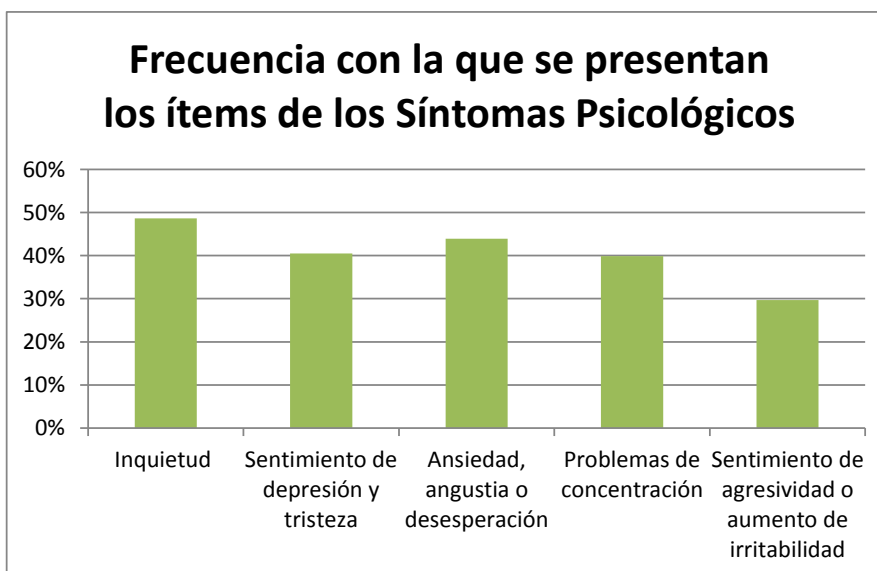


Gráfico 11. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas Psicológicos en la segunda evaluación.

De acuerdo al gráfico 11 se puede observar que las puntuaciones en los ítems correspondientes a las reacciones psicológicas se mantienen estables en las dos evaluaciones: Inquietud (48,6%), sentimiento de depresión (40,5%), ansiedad (43,9%), sentimiento de agresividad (29,7%), no encontrando ninguna diferencia de más de dos puntos, excepto para el ítem problemas de concentración que obtuvo una disminución, pasando de 43,2% en la primera evaluación a una puntuación de 39,5%, lo que se puede relacionar con la situación que el estudiante experimenta en la recta final del periodo académico, donde disminuyen las clases y los estudiantes se encuentran en la entrega de los productos finales.

Tabla 15. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas comportamentales en la segunda evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Reacciones Comportamentales	Segunda Evaluación
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	28,4%
Aislamiento de los demás	35,1%
Desgano para realizar las labores escolares	44,6%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	43,2%

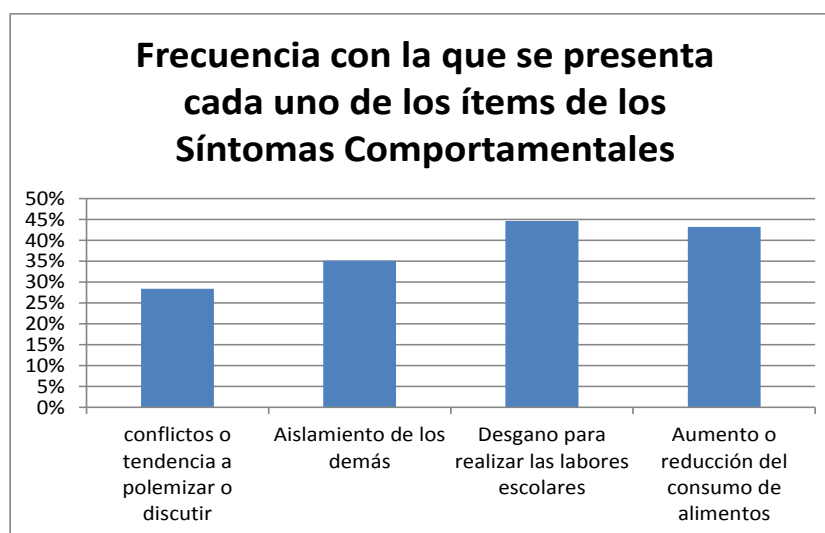


Gráfico 12. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de los síntomas comportamentales en la segunda evaluación.

Según los datos reflejados en el gráfico 12, se puede observar que hubo un aumento en cada una de las puntuaciones de los ítems de los síntomas comportamentales frente a los resultados arrojados en la primera evaluación, de tal manera que el desgano para realizar las labores escolares, puntúa ahora con un 44,6%, seguido por el aumento en el consumo de alimentos con un 43,2%; en menor medida el aislamiento de los demás con 35,1% y conflictos o tendencia a polemizar con un 28,4%. Lo cual indica que el desgano es la reacción que más se

presenta, dado que los estudiantes al finalizar su periodo académico se encuentran fatigados debido a que pusieron en escena gran parte de sus recursos físicos y cognitivos y sólo esperan concluir el ciclo académico el cual dará la bienvenida a las vacaciones, por otro lado se mantienen los ítems de conflictos y aislamiento con las más bajas puntuaciones, con un comportamiento igual al de la primera evaluación, lo que permite plantearse la hipótesis de la importancia que tiene el apoyo social y las relaciones interpersonales para los participantes del estudio.

Tabla 16. Frecuencia con que se presenta cada uno de los síntomas en la segunda evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presentan cada uno de los síntomas	
Síntomas	Segunda Medición
Síntomas Físicos	39,1%
Síntomas Psicológicos	40,5%
Síntomas Comportamentales	37,8%

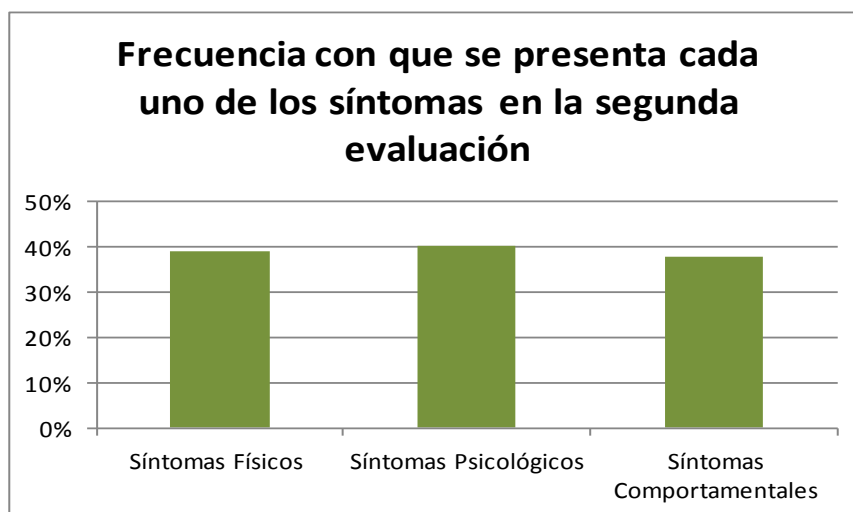


Gráfico 13. Frecuencia con que se presenta cada uno de los síntomas en la segunda evaluación.

De acuerdo al gráfico 13 se puede observar que no se mantienen diferencias significativas en relación a la primera medición, donde los síntomas psicológicos siguen predominando con un porcentaje de 40,5%, seguido de los síntomas físicos con un 39,1% y finalmente los síntomas Comportamentales con un puntaje de 37,8%. Al observar los puntajes cercanos entre los síntomas físicos y psicológicos se puede plantear una relación psicosomática por encima de las reacciones que implican una acción conductual del sujeto.

7.2.3 Resultados Estrategias de Afrontamiento Segunda Evaluación

Tabla 17. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de las Estrategias de Afrontamiento en la segunda evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Estrategias de afrontamiento	Segunda Evaluación
Habilidad asertiva	59,5%
Elaboración de un plan y ejecución sus tareas	58,8%
Concentrarse y resolver la situación que me preocupa	63,5%
Elogios a si mismo	37,8%
La religiosidad	20,9%
Búsqueda de información sobre la situación	50%
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	53,4%
Ventilación y confidencias	52%

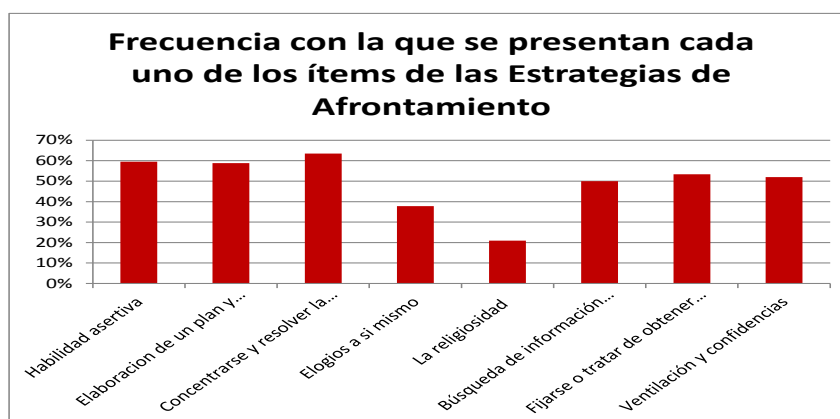


Gráfico 14. Frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems de las Estrategias de Afrontamiento en la segunda evaluación.

De acuerdo al gráfico anterior, se observa que los puntajes de esta evaluación que presentan los más altos valores son: Concentrarse y resolver la situación que me preocupa (63,5%), habilidad asertiva (59,5%), elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (58,8%), fijarse en tratar de obtener lo positivo de la situación (53,4%) ventilación y confidencias (52%) y búsqueda de información sobre la situación (50%); es importante destacar que estos ítems fueron los que puntuaron más alto también en la primera evaluación, sin embargo para la última medición estos ítems aunque son los que presentan las más altas puntuaciones, han disminuido en relación a la primera aplicación del cuestionario, cabe destacar igualmente que los ítems cuya puntuación disminuyó considerablemente en relación a la primera medición es la religiosidad obteniendo en esta última puntuación un porcentaje de 20,9% frente a un 29,1% e igualmente los elogios a sí mismo (37,8%) cuenta con una menor aparición.

Respecto a lo anterior, se puede mencionar que en el periodo de finalización del semestre los estudiantes presentan una reducción de las estrategias de afrontamiento, donde continúan primando las estrategias encaminadas a resolver el problema y no las estrategias enfocadas en la emoción como es la religiosidad, los elogios a sí mismo y la ventilación y confidencias.

7.2.4 Resultados Componentes Segunda Evaluación

Tabla 18. Frecuencia con que se presenta cada uno de los componentes del Estrés Académico en la segunda medición.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Componentes del Estrés Académico	Segunda Evaluación
Estresores	51,8%
Síntomas	39,3%
Estrategias de Afrontamiento	49,5%

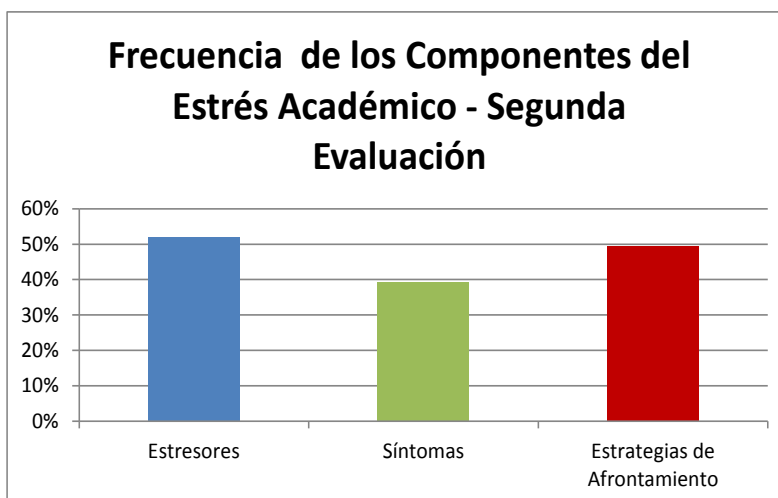


Gráfico 15. Frecuencia con que se presenta cada uno de los componentes del Estrés Académico en la segunda medición.

Conforme a los datos obtenidos y reflejados en el gráfico 15, se observa que hay un aumento en la percepción de los estresores, encontrando en la primera evaluación una puntuación de 48,3% frente a la segunda evaluación con un 51,8%, evidenciando que el contexto universitario si resulta un cambio para los estudiantes quienes ahora asumen otras dinámicas diferentes a las que enfrentaron en el contexto escolar, de tal manera que se pueden encontrar también diferencias en los estresores que los estudiantes consideraban al principio de mayor impacto y los que una vez en el cierre del periodo académico consideran. Por otra parte, los síntomas puntuaron en la primera evaluación con un 39,1% frente a un 39,3% de la segunda evaluación se mantuvieron estables; mientras que en las estrategias de afrontamiento se observa una disminución, donde en la primera evaluación se obtiene un porcentaje de 54.8% frente a la segunda evaluación con un puntaje de 49,5%.

7.3 Resultados Nivel de Estrés en la Primera y Segunda Evaluación

Tabla 19. Frecuencia con que se presenta el Estrés General en la primera y segunda evaluación.

Porcentaje de frecuencia con que se presenta cada uno de los ítems	
Estrés General	Puntaje
Estrés Primera Evaluación	45,6%
Estrés Segunda Evaluación	45,4%



Gráfico 16. Frecuencia con que se presenta el Estrés General en la primera y segunda Evaluación.

De acuerdo a los resultados ilustrados en el gráfico 16, se observa que el porcentaje obtenido en las dos mediciones no presenta una gran variación permaneciendo en un 45%, en ambas aplicaciones del instrumento.

7.4 Resultados Cualitativos

Para la presentación de los resultados cualitativos de las entrevistas realizadas a los 6 participantes del estudio, quienes obtuvieron la puntuación más alta en la primera evaluación del cuestionario SISCO empleado para esta investigación, se procederá a presentar cada una de las categorías y los elementos respectivos de acuerdo al discurso de los participantes.

7.4.1 Resultados Componentes Estresores

Se reconocen como exigencias de la Institución aquellos elementos que se plantean en relación al campo de formación en el que están incursionando, para las cuales requieren el despliegue de los recursos cognitivos del sujeto para responder a las demandas que se les exige, es importante destacar que las exigencias una vez son valoradas por el estudiante pueden convertirse para estos en situaciones aversivas ante las cuales no se sienten preparados para asumirlas, generando sentimientos de tensión e incertidumbre durante el transcurso del semestre académico.

Se reconoce que hay una exigencia por parte del contexto Universitario respecto a lo que cada docente tiene estipulado en el programa del curso para el cumplimiento de los objetivos del contenido temático, del cual demanda de los estudiantes cumplir con estas obligaciones:

“La carga académica, lo que pasa es que como buen colombiano uno deja las cosas para última hora, eso genera demasiado estrés a la hora de entregar los trabajos”. (S1)

“Por descuido de uno, se deja acumular y todo para última hora.” (S3)

Respecto a los resultados arrojados y evidenciados en las entrevistas, los sujetos no sólo mencionan situaciones del aula de clase como fuentes de estrés, sino que también otro tipo de actividades académicas a las que estén vinculados actualmente pueden desencadenar sobre exigencia a nivel académico por el volumen de trabajo que deben realizar.

“Porque ya me estaba medio enloqueciendo con las dos carreras, porque confundía materias, confundía profesores, confundía salones y horarios” (S1)

“En lo académico que tenga muchos trabajo de seguido”. (S2)

En aras de dar respuesta a las exigencias planteadas por el medio académico, los estudiantes llevan a cabo diferentes acciones para tratar de cumplir con las actividades propuestas, muchas de estas involucran esfuerzos personales que no se realizan habitualmente, como acostarse muy tarde, levantarse muy temprano, posponer los horarios de comidas, restringir los tiempos de esparcimiento, ante lo cual se puede plantear que este tipo de acciones que los estudiantes llevan a cabo puede ser una medida tomada por ellos para lograr cumplir con lo propuesto, pero que al ser reiterativo puede convertirse en una fuente de estrés que acarrea la aparición de síntomas.

“Tantas responsabilidades, yo hoy estoy despiertas desde las 3am estudiando.” (S2)

“La carga académica, la exigencia es tenaz.”. (S3)

“Exceso de trabajo, trabajos acumulados” (S5)

Durante el desarrollo del semestre académico los estudiantes han hecho una valoración de las exigencias que realiza la Universidad en diferentes momentos (semana de exámenes, entrega de trabajos, notas definitivas), en su mayoría los trabajos y demás requerimientos que deben ser entregados en un tiempo similar al de las otras materias, de tal manera que los estudiantes deben establecer prioridades e identificar fortalezas y debilidades que les permita hacer un uso adecuado del tiempo y de esta manera sacar adelante todos los requerimientos.

A partir de la valoración que algunos de los participantes del estudio han realizado de las vivencias que han tenido hasta el momento, consideran que a medida que avancen en su carrera académica, las exigencias serán mayores por tanto la tensión también aumentará generando estrés.

“La verdad no sé, solo sé que en los siguientes semestres ira aumentando la carga académica y con eso posiblemente el estrés”. (S6).

En contraste a lo que se ha encontrado en los relatos de los entrevistados, se observa que en ocasiones aunque hay un reconocimiento de la cantidad de trabajos por realizar, este no es el único estímulo que genera tensión, en muchas ocasiones los demás elementos del entorno que rodean al estudiante en su contexto universitario tienen un papel importante en la percepción que el estudiante construye del ambiente académico.

“A mí no me estresa tanto la carga académica del campo universitario sino más bien lo que hay alrededor. No es pesado por la rutina o el ambiente escolar que toca enfrentar sino el ambiente pero por ciertas culturas que se manejan, con esas vestimentas”. (S2)

Es indispensable, mencionar la importancia de aquellas condiciones del ambiente sobre las que los estudiantes tienen poco control, las cuales para los participantes suelen ser novedosas, teniendo en cuenta que no estaban acostumbrados a espacios muy grandes donde convergen diferentes culturas y estilos de vida que pueden resultar abrumadores y desconocidos, como en el caso de la S2 que proviene de un Municipio alejado del contexto urbano y de lo que este medio implica para la adaptación de las personas.

Por otra parte, entre los factores que pueden ocasionar tensión a los estudiantes se encuentran los que están relacionados con los aspectos económicos y la distancia de los lugares de residencia hasta la Universidad, teniendo en cuenta el tiempo de desplazamiento que se invierte en el trayecto, que para ellos representa tiempo perdido que podrían estar utilizando en la realización de sus tareas académicas.

“llegué a Central y quedé asombrada por tanto olor a marihuana súper estresante. Por otra parte la cuestión de ir a hacer la fila para poder comer, se supone que estas pagando por tu comida pero te toca hacer una fila donde la gente te empuja, te pisan te saltan. Vos entras llegas de primero pero entras de último y de reposo tienes el tiempo medido porque tienes un trabajo, una clase”. (S2)

“Largas filas en la Central y la cantidad de copias que dejan eso choca con la economía y con el tiempo y el dinero, porque a veces uno dice que le van a invertir \$2000 a eso pero las copias son de \$6000 y yo que estoy en dos carreras diferentes aún más”. (S1)

“La pagada del semestre, parcial final, trabajos que no se han realizado y se está cogido de tiempo”... Por estar aquí en una ciudad grande, entonces me siento limitada”. (S6)

“Yo vivo en Palmira y no acá en Cali, entonces el viaje son dos horas, entonces pierdo cuatro horas todos los días entre venir y devolverme y entonces todo se empieza a acumular”. (S5)

De acuerdo a lo que los resultados han mostrado hasta el momento, se establece una relación entre la carga académica, el tiempo que emplean los estudiantes en el desplazamiento para llegar a sus casas y la percepción que tienen sobre el tiempo limitado para realizar sus trabajos académicos, puesto que consideran que ante tantas exigencias se dificulta dar respuesta a cada una de ellas por varias razones, que van desde el tiempo empleado para almorzar en la Universidad por las filas que hay que realizar, debido al número de estudiantes que acceden al servicio alimentario hasta el tiempo limitado por la gran cantidad de trabajos de las asignaturas pendientes por entregar.

“La cantidad de lecturas es muy pesado e infortunadamente me tocó vivir al día, lo de hoy lo tuve que hacer ayer”. (S1)

“Por descuido de uno, se deja acumular y todo para última hora”. (S3)

“Uno no sabe bien manejar el tiempo” (S4)

Por otro lado, se encuentran las alusiones que de manera reiterativa los participantes hacen sobre el tipo de trabajo que les piden los profesores, para los cuales manifiestan desconocimiento sobre cómo llevarlo a cabo, el no contar con los conocimientos básicos para desarrollar algunas actividades específicas, no conocer el estilo de trabajo que le gusta al

profesor y la metodología con la que se evalúa el curso (exposiciones, parciales, talleres, ensayos, reseñas entre otros).

“El desconocimiento, sobre todo en psicología que es una cantidad de ensayos y uno no sabe si es del agrado o del gusto del profesor por lo que siempre hay mucha incertidumbre, tú no sabes cómo te fue realmente hasta que te entregan la calificación”. (S1)

“No es tanto las materias sino la complejidad del tema que tenga que dominar”. (S3)

“No, pues los trabajos, porque si hay un trabajo escrito, requiere de muchas cosas y como son diferentes profesores, entonces tú tienes de alguna manera que ver lo que el profesor te exige, y exigirte tú para poder dar lo que el profesor te está exigiendo”. (S4)

Además los estudiantes manifiestan el cambio que viven con respecto a las actividades propias de la Universidad y en este caso específico de la carrera, puesto que Psicología implica la lectura de numerosos documentos en grandes volúmenes y de una complejidad mayor a los textos leídos en la etapa del colegio; esto implica que los estudiantes inviertan un poco más de su tiempo en la comprensión de las diferentes teorías y posturas desde las que la profesión se fundamenta, ante lo cual evidencian esta situación como una fuente de estrés, al percatarse que la lectura toma mayor tiempo, que se debe hacer con todas las materias y que no sólo implica hacer un esfuerzo en la comprensión y quizá modificar hábitos de lectura, sino también una organización a nivel económico.

“Leer, leer y leer y presentar trabajos, creo que es muy estresante cuando uno va y sacar las copias y la lectura es un mamotreto de copias de \$6000 y \$7000”. (S1)

El estudiante no sólo debe leer los documentos propios de cada materia como se ha venido mencionando sino que alude a la importancia de entrar a todas las clases para poder culminar de manera exitosa una materia y se pone en evidencia la cancelación de estas como una salida ante lo abrumante que puede ser la carga académica para los participantes del estudio.

“Matemática, es súper estresante, primero que todo porque yo este semestre la iba a cancelar pero me confié y no la cancelé, entonces no pude asistir a las clases, cuando uno no puede asistir a las clases, no entiende los temas, entonces no puede hacer los trabajos, no puede hacer los talleres y por consiguiente pierde la materia”. (S4)

“En cambio acá si toca escuchar las clases, entrar a clases, leerse las guías y tras de eso el profesor te deja un trabajo, hay que investigar sobre ese trabajo, estructurar ese trabajo, mejor dicho hacer toda la tarea”. (S4)

Los estudiantes se ven expuestos a realizar diferentes trabajos para los que consideran no tienen la guía suficiente o las especificaciones claras, lo cual los lleva a sentirse desesperados por no saber cómo proceder para elaborar las tareas requeridas, para ellos esto genera una especie de “doble trabajo” pues además de la tarea en sí que los profesores están solicitando, se presenta un desconocimiento sobre cómo hacerla, deben generar espacios para la investigación sobre esto, lo que disminuye el tiempo que según ellos puedan estar dedicando a las tareas de otras materias.

“Hacer un ensayo, tienes que hacer una reseña, tienes que hacer una crónica, tienes que hacer un informe, y tú no sabes cómo es nada de lo que te están pidiendo, aparte de que tienes que hacer el trabajo tienes que investigar cómo es eso, eso genera una angustia, porque yo no sabía nada de eso”. (S4)

La Universidad es el lugar donde los estudiantes pasan la mayor parte del tiempo, desde allí ellos establecen lazos sociales con los cuales acompañan su proceso académico, la relación que se establece entre los compañeros puede en algunos casos tornarse como fuente de estrés y para otros es un apoyo social en el mundo académico novedoso en el que acaban de ingresar, sin embargo algunos aspectos como la competitividad, el cambio de cultura, la manera de vestirse entre otras, generan situaciones de inquietud e incomodidad que acaban en muchos casos por asumir acciones de aislamiento por parte de los participantes del estudio.

“Yo soy muy competitivo, entonces cuando tuve la idea de hacer las dos carreras era fundamental ganarme el estímulo académico...porque a mí sí me gusta sacar notas altas y hay mucha competencia incluso entre los del salón...Se ve más competencia

por cuántas páginas hiciste en el ensayo, quién tiene más habilidad para escribir y quién no”. (S1)

“Cuando es un trabajo en grupo uno tiene que mirar la disponibilidad de los demás y dicen que tiene que ser ese día y ese día y si alguien no puede, pero tiene que ser ese día entonces esas personas de alguna manera están controlando el tiempo de los demás entonces todo el mundo se estresa, y el problema es que si no se va ese día hasta te sacan del trabajo, y es peor porque entonces con quien haces el trabajo. (S4)

“Los trabajos en equipo son duros, porque todos tienen una perspectiva diferente”. (S5)

Para algunos de los estudiantes el ingreso a la Universidad supone separarse de su familia, ya sea porque viajan a otras ciudades para empezar sus carreras profesionales o por el hecho de pasar la mayor parte de su tiempo fuera de casa, encontrando en muchos casos que aquellos estudiantes que viven solos presentan sentimientos de depresión, angustia y soledad ante lo cual recurren al aislamiento como una medida para sentirse mejor y en aquellos casos en los que ya el estudiante considera que es una situación difícil de manejar recurra a ayuda de profesionales de la salud, pues percibe que no tiene con quien hablar sobre su problemas; mientras que por otro lado aquellos participantes del estudio que viven con sus familias manifiestan sentirse con mayor seguridad y confianza.

“Llevaba una vida muy relajada y todo esto me impactó, yo no sabía ni siquiera lo que era lavar un plato, porque yo terminaba de almorzar y lo dejaba ahí había quien lo lavara, me quitaba el uniforme y ni siquiera lo llevaba al lavadero, sino que se quedaba en mi pieza en el tarro y no hacía nada, entonces fue el cambio muy drástico”. (S3)

“Ese momento en el que quieres que nadie te moleste, estar tranquila, descansar, y que venga otro a hablarte bobadas en vez de ayudarte pues te empeora. Y Pues con mi familia casi no hablamos...ahora se me dañó el celular ahí si peor”. (S2)

Algunas acciones llevadas a cabo por parte del docente suelen causar malestar para los participantes del estudio, quienes manifiestan que la manera como el profesor se dirige a sus estudiantes, el método que emplea para transmitir información académica, la organización que ha

hecho para el curso de la materia, la preparación de la clase, entre otros factores se convierten en una fuente de estrés para los estudiantes quienes no saben en ocasiones qué es lo quiso decir el profesor, a qué se refería, sienten que no hay una cercanía por parte del docente, pues expresan que se da por sentado que muchos de los estudiantes ya tienen claro lo que deben hacer, sin tener en cuenta si llevan mucho tiempo alejados del campo académico o si cuentan o no con las bases mínimas para realizar una tarea puesta en el contexto universitario.

“Pues con los profesores aún no he chocado, pero si hay un tipo por ahí con él que voy como quedada porque un día te sale con algo y a los ocho días con otra cosa, por ejemplo lo que hiciste hace ocho días de trabajos y él no te los pide es tiempo perdido porque él sigue con otros temas”. (S2)

“Porque el problema no son ni de los trabajos, ni míos, ni de la materia, sino más que todo del profesor, porque el profesor no se supo explicar, ya se acabó el semestre y el todavía sigue dejando trabajos”. (S4)

“Es difícil lo de sostenerme acá, dentro de lo académico muchas cosas, algunos profesores dan por hecho que uno sabe muchas cosas y yo salí hace rato del colegio”. (S6)

Los trabajos, exposiciones en clases y parciales son los referentes que cobran mayor alusión en el discurso de los entrevistados; para los participantes los parciales serán un encuentro con algo desconocido aunque para esto se hayan preparado previamente, perder el parcial en algunas materias por el porcentaje que tiene significa también la posibilidad de perder la materia, hablar en público y experimentar desilusión frente al trabajo realizado por si mismos cuando las calificaciones obtenidas no son lo que ellos esperaban es otra de las situaciones que se tornan como estresantes.

“Los parciales son jodidos...Sólo hay una materia que me tiene en el limbo es matemáticas, porque hasta ahora la llevo perdida porque perdí el parcial. (S2)

“Lo que si me genera angustia depende de la materia, los parciales y algunas exposiciones depende de la materia genera el estrés...Los parciales me estresan pero es porque no sé qué va a pasar, lo incierto”. (S3)

“...Y ver llegar las calificaciones y ver que el trabajo que hiciste no está como recompensado, y ver que la nota no es suficiente entonces si como que te ocasiona problemas”. (S4)

Por último, aunque no es muy frecuente en aparición, el trabajo en los participantes del estudio, vale la pena aclarar que algunos de ellos llevan a cabo actividades que no reconocen como trabajo pero que suelen ser ayudas extraacadémicas que emplean como estrategia para solventar los gastos económicos por fotocopias y que también ocupa parte del tiempo que dedicarían normalmente a lo académico.

“Pues yo ahora conseguí un trabajo de jueves a domingo o lunes festivo en una pizzería y allá me toca estar como una balita, “venga, traiga, suba, sirva, ponga” (S2).

7.4.2 Resultados Componente Síntomas

A continuación se presentará la descripción de los resultados de los síntomas: Físicos, psicológicos y comportamentales de acuerdo a las entrevistas realizadas a los 6 participantes del estudio, se describen los hechos más representativos y elementos en común que se encuentran en la mayoría de los participantes.

7.4.2.1 Síntomas Físicos

Se destaca entre los síntomas físicos las alusiones que los participantes realizan sobre los cambios que han visto en su cuerpo y que ellos adjudican a la vida académica que han comenzado, algunos de los síntomas que aparecen con mayor frecuencia en el discurso de los estudiantes van desde: sangrado de encías, cambios en la piel y aparición de acné, malestar general, problemas digestivos, necesidad de dormir, problemas para conciliar el sueño, problemas respiratorios, dolores de cabeza, migrañas, dolores en el cuello, fatiga, cansancio permanente, espasmos, náuseas, hasta temblores en el cuerpo.

“Particularmente cuando estoy estresado me sangran las encías... “Por las filas tan largas toca comer comida chatarra, entonces uno come fritanga, aplastados o hamburguesas y realmente queda lleno pero siente malestar, te da sueño, dolor de estómago (S1)

“Dolor de cabeza, me da migraña y empiezo a ver como lucecitas” (S5)

También se encuentran alusiones a problemas respiratorios a los que los alumnos refieren en determinados casos, los cuales se presentan por las exigencias académicas y por acciones cotidianas que realizan las demás personas al interior del ambiente universitario.

“Ahora tengo un problema de insuficiencia respiratoria por el humo del cigarrillo, de la marihuana”. (S2)

Uno de los síntomas físicos que mayor relevancia cobra por la aparición en los participantes del estudio entrevistados son los dolores de cabeza, dolores de espalda y cuello, frente a los cuales manifiestan que aparecieron de manera notable en el periodo académico que acaban de comenzar y esto genera otras molestias a nivel físico como la necesidad de dormir más para sentir un mayor descanso o todo lo contrario una incapacidad para poder conciliar el sueño.

“Pues a nivel físico el cansancio y el dolor, el dolor en la espalda es horrible, el cuello, me duele la cabeza, no concilio el sueño, no duermo bien”. (S2)

“Con la falta de sueño, en la cara me da algo de acné, la piel se vuelve algo grasosa, mi visión no es tan buena como cuando estoy despejado, se me agota mucho la vista”. (S1)

El acné, los espasmos y problemas digestivos son parte de los síntomas físicos que los estudiantes manifiestan han sentido desde su ingreso a la Universidad y la aparición de otro tipo de síntomas de orden psicológico o comportamental que para ellos se deriva a raíz de algunas molestias físicas que empiezan a sentir.

“Me ha causado espasmos, me dan muchos espasmos y malgenio y además yo no sufría de acné y los médicos me han dicho que puede ser por el estrés” (S3).

“Fue la presión que se genera, el primer mes bien, el segundo mes un poquito más agotada, el tercer mes cansada, ya el cuarto estaba que no daba más, si me queda algún tiempito aprovecho para dormir”. (S3)

“En un principio comía del restaurante y eso empezó a afectar mi sistema digestivo”. (S3)

7.4.2.2 Síntomas Psicológicos

Los síntomas psicológicos que a continuación se mencionarán son aquellos que con mayor referencia los estudiantes manifestaron durante el discurso, a partir de las situaciones que han experimentado hasta el momento, cambios de humor, irritabilidad, nervios ante diferentes situaciones como exposiciones, tensión, sensibilidad, ganas de llorar, ansiedad ante situaciones de exponerse en público que se expresan en reacciones físicas como sudor y temblores, depresión, tristeza, sentimientos de soledad, bajo ánimo, baja autoestima, inseguridad, sentimientos de impotencia y de decepción hacia sí mismos.

“Mantengo asarado y apurado todo el tiempo, me da malgenio”. (S1)

“En la exposición me pongo a sudar, temblar, me pongo roja y eso no lo puedo manejar...Decepción total (S6)

“Nervios, en una exposición, yo siento nervios” (S3)

“Y en los parciales me da como la ansiedad” (S4)

Las situaciones que generan en los estudiantes, nerviosismo, ansiedad y tensión son aquellas en las que el sujeto se ve expuesto ante un público o ante el profesor ,donde se les está evaluando algún contenido del que deben tener conocimiento, puede ser en una exposición en público donde además de tener el conocimiento y dominio sobre un tema , se le pide al estudiante otro tipo de cualidades, como es que sepa comunicar el mensaje adecuadamente a sus compañeros, emplee un buen tono de voz y sea sintético a la hora de destacar los puntos más

relevantes de aquello que está exponiendo; por otro lado los parciales como otra forma de evaluación ocasionan en el estudiante sentimientos de inseguridad, bloqueos y desconfianza de lo que previamente han estudiado, haciendo en muchas ocasiones que se generen a partir de estos sentimientos, síntomas físicos derivados de la ansiedad o el temor , como las ganas de ir al baño o el sudor en las manos.

“Me pongo nervioso cuando tengo que hacer una exposición”. (S1)

“En una exposición me pongo nerviosa, me sudan las manos, siento así como cuando uno está en un momento crucial de la vida”. (S2)

“A la hora del parcial como que... (chasquido) se va, se me va todo, se borra, quedo en blanco... y me tensiono y me coloco horrible, aunque ahora en psicología, he estado más relajada, porque en medicina iba a entrar al parcial y como que me paralizaba” (S3)

“Cuando empiezo a hablar en público me bloqueo, me pongo muy irritable”. (S5)

Predominan para los síntomas psicológicos los sentimientos de inseguridad, depresión, baja autoestima y ansiedad, los estudiantes experimentan varios momentos de llantos que para ellos son la manera en la que logran liberar la tensión que sienten, manifiestan que este tipo de situaciones y sentimientos los empezaron a experimentar con frecuencia a partir del inicio en la vida Universitaria por los cambios que realizaron, entre ellos alejarse de su familia por radicarse a vivir en otra Ciudad.

“Mantengo muy tensionada, siento mucha ansiedad, cuando me da estrés me dan ganas de ponerme a hacer algo porque me siento como desubicada... Cualquier cosa me irrita, cualquier cosa me pone sensible, me enoja con facilidad... que vaya a algún lado y me griten o algo así por el estilo me vuelvo una Magdalena, llorona me irrita cualquier cosa, yo al inicio todos los días lloraba”. (S2)

“Hay cosas que me generan hasta depresión .Yo lloro y grito, me encierro en mi pieza y grito... en ocasiones yo he estado llorando y ella me ha llamado y yo le he dicho: “Hola Mami, Cómo estás, no sé qué” le hablo entusiasmada, cuando le hablo así de contenta es cuando más mal estoy”... En cuanto a sensaciones la de no voy a poder, la baja de ánimo, muchas veces me siento insegura (S3)

“Me pongo triste y hasta me pongo a llorar, me siento un poco sola, me abruma las cosas, y me siento triste”. (S5)

7.4.2.3 Síntomas Comportamentales

A partir de la interacción entre el entorno universitario y el estudiante, este último es quien ha valorado diversos estímulos como estresores, desencadenando en él una serie de manifestaciones en su comportamiento, las cuales son reconocidas por los propios participantes de este estudio, tanto por los cambios que han percibido, como por los cambios que otras personas cercanas les han hecho saber sobre su actuar desde que ingresaron a la Universidad:

“Como que a veces reacciono o respondo mal pero más no” (S 1).

“Las personas si sienten un cambio conmigo por la seriedad. Entonces cuando estoy estresada estoy más seria, hablo menos” (S 6).

Este tipo de manifestaciones pueden producirse tras situaciones que generan presión en el estudiante y que alteran las respuestas de orden relacional, a través de discusiones, conflictos o aislamiento frente a los compañeros o con otras personas que no necesariamente están vinculadas a la Universidad como los amigos y familiares.

“Tiendo a aislarme, porque yo tengo la idea de que si tengo un problema no tiene por qué afectar a las otras personas.” (S 2).

“no quiero hablar con nadie” (S 5).

“Pero por fuera de la Universidad realmente no estoy haciendo vida social” (S 1).

Es notorio que estos síntomas afectan las relaciones sociales del individuo, haciendo que evada espacios de socialización dentro de la Universidad, sólo cumpliendo con los requerimientos académicos y no considerando la posibilidad de participar en otro tipo

actividades, esto dado por la percepción del ambiente universitario como abrumador y por las exigencias que le plantea.

“Yo vengo a la clase, si tengo q ir a la biblioteca pues voy pero ahí mismo salgo” (S2).

“Realmente vengo a clase pero no es mucho lo que me quedo aquí” (S 3).

Desde el ingreso a la Universidad, se reconocen algunas variaciones en la rutina habitual de los sujetos, en la forma de presentarse estéticamente y en la alimentación, que son atribuibles a las demandas del contexto a las cuales buscan adaptarse o por la asociación con otros síntomas como el cansancio y estresores como la falta de tiempo.

“Cuando estoy despeinada, cuando no me he visto en el espejo en todo un día, cosas así, cuando no tengo tiempo, cuando no almuerzo.” (S 6).

“Y comportamental, pues mi rutina de vida cambia poco, tal vez que no quiera hablar y que me noten un poco callado y pues si me aílo bastante porque los compañeros, el Facebook quitan tiempo” (S 1).

7.4.3 Resultado Componente Estrategias de afrontamiento

Los sujetos despliegan recursos cognitivos, emocionales y sociales para poder contrarrestar las demandas de la Universidad que han sido evaluadas como estresantes. Algunas acciones que desarrollan los estudiantes para manejar y enfrentar el estrés se dirigen a vincularse directamente en las actividades académicas, lúdicas, deportivas y extracurriculares que la Universidad tiene a su disposición, donde igualmente se pueden establecer redes de apoyo social o de relación con otros estudiantes.

“Pero yo acá me he vinculado a actividades deportivas, por ejemplo juego tenis de mesa o tenis de campo.” (S 1).

“Entre semana cuando no tengo clases estoy en la biblioteca trato de leer, trato de estar todo el día aquí para hacer trabajos o si no para hacer parte de las diferentes

actividades que hace la Universidad, me gusta mucho compartir audiciones, ir a los cuenteros” (S6).

“He tenido que ingresar al gimnasio de allí y salgo más relajada” (S 3).

En contraste a lo anteriormente mencionado sobre la importancia que le otorgan algunos de los participantes a pertenecer a espacios dentro de la Universidad, otros estudiantes deciden evitar el establecimiento de cualquier contacto que no sea académico, dado que el mismo entorno de la Universidad les resulta estresante y prefieren mantenerse al margen de éste.

“O que estén fumando marihuana, eso a mí no me gusta entonces me conviene por mi salud estar alejada de esos espacios” (S 2)

“Porque yo llego a mi clase, salgo a mi casa, salgo a mi casa para la clase, porque así que me guste quedarme aquí en la Universidad, no.” (S 3).

Se presentan situaciones en la que los estudiantes participan en escenarios por fuera de la Universidad que sirven para disiparse de aquellos hechos que les causan estrés académico, permitiéndoles distanciarse temporalmente de lo que han valorado como tensionante de su contexto de formación y realizar actividades de su interés personal, relacionadas con sucesos previos al ingreso a la Universidad y de lazos sociales que han establecido.

“Me reúno con 2 personas y hablamos de todas esas cosas que no son de la Universidad” (S 1)

“Una muchacha de acá, que ya es viejita en la Universidad, vive donde yo vivo. Ahora somos muy buenas amigas, y cuando yo le cuento que estoy aburrida ella me dice venga vamos a comernos un helado” (S 2).

“Acá comparto con mi novio que también es de allá del pueblo, y vive acá entonces llega el fin de semana y yo empaco mis cosas y me voy para el apartamento de él o él empaca sus cosas y se viene para donde mí y entre semana cuando no tenemos muchas cosas de la Universidad pensamos en vernos, salir y cosas así” (S 3)

“Cuando tengo tiempo libre me gusta leer cosas que no sean de la Universidad, ver televisión, también tengo dos primos y a mí me gustan mucho los niños y pues con ellos se me olvida que tengo trabajos y cosas que hacer” (S 5)

Realizar este tipo de actividades dentro y fuera de la Universidad puede favorecer un cambio anímico y emocional en la persona, teniendo un impacto en cómo es valorada la situación estresante y de esta forma no centrarse exclusivamente en los aspectos académicos.

“A mí me gusta mucho el deporte y el sexo. Utilizo la piscina para nadar un rato, y acá pues ir a Banderas tomar cerveza con los amigos” (S 1)

“Hacer alguna otra actividad que no sea estar estudiando” (S 3).

“Trato de no estresarme, de no pensar mucho en las cosas, por ejemplo yo pienso que cada cosa como a su tiempo.” (S 4)

En cuanto a la búsqueda de alternativas para resolver las fuentes de estrés y poderlas manejar, cabe resaltar lo mencionado por los sujetos entrevistados, quienes aluden a cómo es invertido el tiempo libre y cómo organizan su semana académica, para no sólo ajustarse al contexto universitario sino para poder intervenir en él, de esta forma cada uno de acuerdo a sus necesidades emplea estrategias para coordinar y controlar la entrega de trabajos, apropiación de contenidos, entre otras. Algunas de estas estrategias se basan en elaborar y ejecutar un plan de acción que les permita enfrentar el ambiente académico y los requerimientos de los cursos.

“Anotar en un horario mis cursos, los salones así como cuando uno era chiquito y tenerlo a la vista... y pues traté de no traspasar tanto, traté de adelantar lo más que podía los fines de semana” (S 1)

“Yo soy normal, me relajo, planeo en mi cabecita, a tal hora hago esto, a tal hora voy a investigar sobre esto” (S 4)

“Se debe ser muy responsable, hacer las cosas a su tiempo porque las cosas se van acumulando, y también distribuir el tiempo tratar de distribuirlo para cada cosa... Yo intento distribuir mi tiempo.” (S 5)

“Trato de hacer un horario para ver las prioridades y trato de no desperdiciar mucho tiempo... cuando desperdicio tiempo en el día trato de reponerlo en la noche” (S 6)

Igualmente, los estudiantes enfatizan en el uso de recursos sociales, tecnológicos, operativos, cognitivos para mantenerse actualizados frente al transcurso del semestre y poder organizarse para responder a los diferentes requerimientos de manera óptima, en el tiempo preciso y concentrándose en solucionar aquellas situaciones que les generan preocupación.

“El Facebook me ayudan a mantener actualizado, a estar pendiente de las fechas, me ayuda a preguntar cosas” (S 1).

“Lo primero es relajarme, tranquilizarme, planear lo que tengo que hacer. entonces procuro aprovechar la mañana, adelantar algún trabajo que tenga atrasado o algo, que tenga para esos días, si tengo clase en la mañana muchas veces me quedo en la Universidad, terminando talleres, o leyendo” (S 4).

“Mirar a ver por qué perdí el parcial, me equivoque en esto, lo corrijo, pero como que no me altera mucho, pero tampoco soy tan fresca, trato de ganar el opcional...Dejo que pase, no le pongo mucho cuidado a eso, por ejemplo con las exposiciones me enfoco más en estudiar.” (S 5).

“Antes de entrar a la exposición ensayo conmigo misma y cuando es en grupo me apoyo en compañeros y trato de apoyar, no es que me genere mucho estrés eso depende de la materia y el profesor” (S 6).

En el uso de las estrategias de afrontamiento también se debe considerar que pueden variar dependiendo de otras condiciones particulares del sujeto, en el caso de quienes viven solos porque tuvieron que trasladarse de ciudad al ingresar a la Universidad, emplean estrategias como elogios a sí mismo, autocríticas de su desempeño, verbalizar la situación que les preocupa; quienes viven con otras personas buscan el apoyo de estos, escuchar música, etc.

“Me gusta mucho escribir, escribo muchas frases de reflexión, me gusta autoanimarme. Lo primero que hago es llegar a mi casa, quitarme la ropa y descargar todo, bañarme, y me gusta mucho escribir frases de reflexión, escuchar música entonces pongo música instrumental.” (S 2)

“Por lo menos a mi mamá la tengo de elegida ilimitada y con ella llego a hablar a veces 900 o 1200 minutos con ella” (S 3)

“Y una cosa que me sugirieron escuchar música, yo escucho música, me relajo un rato, pienso en otras cosas y ahora si vuelvo, y ya normal me funciona muy bien” (S 4)

“Darme mucho animo a mí misma, muchas conversaciones internas consigo misma, hacerle frente a eso, no le huyo eso es lo último que hago huirle” (S 6).

Por otra parte, es pertinente destacar que si bien algunos de los estudiantes recurren al apoyo social y a las relaciones interpersonales como medio para contrarrestar el estrés académico, otros prefieren aislarse y tratar de manera individual de liberar la tensión, así mismo solucionar el evento que puede acrecentar esta problemática, tanto porque consideran que los demás no tienen que salir afectados por este proceso o porque los otros pueden incrementar su nivel de estrés en vez de ayudarlos a disminuirlo.

“Yo, me aílo, me calmo y cuando ya estoy calmada ahí si cuando me pregunten ¿qué te pasó?, pues digo que estaba un poquito estresada, aburrida...yo soy de las personas que cuando estoy floja en algo, me doy cuenta y sé que algo me está faltando, toca autocriticarme” (S 2).

“Respirar profundo, quedarme solo, si voy a darme una vuelta para dispersarme de todo pues me encierro en el cuarto y estudio...A veces busco estar sola, me encierro en mi cuarto, veo televisión, respiro o me acuesto a dormir y ya luego me levanto y se me olvido todo.” (S 5)

“Por concentrarme más me aílo un poco” (S 6).

En discordancia a lo anterior, algunos de los sujetos entrevistados expresan la relevancia que tiene mantenerse en contacto con allegados o la búsqueda de ayuda profesional para hacer más apacible su estancia en la Universidad, además que pueden ser una fuente de apoyo económico, social y moral en este proceso, con las que puedan contar para desahogarse y ventilar aquellas situaciones que les preocupan.

“Mi mamá ha estado muy condescendiente últimamente, me ha seguido la corriente, ha ayudado a pagar” (S 1)

“Pero cuando ya me siento muy mal le digo no mami, necesito ayuda de algo o de alguien y en ocasiones busco ayuda de psicólogos para que me ayuden a controlarme y relajarme un poco y me ayuden a desahogarme. Yo recurro a alguien cuando siento que ya me he guardado muchas cosas, entonces en ese momento digo necesito que alguien me escuche, para desahogarme” (S 3).

“Trato de entenderme un poco con los profesores” (S 3)

De lo anteriormente expuesto, se establecen la diversidad de estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean, muchas conscientes como mecanismos directos para disminuir las fuentes de estrés y evitar la aparición de síntomas; otras aunque no se hayan realizado con el carácter premeditado de resolver situaciones estresantes propias del ambiente académico, son las que los sujetos llevan a cabo. Del mismo modo, unas se enfocan principalmente en actuar en el problema mismo y en otras en regularse emocionalmente, sin que esto garantice que sean efectivas o no, puesto que algunos a pesar de estos esfuerzos cognitivos y emocionales no han podido manejar esas exigencias que consideran como desbordantes.

A continuación se presentan los gráficos de cada uno de los sujetos entrevistados a partir del modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico de acuerdo a lo propuesto por Barraza (2006), donde se muestra la evaluación que los sujetos de manera individual han hecho de las demandas del entorno, las reacciones sintomáticas que se han desencadenado y las estrategias de afrontamiento que ellos han empleado.

Gráfico 17. Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S1.

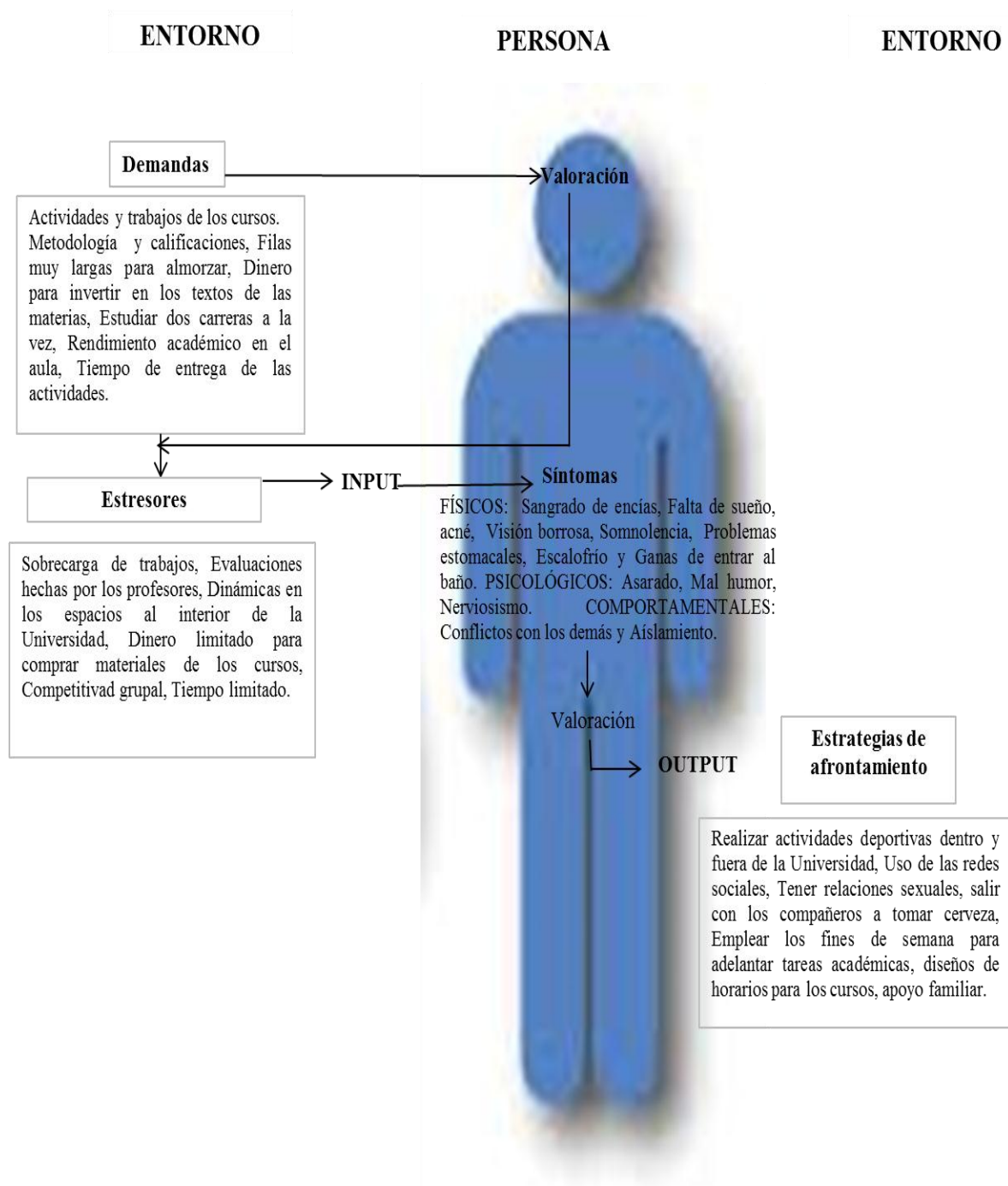


Gráfico 18. Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S2

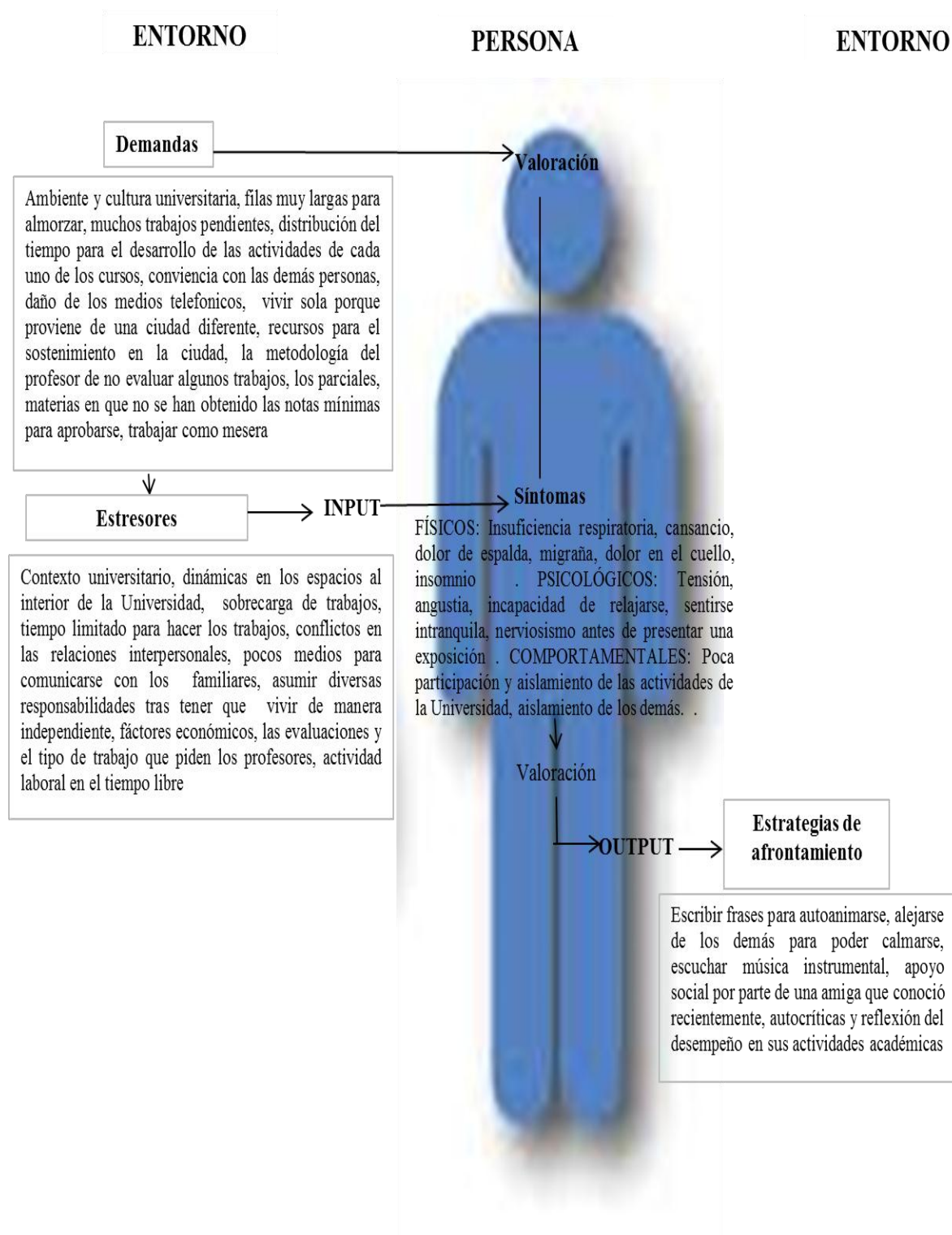


Gráfico 19. Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S3

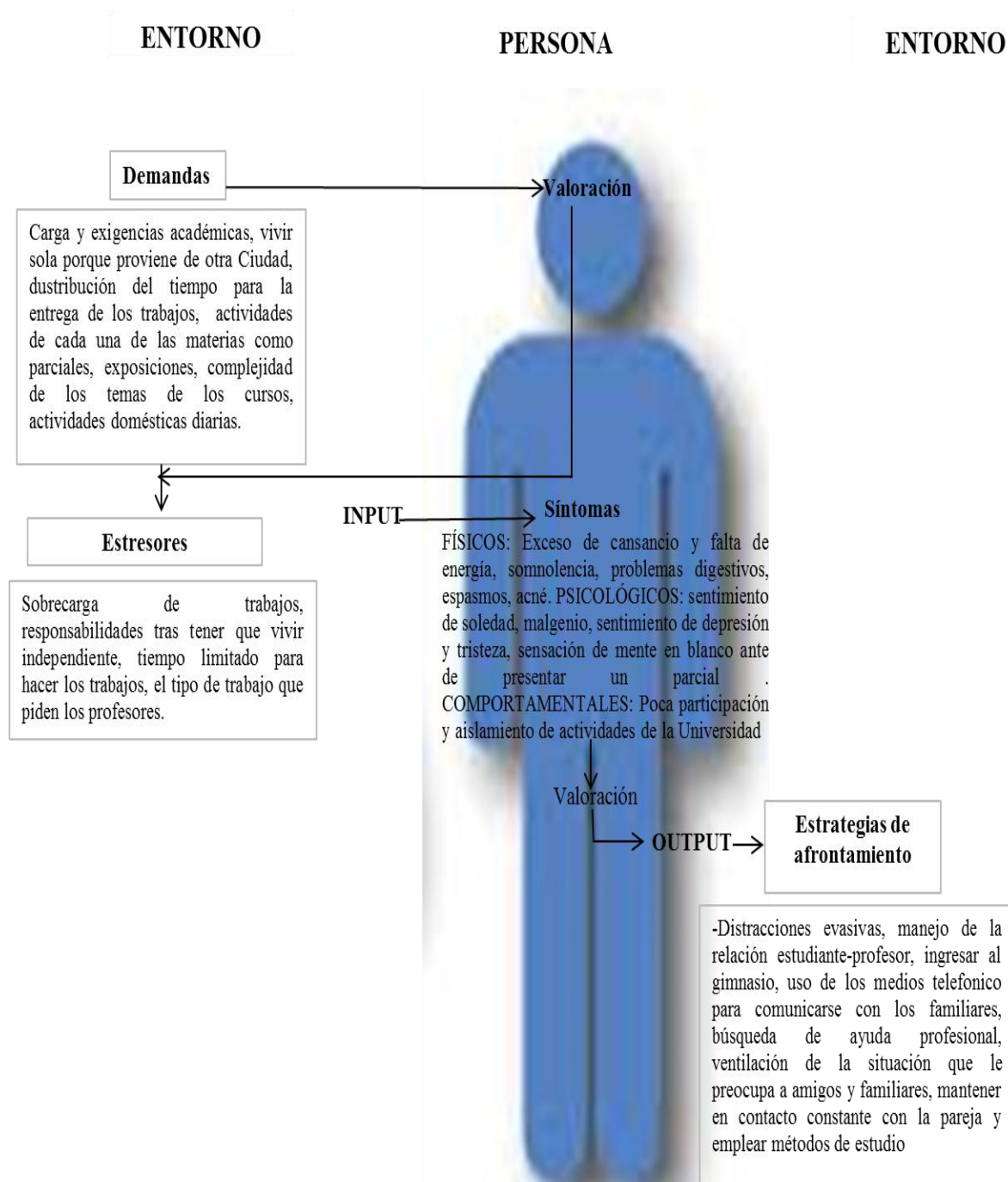


Gráfico 20. Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S4

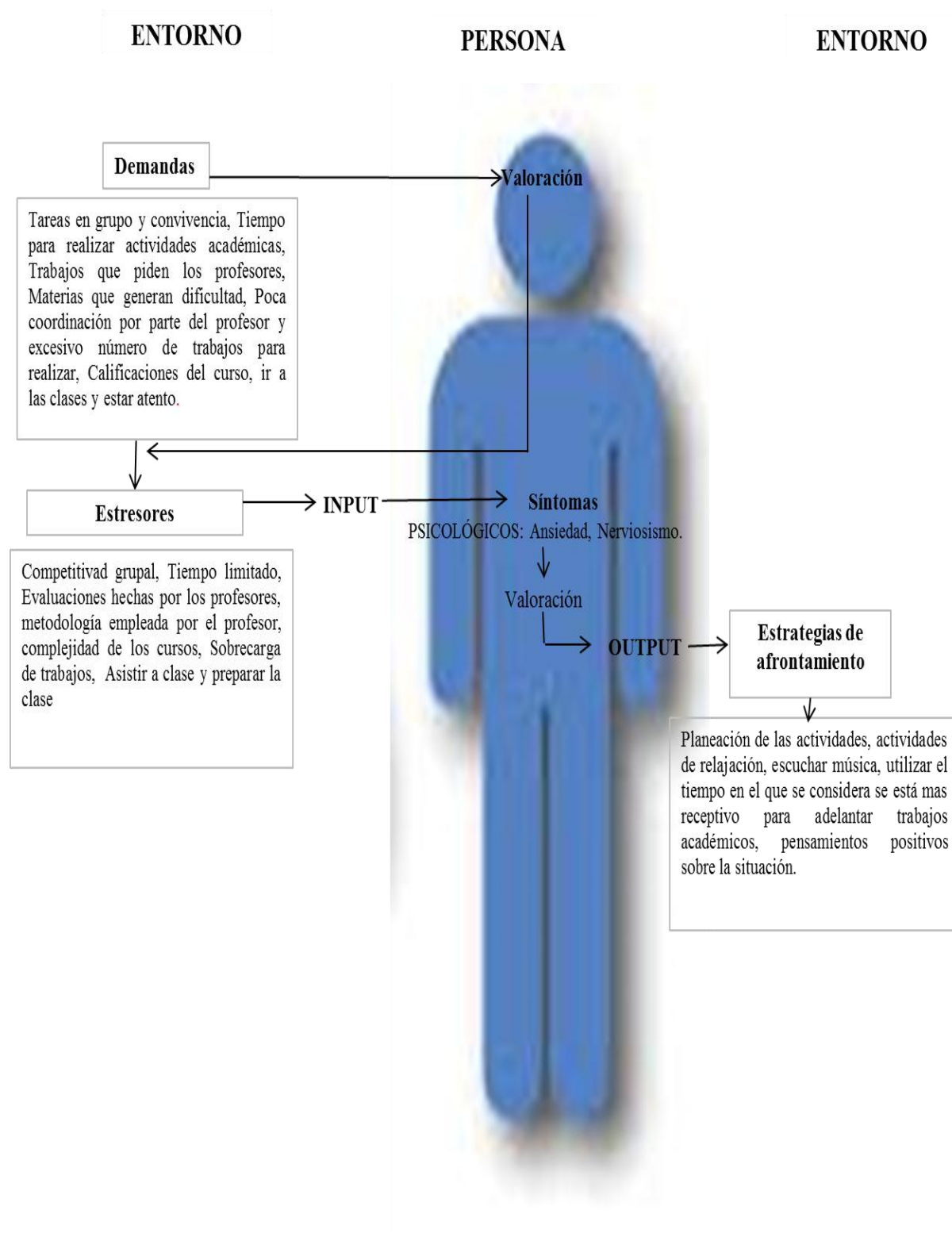


Gráfico 21. Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S5

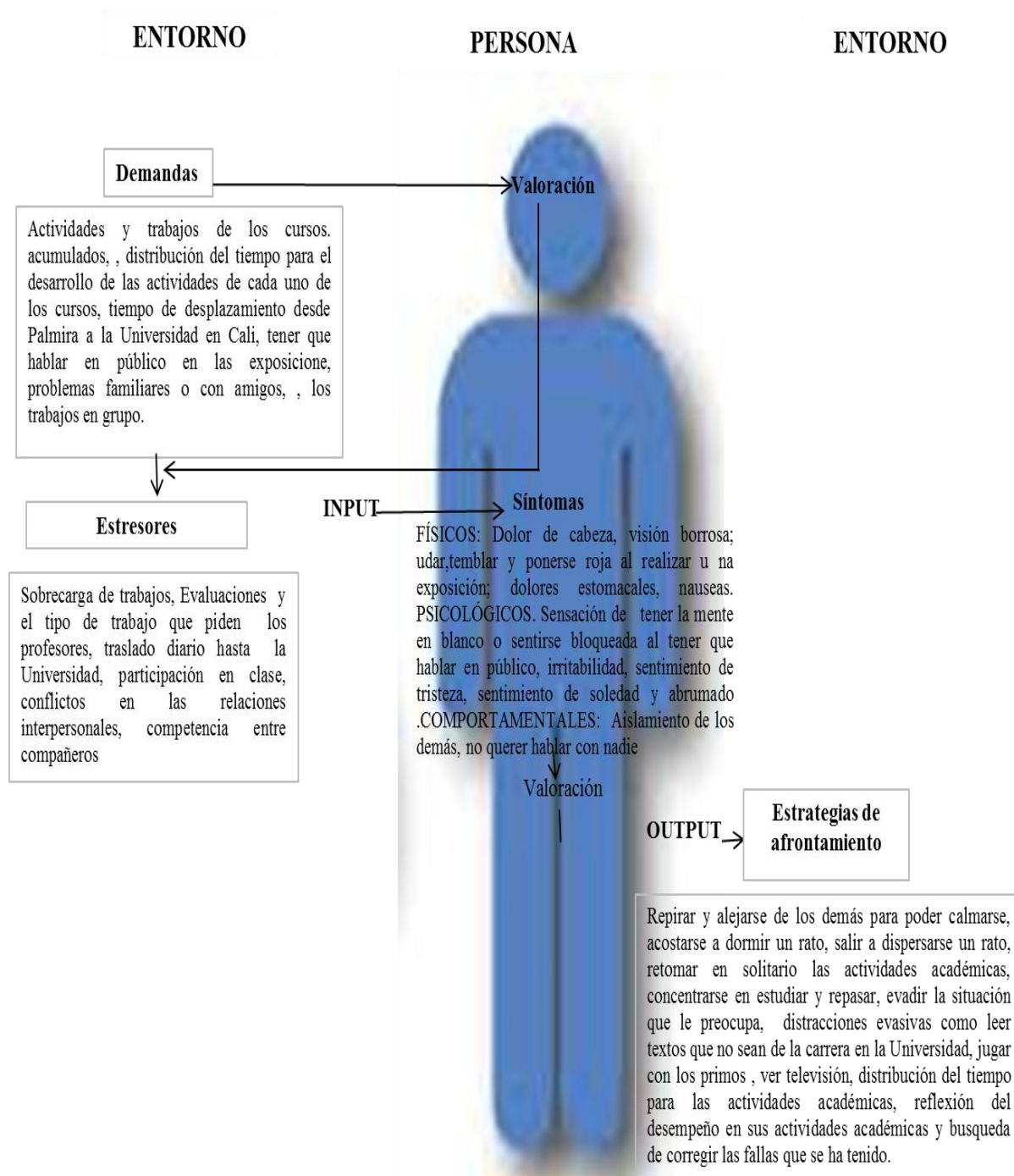
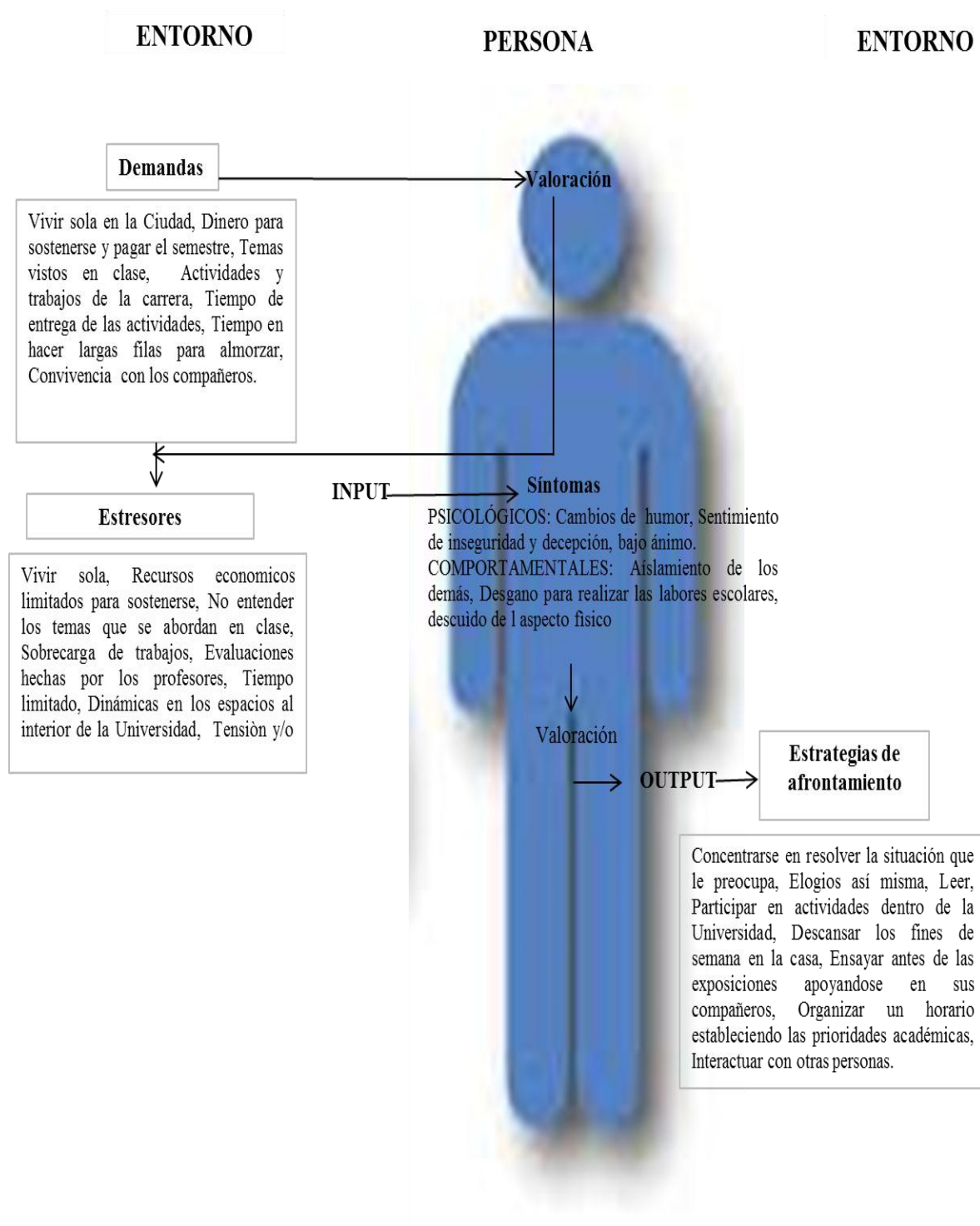


Gráfico 22. Representación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico para el S6.



Los anteriores gráficos muestran las evaluaciones que cada uno de los sujetos realizó de las demandas del entorno desde su vinculación a la Universidad, lo que permite ver las diferencias individuales en el procesamiento de las demandas y como son asumidas para valorarlas como estresantes o no, también se puede identificar la cadena de síntomas que se generan en los estudiantes y las estrategias de afrontamiento que ellos disponen para enfrentar las situaciones estresantes. El gráfico permite entender el proceso de cómo se dan cada uno de los componentes y como se relacionan entre sí, de manera sistemática.

En cuanto a la relación que se establece a partir de los resultados arrojados en la evaluación cuantitativa correspondiente a la aplicación del inventario SISCO en sus dos mediciones durante el transcurso del semestre académico y las entrevistas realizadas a seis sujetos participantes de la investigación se puede establecer que los sujetos valoran como estresantes la sobrecarga académica, las evaluaciones y el tiempo limitado para hacer los trabajos, aclarando que estos tres ítems corresponden a los que más puntuación obtuvieron en el Inventario SISCO, además son las afirmaciones que mayor referencia tienen en el discurso de los entrevistados; es de resaltar la asociación que puede establecerse entre estas tres situaciones estresantes, pues la carga académica excesiva disminuye el tiempo que el estudiante puede dedicarle a una actividad académica para que esta sea llevada a cabo de la mejor manera posible y por tanto genera en el estudiante temor a la espera de las calificaciones o decepción de sí mismos si las notas no son lo que esperaban.

En contraste con lo encontrado en los resultados del inventario SISCO donde uno de los ítems con menor puntuación obedece a conflictos o tendencia a polemizar y sentimiento de agresividad, por el contrario en las entrevistas los sujetos reconocen las dificultades en el trabajo en grupo, problemas con los compañeros y competitividad, los cuales son indicadores

comportamentales y psicológicos ante las demandas que los sujetos han percibido como estresantes en la interacción con las personas que conforman el medio Universitario.

En relación a las estrategias de afrontamiento, predominan aquellas que están enfocadas en resolver el problema que les preocupa, como la elaboración de un plan de acción, ejecución de sus tareas y concentrarse en solucionar el problema, pues los estudiantes buscan desarrollar una serie de acciones que los lleven a hacerle frente a la carga académica regulando el tiempo para poder cumplir con las exigencias y utilizando métodos de estudio para contribuir a esto.

Otra diferencia que vale la pena mencionar radica en la puntuación que obtuvo el ítem de elogios a sí mismos, el cual tiene un porcentaje bajo en el inventario SISCO, sin embargo en el discurso de los participantes entrevistados, se evidencia el privilegio que ellos dan a autoanimarse, pensamientos y frases positivas, que le permiten tratar de cambiar la percepción negativa de la situación a nivel emocional.

Se presenta como un elemento en común en ambas mediciones la ventilación de confidencias, tanto en la evaluación del Inventario como en las verbalizaciones de los sujetos, aparece como un recurso que se articula en la interacción con los otros para sobrellevar los estímulos que el sujeto previamente ha valorado como estresantes y liberarse de las presiones a través del diálogo con otros, ya sean compañeros, familiares o personas que no están vinculadas al contexto Universitario.

7.5 Categorías Emergentes

7.5.1 Aspectos Culturales.

Se denotan algunas caracterizaciones que los estudiantes realizan de su escenario académico, el cual está determinado de algún modo por aquellos aspectos de orden cultural e ideas preconcebidas que ellos traían antes del ingreso a este escenario. Los sujetos entrevistados

para esta investigación, mencionan algunas de las percepciones que han configurado en relación a lo que han vivenciado el primer semestre de su formación profesional en el ambiente de la Universidad del Valle sede-Melendéz, para algunos ha sobrepasado sus expectativas y para otros por el contrario, ha sido desalentador poder acoplarse a cada una de sus dinámicas. Expresan algunas de las apreciaciones sobre el hecho de hacer parte de la Universidad y como esto se contrasta con sus experiencias de vida y hábitos que antes realizaban, por ejemplo en el caso de la S 2, quien viene del municipio de Buenaventura y al trasladarse a Cali se encuentra con un entorno social muy diferente, con prácticas ajenas a las que ella estaba acostumbrada y una vez dentro de la Universidad vivencia situaciones que la hacen sentir abrumada tras el choque con sus repertorios culturales, como son las dinámicas de protestas y consumo de sustancias psicoactivas dentro de la Universidad y sin ninguna restricción, algo similar manifiesta la S 6 *“Se genera por muchas cosas, en mi caso a veces me siento pequeña pero no por autoestima sino por estar aquí en una ciudad grande, entonces me siento limitada y de esa forma he sentido el estrés”*, situación que se presentó en ella tras tener que trasladarse de su ciudad de origen hasta Cali.

En primer lugar, se destaca quienes consideran que la Universidad ha favorecido su formación académica por el alto nivel de exigencia que se maneja, ha permitido llevar a cabo actividades de su interés, interactuar con otras personas y desarrollar su identidad sin tantas restricciones, por lo que acoplarse al ambiente universitario ha sido para ellos positivo, dado que pueden acceder a prácticas y estilos de vida acordes a sus necesidades personales, a la vez les permite encontrarse con otras personas que comparten sus expectativas y así pueden formar grupos con intereses comunes.

“Para mí el hecho de no tener que usar uniforme me agrada mucho, porque es como un símbolo de poder establecer tu identidad cosa que no se podía hacer cuando estaba

en el colegio. Hay cosas que definitivamente puedes hacer y que en el colegio no se podía, además que uno acá estudia lo que uno quiere, no lo que le toca, pues en el colegio vi clases de química, cálculo, física y no me interesaban y ahora me puedo dar el lujo de ver algunas materias según mis gustos” (S 1)

“Pero el campo Meléndez no me ha afectado como tal, esto es muy grande y me gusta mucho el ambiente y aquí te encuentras gente que estudia muchas cosas, entonces el intercambio académico para mí ha sido muy enriquecedor, hay cosas muy buenas de esta Universidad por ejemplo las audiciones, los cuenteros, hay facultades que realizan cosas que lo hacen sentir parte de esa facultad y eso me gusta” (S 6)

En cuanto a las citas anteriores, se tiene en cuenta como este ámbito de formación superior ha permitido en estos sujetos establecer una representación favorable del contexto universitario al que han ingresado, pues han valorado que dicho contexto es propicio para realizar las actividades que se le plantean.

Sin embargo, otros de los sujetos entrevistados consideran que el ambiente de la Universidad los abruma y se torna más amenazante que las exigencias académicas, lo que ha dificultado el proceso de incorporarse a este nuevo ámbito, esto debido a que los patrones de comportamiento y valores que habían configurado en su qué hacer son distintos a las dinámicas que la Universidad les plantea, pues si bien algunos ya están habituados a estas formas culturales, otros pueden sentirse agredidos por las prácticas que se ejercen.

“Muchos no saben o no sabemos cómo es en realidad. Por el ambiente que aquí se vive se sienten pues como asombrados y no es sólo por las exigencias sino que las mismas personas, las actividades son otras” (S 1).

“Para mí fue muy estresante, el ambiente es muy pesado. Yo cuando entré aquí a Univalle venía una perspectiva totalmente diferente. Llegué aquí el ambiente siempre es pesado, No es pesado por la rutina o el ambiente escolar que toca enfrentar sino el ambiente” (S 2)

“Ahorita que entré fue como el ambiente de ciudad a pesar de que siempre he estado en este medio y algo que me impactaba mucho era ver como por cualquier lado vendían una cosa, cigarrillos que ya sabemos le hacen mucho daño a la gente, eso fue lo que más me impactó de mirar todo el relajó que se vive en una Universidad pública” (S 3)

Por último, se deben subrayar las experiencias previas que han tenido los participantes con la inserción en otras Universidades, estos acercamientos al contexto universitario, actualmente les permiten hacer una comparación tanto por las ventajas y desventajas que posee esta Institución.

“Mira, en realidad yo ya llevaba como dos años y medio estudiando medicina en San Fernando, entonces son dos mundos muy diferentes, porque la gente de Meléndez, es revoltosa, es bullosa, es escandalosa, mientras que la de san Fernando no es eso, es diferente, en San Fernando son calmados, y si hay peleas no son como las de acá, no se llega a un extremo como acá en Meléndez” (S 3).

“Yo no era la primera vez que ingresaba a la Universidad, ya lo había estado en la Nacional de Bogotá y la verdad pues cuando entré acá no fue así como muy duro ni raro porque ya había tenido la experiencia, pero la primera vez si fue súper duro, fue en una Ciudad diferente y la experiencia de allá pues fue buena y acá pues es normal, muchos trabajos” (S 4).

Lo anterior, demuestra como para algunos encajar en el ambiente de la Universidad, les toma un proceso mucho más dispendioso porque no comparten las ideologías y prácticas que allí se ejercen con tanta “normalidad”, mientras quienes en su historia de vida ya han tenido acercamientos a otras Universidades en las que se manejan similares situaciones, se han podido acoplar con menor traumatismo.

7.5.2 Apreciaciones y decisiones individuales.

Para la mayoría de los participantes entrevistados, la manera como definen el estrés se centra en los efectos que produce un acontecimiento que consideran aversivo, en su gran mayoría provienen de las demandas externas y provocan una serie de manifestaciones y reacciones que son las que los estudiantes identifican como el resultado de los cambios que han empezado a asumir

“Es así como cuando estás en un lugar y no te hayas, como que estas estrecho y todo se te acorta, todo te sale mal, vas por algo y te sale al revés. Entonces estrés para mi es vivir tensionada, estar afligido”. (S2)

“No sé, de pronto por la preocupación, no sé qué hacer, me pongo así, a sentir lo que decía ahora, el malgenio y eso”. (S5)

También se encuentran dentro de la concepción de estrés que expresan los entrevistados alusiones a las acciones que llevan a cabo en el intento de disminuir o contrarrestar los efectos de las situaciones que les generan tensión.

“Es como cuando tú haces algo y sientes que le falta, entonces hay que darle y darle hasta sentir que está bien hecho el trabajo” (S3).

Por otro lado, se encuentran las apreciaciones en las cuales los sujetos consideran que el estrés se encuentra en los estímulos que les plantea el contexto Universitario, ya sean propios del aula escolar o de los requerimientos de la estructura institucional sin obviar los factores personales de los sujetos que tienen impacto sobre las condiciones que a unos y a otros les toca asumir al ingresar a la Universidad y que resultan excedentes o negativas.

“Tener una carga encima, como estar bajo mucha presión, todo el momento estar presionado, todo el momento tener cosas que hacer, no estar ni en paz ni desocupado, para mí eso sería, una carga o presión cuando hay cosas pendientes” (S 1).

“Lo definiría como estar en un momento en que te sientes fatigado por la carga académica o personal, por ejemplo el estrés acá uno lo maneja pero muchas veces repercute en lo personal y viceversa, entonces en mi caso soy una persona que no soy acá de Cali, soy del Cauca y entonces cuando se acaban los ingresos económicos, no hay para ciertas cosas ahí te estresas, ya no deja pensar como antes. Yo definiría el estrés como un estado porque igual uno no siempre esta estresado” (S 6).

Lo anterior en cuanto a las concepciones de estrés tan diversas que han construido los participantes, de acuerdo a su experiencia personal. Asimismo, se vislumbran en el discurso de los sujetos entrevistados decisiones por las que ellos han optado una vez se vincularon a la carrera profesional, se encuentra el caso del S 1 quien decide continuar con su pregrado en Historia y a la vez iniciar el pregrado en Psicología, este tipo de elecciones de carácter voluntario

evidencian los intereses particulares y la sobre exigencia que pueden implicar responder académicamente en ambas carreras, realizando una mayor optimización del tiempo y renunciando a actividades sociales por fuera de la Universidad.

Las decisiones individuales se destacan por aquellas iniciativas que el estudiante lleva a cabo para resolver algún asunto en su vida en este caso en mayor medida en el ámbito académico, la toma de una decisión por parte del estudiante indica la manera como este está asumiendo las demandas del entorno cercano, además de que tiene en cuenta sus expectativas y ha visionado lo que podrá ser su futuro, de esta manera el estudiante asume una posición y lleva a cabo nuevas acciones, elimina otras o las reemplaza teniendo en cuenta lo que él considera será más conveniente en su proceso académico.

“Eso pasa con algunos estudiantes cuando se exigen mucho y no cuentan con las capacidades, pero no necesariamente es la Universidad la que causa eso, más bien es la personalidad del estudiante como tal, en mi caso sí y no, en lo académico cuando estoy en la universidad si pero igual hay cosas de la vida personal que entran en eso”. (s6)

"¿Por qué escogí Cali? A ver... si me quedaba en el putumayo lo único a lo que podía aspirar era a una contaduría o carreras que no me gustaban, psicología la podía estudiar pero vía Internet, lo más cercano que tengo del putumayo en ciudad es Pasto, pero en pasto hay mucha familia mía, y fuera de eso no me gusta el frío, entonces por ambas cosas no me gustaba de a mucho y Cali siempre me ha gustado como Ciudad para vivir." (s3)

Las dos citas anteriores denotan como aspectos relacionados con la personalidad del estudiante y decisiones en torno a sus intereses de formarse como profesional en determinada carrera tienen un impacto en cómo es asumida la vida universitaria y las exigencias que hoy se le plantean, por ende dichas decisiones en cada uno de los sujetos van a ser diferentes al igual que repercusión en ellos, en algunos casos acarreándoles mayor cantidad de estrés.

8. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Acercarse a la vida universitaria supone que el hoy estudiante asuma una serie de demandas que le pueden resultar novedosas y abrumadoras tras un proceso de valoración cognitivo, al catalogar dichas demandas como estresores por ser desbordantes de los recursos ocasiona un desequilibrio en el sujeto en relación con su entorno, no exclusivamente limitándose al espacio de la Universidad sino que puede afectar otras esferas de su vida, por lo que el estudiante si quiere superar esta situación debe determinar la forma para enfrentarlo. Lo anterior, parafraseando a Barraza (2006), quien delimita desde una perspectiva sistémica el estudio del estrés como un proceso de relación-adaptativo entre la persona y el entorno, pero ¿cómo se da de manera característica ese proceso en un sujeto que apenas se apertura al escenario académico que la Universidad le plantea?

Para dar respuesta al interrogante y en aras de contrastar los resultados de esta investigación con los objetivos previamente propuestos, resulta indispensable ahondar en cada una de las categorías que hacen parte de los componentes del estrés académico.

8.1 Estresores.

Para entender qué acontecimientos son los que generan mayor estrés en los estudiantes de primer semestre de psicología, hay que anotar que ellos acaban de vincularse a una carrera profesional que para muchos ha implicado la primera experiencia en una universidad. La Universidad del Valle- sede Meléndez donde se realizó el estudio, constituye un sistema organizacional en el que sus miembros pasan largos períodos de tiempo para cumplir los objetivos propuestos, establecen relaciones formales e informales, participan de prácticas curriculares, realizan actividades académicas o extracurriculares, etc, lo que para los nuevos

estudiantes como cualquier persona que se vincula a un escenario diferente, significa asumir una serie de exigencias para poder adaptarse óptimamente en su rol y obtener los resultados esperados.

Para Barraza (2005) los estresores más frecuentes entre los estudiantes provienen tanto de exigencias externas e internas a ellos, por lo que “el estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas impactan su desempeño en el ámbito escolar” (p.16). Dentro del tipo de eventos exógenos o factores externos se encuentran las condiciones propias de la Universidad a las que el estudiante innegablemente se verá enfrentado. A partir de la información recogida por medio de las entrevistas se indagó precisamente aquellos aspectos que el estudiante considera como estímulos aversivos desde su ingreso al entorno y ambiente universitario, pues el cuestionario SISCO se centraba específicamente en los estresores menores académicos. Se halló que para muchos de los participantes entrevistados algunas de las situaciones que más les ha generado tensión es el ambiente que perciben al interior de este sistema organizacional, es decir, las características que configuran la Universidad, a las que Barraza (2006) denomina estresores mayores, dado que el estudiante tiene poco control sobre ellos, funcionan con Inputs, requerimientos que se le plantean al sujeto y ocasionan un desequilibrio en él.

Entre las condiciones del ambiente universitario que son fuentes de estrés, se destacan la ubicación del sitio, el tiempo de desplazamiento, las diferencias culturales entre los estudiantes incluyendo sus hábitos y estilos de vida, las dinámicas de protesta y revueltas que puedan suceder, ocasionando que no cumplan las expectativas que traían consigo, sintiendo amenazante la Universidad y asociándole emociones negativas, que posteriormente en el punto de las estrategias de afrontamiento de tipo emocional se discutirán como se da la huida del sitio al que

consideran abrumador. Los efectos de estos estresores mayores no se pueden considerar que sean iguales para todos los sujetos, de ahí que el estrés sea un fenómeno psicológico, donde si bien hay circunstancias que de manera general están presentes en el campo universitario, los estudiantes recién ingresados las evalúan de manera distinta, sea como amenaza, desafíos, novedades y pérdidas (Barraza, 2006), un ejemplo es cuando la S2 expresa: *“llegué a Central y quedé asombrada por tanto olor a marihuana súper estresante... la cuestión de ir a hacer la fila para poder comer, pero te toca hacer una fila donde la gente te empuja, te pisan te saltan”*, donde es notorio que la participante ante una situación que ha vivenciado desde el ingreso a la Universidad y a la que no estaba acostumbrada la considere como amenaza a su bienestar, en tanto para el S1 exprese *“por el ambiente que aquí se vive se sienten pues como asombrados y no es sólo por las exigencias sino que las mismas personas, las actividades son otras...pero además que uno acá estudia lo que uno quiere, no lo que le toca”*, las situaciones de la Universidad le genera un grado de preocupación pero las considera como novedades y desafíos interesantes para llevar a cabo su formación profesional, lo que se relaciona de igual forma con lo propuesto por Martínez y Díaz (2007) al considerar que los estresores también provienen de variables del ambiente y factores sociales.

En los estresores mayores evidenciados a la luz de los resultados de esta investigación, no se puede negar que tener que ajustarse a la estructura y organización de la Universidad, le exige al estudiante la capacidad de acoplarse a unas situaciones que harán parte durante el tiempo que permanezca en el desarrollo de su carrera, como lo es integrarse a la organización por semestres, ver materias en determinadas horas del día, que estas materias tengan un peso por créditos, la distribución del semestre por períodos de exámenes y por sesiones, hasta en algunos casos no tener que utilizar uniforme, el choque entre estas exigencias (ya sean percibidas como amenazas

o desafíos) con las expectativas que los estudiantes traían consigo frente a lo que sería su vida universitaria, pueden generar un estrés por exceso de exigencias o por la percepción de escases de estas (Huaquín y Loaiza 2004).

No se puede obviar dentro las fuentes generadores de estrés, que el estudiante previamente está vinculado a otros escenarios de los cuales es partícipe, debe cumplir otras exigencias, establecer relaciones, asumir diferentes roles como el rol de hijo (a), novio (a), amigo (a). Las situaciones contextuales, económicas y sociales del sujeto tienen cierto grado de influencia para la adaptación en la Universidad, al igual que la Universidad puede tener efectos en la forma de desenvolverse en dichos escenarios, afectando la rutina de vida y el tiempo para el desarrollo de actividades por fuera del ámbito estudiantil. Las verbalizaciones del S5 y S6 dilucidan la relación bidireccional entre el ingreso a la Universidad y los demás aspectos en la vida del estudiante: *“Si existe un cambio, ya hay menos tiempo para compartir en familia... porque también hay problemas en la casa, o con alguna persona especial, amigos, entonces eso también ayuda a que se genere el estrés” (S 5); “no soy acá de Cali y entonces cuando se acaban los ingresos económicos, no hay para ciertas cosas ahí te estresas” (S6).*

No obstante, de manera reiterativa en el discurso de los participantes y en los resultados a partir de las dos aplicaciones del SISCO, es evidente el papel central que tienen aquellos estresores menores, es decir aquellos que dependen de la valoración cognitiva del sujeto (Barraza, 2006). La sobrecarga de tareas ocupa una de las primeras posiciones y corrobora los hallazgos de otras investigaciones (Jaramillo et al, 2008; Del Toro et al, 2011) como la principal fuente generadora de estrés académico, si bien hay que destacar que la disposición del currículo y volumen de actividades por materias están estipuladas, el estudiante es quien interpreta si la cantidad de trabajo asignado es saturadora en comparación a los recursos con los que cuenta para

dar cumplimiento cabal o no a lo que se le solicita, además si no tiene los conocimientos básicos para enfrentar las primeras demandas del contexto universitario, ni experiencias previas al respecto, se le va a hacer mucho más complejo dar respuesta oportuna a los trabajos académicos, debido a que los recursos son más reducidos para abarcar variadas tareas.

El ingreso a la Universidad implica que el sujeto asuma que en su carrera se va a ver enfrentado a actividades puntuales sobre el campo de formación por el que ha optado, contrario a lo que pudo haber pasado durante su formación escolar y básica en el colegio, lo que Barraza (2006) denominaría integrarse a la forma de organización institucional y del aula de clase, donde el estudiante una vez inscrito se va a ver expuesto a un volumen de trabajo alto con una frecuencia elevada durante el transcurso del semestre académico, por lo que resulta tan atractivo para esta investigación que los resultados del SISCO hallan arrojado que desde que inicia el semestre los estudiantes sienten que ya se les está pidiendo o se les va a pedir una cantidad amplia de trabajos, posiblemente al conocer desde la primera semana el programa de cada curso y que al mismo tiempo se les deje actividades o lecturas a realizar para la siguiente semana. En la finalización del semestre los participantes reconocen que la sobrecarga de tareas es uno de los estresores más significativos, lo que es demostrado por el aumento leve en el ítem en la segunda evaluación, lo anterior confirmaría el planteamiento de Barraza (2008), donde “los estresores exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares sean los que se presentan con mayor frecuencia, esto confirma el origen transaccional del estrés, ya que hablamos de una característica de la persona interactuando con una característica del entorno” (p.283) , lo que significa que si bien las actividades están programadas y estipuladas, es el estudiante con sus características personales y destrezas académicas, quien llega a interactuar con estas para poderlas sobrellevar.

La sobrecarga de trabajo como se ha mencionado constituye un estímulo estresor que toma la connotación de un desafío académico que se les plantea a los estudiantes para que lo puedan desarrollar durante un tiempo específico que en algunos casos coincide con el plazo de entrega de trabajos o evaluaciones de otras materias, generando tensión en los estudiantes, pues como mencionaban algunos de los entrevistados, al considerar el tiempo limitado para realizar sus actividades académicas, evalúan que es más lo que se les está pidiendo en comparación a lo que ellos pueden dar respuesta o que en parte la responsabilidad es de ellos al no haber distribuido adecuadamente el tiempo, por eso la puntuación del ítem del tiempo limitado para hacer el trabajo aumenta levemente en la segunda medición, posiblemente porque los estudiantes a menos de una semana de culminar el semestre notan las consecuencias de haber dejado acumular trabajo en una etapa de este donde ponen en juego notas definitivas para la aprobación de los cursos, lo que se puede constatar con alusiones reiterativas de los estudiantes entrevistados: *“lo que pasa también es como uno como buen colombiano deja las cosas para última hora eso genera demasiado estrés”* (S1). Para Barraza (2008, citando a Barraza 2003 y Polo et al, 1996), sería un estresor menor en la medida que varias personas pueden percibir que el tiempo de entrega es muy corto, sin embargo la valoración cognitiva que hace el estudiante de la situación marca la diferencia en que algunos se ajusten a las demandas para las fechas provistas y otros vean esto como amenazante, por percibir que no cuentan con el tiempo necesario.

En cuanto a estresores como las evaluaciones de los profesores y el tipo de trabajo que piden, es llamativo que ambos ítems aumenten de la primera a la segunda evaluación y ocupen una de las posiciones más representativas en el discurso de los entrevistados, debido a que el docente le plantea al grupo de primer semestre de psicología de manera general unas demandas,

que para algunos pueden ser arbitrarias o pocos útiles para su proceso de formación, lo que demuestra la predominancia de estresores psicológicos en un fenómeno como el estrés académico, donde cada estudiante hace sus propias apreciaciones de las evaluaciones que les han realizado y la forma como el docente les califica. Para algunos estudiantes resulta más estresante enfrentarse a evaluaciones parciales, para otros las exposiciones o la realización de trabajos investigativos, ensayos, informes, leer considerablemente, etc.; lo que revela claramente que el sujeto es un sistema abierto que se está relacionado con el entorno académico, el cual le plantea unas demandas (Input) que tras un proceso de evaluación personal las puede tomar como estresores (Barraza, 2006), debido a que son acontecimientos que les genera presión, ocasionan un desequilibrio sistémico del sujeto en relación dichas exigencias del entorno académico, como es el caso de las evaluaciones y el tipo de trabajo que piden los docentes pueden tensionarles si no son como ellos esperarían encontrárselas, no obtienen los resultados esperados o no cuentan con las destrezas de estudio para llevar a cabo estas demandas.

Frente al ítem problemas con los horarios de clase, es el que presenta una menor frecuencia, considerando que el sujeto que ha ingresado a la Universidad, con anterioridad tuvo que haberse visto enfrentado a otros sistemas organizacionales, donde se estructuraban horarios que debía cumplir, delimitándole el elemento temporal para la participación en las actividades en el día, el estudiante posiblemente venía acostumbrado a este tipo de experiencias y se le hace más fácil la adaptación para esta variable, aunque en ocasiones los estudiantes manifiesten que condiciones propias de la organización institucional (clases en unos horarios determinados con lapsus de tiempo extensos entre materias), se convertirían en Input tensionante, al percibir que están desperdiciando mucho tiempo en la Universidad o restándole tiempo a otras actividades por fuera del campo académico.

La participación en clase como un tipo de actividad que es común encontrarse en el aula escolar, en ocasiones los docentes deciden evaluar este aspecto dentro del curso, ya sea a través de participación voluntaria o porque el docente dirija preguntas a alguien específico del grupo, cuando la persona no cuenta con la habilidades para expresión, le intimidan ese tipo de experiencias donde puede verse expuestos a la crítica de un tercero o no saben dar respuesta al punto por el que se les está indagando puede convertirse en un factor que inquiete al estudiante, como lo encontrado en la investigación de Gutiérrez et al (2010) como el tipo de situaciones académicas que mayor estrés generan si no se tienen los recursos para superarlas o no se han desarrollado en experiencias previas al ingreso a la Universidad habilidades de este orden social-comunicativo.

Igualmente, otro estímulo del orden de los estresores menores que dentro de este estudio son característicos, se encuentra el no entender los temas que se abordan en clase, por la poca claridad sobre lo que el profesor pide, asistir a clases monótonas (Barraza, 2012), no tener una metodología de calificación bien delimitada o por la complejidad de los temas: *“porque el problema no son ni de los trabajos, ni míos, ni de la materia, sino más que todo del profesor, porque el profesor no se supo explicar” (S4)* estos son eventos que dependiendo de cada sujeto, pueden hacer que experimenten sensaciones de desorientación y sentirse desbordados con las series de demandas o contenidos propuestos.

Respecto a la personalidad del profesor, es un elemento que en las entrevistas no sale notoriamente, pero en el Inventario SISCO se reconoce un aumento en la segunda evaluación, lo que correspondería que al haber interactuado en el desarrollo del semestre con determinado docente en cada una de las sesiones, los estudiantes se hacen ideas o prejuicios en torno a éste y sobre su carácter, que en ocasiones puede diferir con la personalidad del estudiante, haciendo que

el ambiente en el aula se torne pesado y pueden obstruir de manera particular la tarea de aprender. Existen otras demandas en el escenario de formación que van más allá de responder adecuadamente a nivel académico, refieren a requerimientos del orden disciplinar y relacional como respetar la autoridad de un profesor, entrar a discutir diferentes temas y adaptarse a su forma de responder o calificar, serían Inputs que si se tornan como exigencias a las que se les asocian con emociones negativas pueden desajustar en la relación docente-estudiante (Barraza, 2006), ocasionando un desequilibrio constante en este último, afectando posiblemente su rendimiento académico.

Por lo que factores concernientes a los rasgos de otro y de la relación interpersonal que se establezcan al interior de un espacio académico, donde convergen además del docente, una gran cantidad de estudiantes puede convertirse en situación estresante, cuando se presentan conflictos o diferencias marcada en la personalidad, forma de trabajo y manera de comportarse, lo que para quienes apenas están interactuando con personas hasta hace poco desconocidas, se convertiría en motivo de tensión si las relaciones no se tornan amenas, *“yo como que me acostumbré a cierto tipos de personas, por ejemplo este semestre he chocado con muchas personas, por la forma de ser y de trabajar que tienen” (S 4)*, lo que se evidencia en el Inventario SISCO en la primera medición al inicio del semestre, donde se obtiene una puntuación mayor para el ítem competencia con los compañeros de grupo en contraste a la segunda medición, lo que indicaría que como apenas están estableciendo contacto social con los compañeros, formando los posibles grupos de trabajo y de amistad que definirían el desarrollo de las dinámicas académicas el resto del semestre o de la carrera. Los conflictos con los compañeros es uno de los estresores igual reconocidos en investigaciones como la de Martínez y Díaz (2007), quienes mencionan que la dimensión interpersonal además de la intrapersonal es un elemento

que se configuraría en estresor del contexto académico cuando las relaciones con el otro han sido perturbadoras o marcadas con emociones negativas de rivalidad.

Por último, es característico que los estresores menores que aluden al impacto interpersonal o a habilidades sociales, obtuvieron en el SISCO las menores puntuaciones (la personalidad y el carácter del profesor, la competencia con los compañeros de grupo y participación en clase), lo que va en la misma vía de lo planteado por Barraza (2008), al mencionar que estos ítems no se presentaron con alta frecuencia, lo que “cuestiona fuertemente la idea de que el estrés académico tiene una etiología relacional” (p.283).

8.2 Síntomas.

Cuando el estudiante no puede enfrentar las demandas (input) del escenario académico, en el caso de los estresores mencionados en la parte anterior, produce un desequilibrio en el sujeto, ocasionando una serie de reacciones o indicadores de tal desequilibrio, manifestados en la salud y bienestar del sujeto a nivel físico, psicológico y comportamental (Barraza, 2006). Las fuentes del estrés académico, que han sido valoradas a nivel psicológico por los estudiantes como desbordantes, van a producir en ellos una serie de reacciones como mecanismo de respuesta a esos acontecimientos estresantes, donde los estudiantes manifiestan que la sintomatología es atribuible desde su ingreso a la Universidad.

A nivel de los síntomas físicos, es conveniente destacar que en el Inventario SISCO sólo se evalúan la predominancia de 6 ítems que obtienen una puntuación moderada. Aquellos ítems que dentro del grupo de los síntomas físicos obtienen una mayor frecuencia son: la somnolencia o mayor necesidad de dormir y fatiga crónica o cansancio permanente, los cuales aumentan de la primera a la segunda evaluación, ambas reacciones se pueden relacionar de manera directa, dado

que si el estudiante ante los estímulos estresores del ambiente académico presenta mayor somnolencia posiblemente es porque se encuentre fatigado o viceversa. Los trastornos en el sueño, los dolores de cabeza y morderse las uñas, respectivamente presentan unas puntuaciones más leves que los ítems anteriores, con una frecuencia de aparición de algunas veces; por último los problemas de digestión son reconocidos en muy pocas oportunidades por los estudiantes como indicador del estrés. Los hallazgos son equiparables a los de las investigaciones de Jaramillo et al (2008) y Barraza (2008), donde demuestran mayor predominancia de los mencionados síntomas físicos.

Estas reacciones propias del cuerpo como lo propone Barraza (2006) configuraría un modo de expresión somática a raíz de una tensión psicológica, considerando que el estrés es un fenómeno de este orden. Al comparar estos hallazgos con lo manifestado por los sujetos entrevistados, resulta indispensable comprender que el estrés, como un proceso psicológico de la relación de la persona con su entorno, se van a encontrar diferencias individuales en las forma de respuesta, ampliando el repertorio sintomático del SISCO, pues se añaden síntomas como acné, temblores, sudoración, visión borrosa y espasmos musculares.

Ahora bien, los síntomas psicológicos cobran mayor relevancia al ser los que obtienen una puntuación mayor, aunque no sea por un porcentaje muy amplio, confirmaría la hipótesis de que el estrés está mediado por procesos mentales, Barraza (2008) plantea que “la predominancia de los síntomas psicológicos, en detrimento de los síntomas físicos y comportamentales, refuerza el modelo teórico conceptual elaborado donde se ha caracterizado al estrés académico, básicamente, como un estado psicológico” (p. 293), lo que va en la misma dirección en resultados obtenidos al respecto en otros estudios, donde la ansiedad, desesperación, bloqueo mental y depresión (Jaramillo et al, 2008; Celis et al, 2001, Gutiérrez et al, 2010, Barraza, 2008),

tienen efecto en la salud mental de los estudiantes quienes se ven sometidos a factores generadores de estrés al ingresar a la Universidad.

En los resultados del Inventario SISCO, la inquietud o incapacidad de relajarse y ansiedad, angustia y desesperación son los que obtuvieron mayor puntuación, pues estudiantes que se les hacen múltiples exigencias en forma de Inputs, sienten que no pueden responder a todas estas, se abruman por los constantes requerimientos y en ocasiones se llega a un grado de desespero tal que no saben por dónde empezar o qué hacer: *“cuando me da estrés me da ganas de ponerme a hacer algo porque me siento como desubicada” (S 1)*. Los cambios anímicos, manifestados con episodios de depresión son igual de llamativos, los entrevistados han dicho que tras la vinculación a la Universidad han presentado situaciones que los hacen sentir tristes, agobiados en ocasiones de manera prolongada, que se relacionan con las funciones emocionales de la persona (Barraza, 2006).

A nivel cognitivo, los problemas de concentración como tener la mente en blanco momentos antes de presentar un parcial o exposición (estresores) son frecuentes, Pérez et al (2003) lo atribuyen a una desmesurada presión que pueden sufrir ante determinada circunstancia, en el caso de este estudio frente a las actividades y evaluaciones propuestas donde se juegan un porcentaje de la nota para aprobar la materia.

Los sentimientos de agresividad e irritabilidad aparecen con menor frecuencia que el resto de los ítems psicológicos, contrario a otras investigaciones que demostraban que las relaciones interpersonales al interior del aula pueden verse afectadas por las reacciones de agresividad del sujeto (Martínez y Díaz, 2007). No obstante, este hallazgo permite esclarecer la relación entre los estresores menores de etiología relacional con este síntoma cognitivo-

emocional, puesto que los estresores propios de las relaciones interpersonales obtuvieron menor puntuación que el resto, así mismo los síntomas de este orden.

Respecto a los síntomas comportamentales en la misma vía que la afirmación ya expuesta, sobre que los estresores y síntomas que se generan a partir de la evaluación de la interacción social con otras personas obtuvieron menores puntuaciones, igualmente los conflictos o tendencias a discutir fue el ítem que tuvo la más baja frecuencia de aparición, lo que puede explicarse en que la realidad educativa en la que incursiona el sujeto, se le da mayor prioridad a aquellas situaciones académicas, donde se ve afectada la dimensión intrapersonal por encima de la interpersonal (Martínez y Díaz, 2007).

Frente a reacciones que involucran la conducta de la persona, las que puntuaron más alto en el SISCO se encuentran: el aumento o reducción de consumo de alimentos, que puede deberse a la ansiedad y fatiga generados por la evaluación de las demandas; desgano para realizar las actividades escolares aumentando levemente en la segunda evaluación, dado que están a un punto del semestre donde finalizan la mayoría de actividades académicas pero en donde aún están pendientes la entrega de trabajos, los estudiantes posiblemente no tienen la misma energía con que iniciaron el semestre y esperan poder culminar óptimamente los cursos y enfrentar todos aquellos estímulos estresores para poder descansar.

Por otra parte, uno de los ítems que en el Inventario no obtuvo puntuación elevada es el aislamiento de los demás, sin embargo, en las entrevistas realizadas, los estudiantes reconocen que este elemento se evidencia cuando se siente abrumados por las exigencias académicas y se retraen de las relaciones sociales o porque sucede lo planteado por Martínez y Díaz (2007) que reconocen este indicador como una respuesta de huida cuando no se cuentan con las condiciones óptimas para la socialización. Otras reacciones comportamentales que destacan los entrevistados

es el cambio en su rutina de vida y hasta menor cuidado de la apariencia personal, repercuten los estresores en la organización del tiempo del estudiante que dedicaba a otras actividades por fuera del ámbito académico, por ende deben levantarse más temprano, menor tiempo para las tareas domésticas o para salir a distraerse e inapetencia en llevar a cabo otras actividades, lo que es propio del desequilibrio sistémico, reflejado en alteraciones de la conducta a consecuencia de las situaciones estresantes a las que tratan de acoplarse en la Universidad pero les ha resultado tensionantes.

8.3 Estrategias de Afrontamiento.

Se ha hablado hasta el momento de qué es lo que estresa a los universitarios de este estudio, cómo son las reacciones sintomáticas provocadas por el desequilibrio sistémico; para dar cuenta de uno de los objetivos específicos propuesto es necesario indagar qué hacen los estudiantes para enfrentar las demandas que les plantea la Universidad, en algunos casos emplean estrategias intencionales encaminadas a darle respuesta a las demandas y en otros casos utilizan estrategias evasivas y emocionales.

A partir de los hallazgos encontrados en las evaluaciones a los participantes a través del SISCO, se observa que predominan las estrategias orientadas al problema, lo que para Lazarus y Folkman (1986) serían esos esfuerzos cognitivos y conductuales para la búsqueda de alternativas y su aplicación para la solución de un problema, son reflejadas en acciones como concentrarse en resolver la situación que les preocupa, que es el ítem que obtiene la puntuación más alta en ambas evaluaciones, constituye un proceso de valoración psicológica de los recursos que deben disponerse para poder ajustarse a las exigencias y disminuir las amenazas del entorno (Barraza,

2008), el estudiante se permite reflexionar sobre lo que le preocupa y busca la manera de enfrentarlo de manera directa, lo que se compara como lo expresado por algunos de los entrevistados: *“mirar a ver por qué perdí el parcial, me equivoque en esto, lo corrijo, pero como que no me altera mucho, pero tampoco soy tan fresca, trato de ganar el opcional”* (S 5). Seguidamente, el ítem que puntúa alto es la elaboración de un plan y ejecución de las tareas, demuestra que en el ámbito escolar al que han ingresado necesitan aprender determinados métodos de estudio, distribución de tiempo, planificación de las actividades para poder dar cumplimiento cabal a cada una de las situaciones, lo cual indica la disposición activa del sujeto para conseguir los resultados esperados y mantenerse dentro de su carrera universitaria, confirmado con la investigación de Barraza (2008) sobre el hecho de que las estrategias de afrontamiento más empleadas son orientadas al problema, desde la perspectiva del Programa Persona-Entorno, el sujeto toma el papel principal de evaluar a nivel cognitivo las tácticas para adaptarse a las prácticas curriculares.

En relación a la búsqueda de información sobre la situación que les preocupa, los estudiantes acuden a diferentes medios, sean redes sociales, ayuda de expertos o preguntarle a uno de sus pares, se permite observar que estos estudiantes, novatos en su mayoría a la vida universitaria, las diferencias individuales para acoplarse a las dinámicas institucionales y del aula de clase, de esta manera decidir los output o respuestas que consideran más propicias (Barraza, 2006) para informarse y contextualizarse sobre lo que se les está pidiendo.

De acuerdo a las estrategias de afrontamiento que se relacionan con la regulación emocional del estudiante, se encuentran diversas acciones como escuchar música, practicar sexo con frecuencia, escribir frases para auto-animarse, salir a dar un paseo con amigos, entre otras. En tanto en el Inventario SISCO la habilidad asertiva obtiene una de las puntuaciones más altas

en ambas evaluaciones, lo que significaría que los estudiantes buscan controlar su carga emocional, por ejemplo para no agredir a un otro o para no tener conflictos, lo que puede respaldar por qué el síntoma de tendencia a discutir obtuvo la puntuación menor. Así mismo, el ítem de fijarse en tratar de obtener lo positivo de la situación significa que el sujeto crea un distanciamiento emocional de los aspectos amenazantes de las exigencias, teniendo un cambio en el humor y en la actitud, lo que le va a facilitar sentirse menos agobiado, aunque las exigencias sigan estando presentes.

En cuanto a la estrategia de ventilación de la situación que les preocupa, aparece en varias ocasiones en el discurso de los entrevistados: *“yo recurro a alguien cuando siento que ya me he guardado muchas cosas, entonces en ese momento digo necesito que alguien me escuche, para desahogarme”* (S 3), cobra relevancia el verbalizarle a otro, que se convierte en una especie de apoyo social, “el cual proporciona un soporte emocional tangible, la oportunidad para compartir intereses comunes y unas condiciones por la cuales se sienta comprendida y respetada” (Feldman et al, 2008, p.740), en el caso de que se recurra a compañeros de estudio para sentirse identificados y no considerar que son los únicos bajo esta situación, como también en otras personas allegadas o profesionales para desahogarse de los acontecimientos que más tensión les generan.

Las estrategias de afrontamiento que tienen una menor frecuencia de aparición son la religiosidad y elogios a sí mismo. La primera de estas, se relacionan con los datos sociodemográficos de los estudiantes, debido a que en una alta proporción los participantes manifestaron no profesar ninguna religión, planteándose la hipótesis que al ser la mayoría de estresores menores como la sobrecarga de tareas, los síntomas que más predominan son los psicológicos y las estrategias de afrontamiento más empleadas las encaminadas a resolver el

problema, donde es sujeto el principal responsable de llevar a cabo acciones oportunas para suplir las demandas, por encima de depositar la responsabilidad de sus actividades en aferrarse a creencias religiosas. Acerca de los elogios a sí mismo en el inventario SISCO cuenta con una poca aparición, pero en los sujetos entrevistados aluden a este aspecto, cabría pensarse que al ser los sujetos entrevistados los que mayor puntuación obtuvieron en el nivel de estrés, puede ser porque han empleado estrategias de afrontamiento más de orden emocional, que investigaciones anteriores (Barraza, 2008) han demostrado que tienen menores efectos para resolver la situación estresante.

Por otra parte, en las entrevistas se encuentran dos estrategias de afrontamiento que no son incluidas en el Inventario SISCO, pero en el discurso de los entrevistados adquieren importancia. Primero se encuentra el aislamiento, que si bien en el apartado de los síntomas se consideró como un indicador del desequilibrio sistémico, para la mayoría de los entrevistados se configura como un recurso emocional y acción premeditada para poderse tranquilizar y cambiar la percepción de cómo es vivida la situación de estrés, para evitar situaciones conflictivas con los otros y poder concentrarse sin la interrupción de otro. Teniendo en cuenta que para algunos estudiantes el recurso más propicio para afrontar las demandas que han percibido como amenazas es realizar acciones por sí mismos, sin la intervención de un tercero que puede salir afectado o afectar la realización de dichas tareas.

En contraste al aislamiento, el apoyo social se articula como otro de los recursos que reconocen los estudiantes entrevistados les ha posibilitado hacer más llevadero su incursión al ámbito académico, a causa de ser “un factor protector, porque en sí mismo aumenta el bienestar personal. De la misma manera, puede funcionar como moderador de los efectos del estrés sobre la salud y el bienestar, constituye un recurso para afrontar más apropiadamente las situaciones

estresantes” (Forbes & Roger, 1999; Rospenda, Halpert & Richman, 1994, citado por Feldman et al, 2008, p 746), anímicamente consideran que han presentado un cambio favorable para mantenerse dentro de la Universidad, sienten el respaldo de otros, amigos, familiares y compañeros, al ser una estrategia de afrontamiento emocional-social.

Se ha descrito la repercusión de cada uno de los factores asociados del estrés académico de manera aislada, pero si se considera que el estrés académico desde el enfoque sistémico-cognoscitivista se aborda de manera integral, es necesario aclarar a partir de los resultados ya expuestos sobre los factores asociados que el estrés de este tipo es un proceso que no se puede atribuir sólo a diversas circunstancias consideradas como estresantes, dado que se estaría equiparando a los estímulos estresores, tampoco se puede considerar como la reacción del sujeto en su salud, el estrés no es una enfermedad como muchas personas piensan.

Los hallazgos de este estudio revelan que el estrés es un proceso adaptativo del ser humano producto de la relación con el entorno, donde de manera compleja y en algunas ocasiones casi simultánea se presentan los componentes del estrés, en la relación con el campo universitario el estudiante llega a bandearse situaciones totalmente diferentes a las que estaba habituado para poder cumplir la meta de realizar su carrera profesional, pero eventos no sólo por la estructura del plan curricular o de las dinámicas de la Universidad pueden presionarlos, es aquí donde se resalta el primer momento: los estresores que estos estudiantes han percibido; para después provocar reacciones de diferente orden y que varían de persona a persona ante lo cual el estudiante tratará de resolver esta situación, que se configurarían en un tercer momento como estrategias de afrontamiento. En cada uno de estos aspectos son visibles las diferencias

individuales tanto en la presentación del estrés académico como en las acciones para contrarrestarlo, al igual que el papel que toma el ambiente y el contexto social.

Aunque los resultados de esta investigación han mostrado que el nivel de estrés tanto para el inicio como para el final del semestre para este grupo se mantiene aparentemente estable con alrededor del 45%, no quiere decir que el estrés se haya producido de la misma forma, pues entre sus componentes hubo variaciones (mientras unos aumentaron otros disminuyeron) y esto pues tal vez es por el proceso académico y personal que han desarrollado en el semestre, donde dependiendo de los acontecimientos se han generado el despliegue de cualquiera de dichos componentes o factores asociados: al principio menores fuentes de estrés (estresores) porque apenas están incursionando dentro de la Universidad, y traen consigo bastantes expectativas de lo que será su vida en este espacio, por lo que despliegan mayor cantidad recursos (estrategias de afrontamiento), sin embargo, después al haber vivenciado toda clase de dinámicas y considerarlas excedentes a sus recursos se denota que las estrategias de afrontamiento para algunos resultaron ser insuficientes y menores para los requerimientos en un momento definitivo del semestre.

Igualmente, el nivel de estrés general para ambas aplicaciones del SISCO pudo verse permeado por las variables sociodemográficas de los sujetos, dado que estos no son una tabula rasa y vienen con una historia de vida previa y aprendizajes adquiridos, lo que característico para este estudio en el que gran parte de los sujetos que puntuaron de forma fueron las mujeres, de los participantes masculinos sólo dos hacen parte del grupo de los estudiantes con mayor nivel de estrés, lo que demostraría datos de otras investigaciones como la de Pulido et al (2011) y Marty et al (2005), donde las mujeres han obtenido mayores puntuaciones de estrés, sea atribuibles a cambios hormonales, por la labores domésticos o por la forma de valorar las demandas como

sobresaturadoras, o como lo expresa Barraza (2008 citando a Witkin, 1995) en el lado del estrés masculino, los hombres se les dificultaría más reconocer la presencia de este fenómeno, haciendo con mayor frecuencia caso omiso a las causas del estrés y negando sus consecuencias. En cuanto al nivel socioeconómico no se encontró que tuviera un impacto significativo en los resultados de estrés, dado que dentro de esta variable hacen parte sujetos de diferentes estratos. Igualmente, acerca del estado civil no se pueden extraer conclusiones definitivas al ser la mayoría de los sujetos de investigación solteros y no tienen hijos.

Es interesante ver la relación que tiene el estrés académico con la edad de los estudiantes objeto de estudio, dado que la mayoría de ellos ingresan a la Universidad tras terminar sus estudios secundarios, es decir con una edad alrededor de los 17 años cuando aún está en un periodo adolescente, etapa que es definida con cambios, tanto físicos como emocionales y alteraciones en lo que concierne la personalidad, existiendo cuestiones sobre sí mismo, en otras palabras estos estudiantes están en un proceso de desarrollo y a su vez de aprendizaje, lo cual puede repercutir en el ingreso al ámbito educativo debido a que la exigencia a la que ahora se enfrentan es mayor, el contexto es diferente significando autonomía y a la vez responsabilidad, igualmente al estar inmerso en un espacio nuevo exige tener que relacionarse con otras personas y finalmente adaptarse a este entorno, estas variaciones son las que adelante podrían ser los factores generadores de estrés, sin dejar a un lado otros aspectos personales, familiares y sociales del estudiante.

El estar desarrollando una actividad laboral paralelo al estudio en la Universidad, puede convertirse en una fuente adicional de estrés, si se considera que los dos sujetos del grupo de los entrevistados, quienes presentaron las puntuaciones más altas, están trabajando actualmente

aunque no de una manera constante, el tiempo invertido para esta labor junto con la exigencias de su puesto pueden provocarles mayor percepción de tensión.

Por otro lado vivir solo o en familia monoparental son situaciones que pueden acrecentar la situación de estrés académico al percibir menos apoyo social frente a los retos que se le avecinan, lo que se relaciona igual con el lugar de residencia, pues algunos de los más estresados se encuentran viviendo solos porque tuvieron que trasladarse a Cali al porvenir de otra región, también se presenta quienes viven en otra ciudad, dado que el desplazamiento puede acarrear agotamiento y desgano para la realización de las actividades escolares, más los gastos económicos para cumplir con las actividades.

9. CONCLUSIONES

A continuación se realiza la presentación de conclusiones derivadas de la realización del presente trabajo de investigación, teniendo en cuenta los objetivos planteados y la metodología propuesta para la recolección de la información, así como el conjunto de todos los datos contenidos en el documento que permite la discusión y el cumplimiento de los objetivos trazados en este estudio, de igual manera se resaltan algunas recomendaciones que pretenden incentivar la continuidad en investigaciones sobre el estrés académico en estudiantes universitarios que complementaría la información que aquí queda disponible para el uso adecuado tanto de Instituciones educativas y centros de formación como también de los mismos estudiantes.

En los objetivos de esta investigación se buscaba establecer la prevalencia y características asociadas al estrés académico, identificando los estresores, describiendo síntomas así como identificando estrategias de afrontamiento presentes en estudiantes de primer semestre de Psicología de la Universidad del Valle –Sede Meléndez. Teniendo en cuenta estos fines anteriormente planteados y de acuerdo a los resultados es importante resaltar en primer medida el papel que desempeña analizar la información recogida de acuerdo al modelo de persona-entorno propuesto por Barraza (2006) el cual trasciende la apreciación mecanicista de la conducta, dando lugar a la actividad cognitiva propia del sujeto al valorar las demandas del contexto para definir así si estas son consideradas como estresantes o no.

En primer medida vale la pena comentar las principales conclusiones sobre los estresores, siendo estos uno de los componentes del estrés académico, se identificó que se presenta de manera reiterativa en el discurso y con la puntuación más alta en el cuestionario, la sobrecarga de

tareas y trabajos escolares, siendo esta una de las dificultades por las que atraviesan los estudiantes al ingresar a la Universidad, esto dado por la cantidad de trabajos que deben realizar para las clases frente al número de materias que se deben matricular, ante lo cual se deja entrever la cancelación de materias como una salida a lo agobiante que puede resultarles la situación de tener que responder por muchos trabajos académicos a la vez.

Sin embargo los resultados del estudio también dejaron ver que para algunos el estrés que perciben no solo radica en la cantidad de trabajos que deben realizar sino que también se genera a partir de las condiciones del ambiente que ellos encuentran como estresantes en la Universidad; la manera de vestir de algunas personas, las acciones de otros como fumar o participar de algunos espacios en la Universidad suelen ser desconcertantes y abrumantes para quienes se enfrentan por primera vez a este escenario educativo, la fila para almorzar y acceder a este beneficio se convierte en algo amenazante para quienes ven en este ambiente situaciones con las que sienten que no pueden convivir, aquí emerge una categoría que se ha considerado en el estudio de investigación concerniente a la concepción de Universidad que tienen los estudiantes cuando ingresan a esta y es notorio observar en el discurso de los participantes una percepción negativa en torno al lugar donde deben estar la mayor parte de su tiempo y dicha percepción está basada en las acciones que llevan a cabo otras personas que asisten al mismo lugar, pero también aunque en menor medida hay un reconocimiento positivo sobre lo que genera tensión para los otros y es que algunos estudiantes consideran que al ser el campus universitario tan grande hay mayores posibilidades de hacer un intercambio cultural y académico, además el ingreso a la Universidad supone para ellos la conformación de una nueva manera de verse pues se escoge la carrera deseada y se deja de usar uniforme, este hecho evidencia de manera clara la importancia de darle lugar a la evaluación cognitiva, pues una misma situación genera para un grupo de

estudiantes las sensaciones más tensionantes mientras para otros son la oportunidad para hacer un cambio en la manera como venían proyectándose, encontrando así las diferencias individuales, propias del modelo concebido para analizar los datos de este estudio.

Otras demandas que ellos valoran como estresantes son: las evaluaciones de los profesores, donde suelen experimentar sentimientos de decepción al momento de recibir las notas, pues piensan que los esfuerzos invertidos no se ven recompensados, generando tristeza o aburrimiento pues desconocen cómo deben hacer para obtener mejores calificaciones dado que les resulta agobiante tener muchas cosas que hacer y no saber exactamente cuál es la mejor manera de hacerlo, se pudo establecer a partir de los resultados del estudio que las evaluaciones de los docentes tienen una alta relación con la manera como los estudiantes perciben el tiempo que tienen para dar respuesta a las actividades académicas, esto ya que en muchas ocasiones aunque ellos expresan tener la disposición para llevar a cabo los trabajos de las materias, el poco tiempo que resta no es suficiente para hacer un buen documento porque consideran extensas o complicadas las tareas en Psicología.

Respecto a la manera como los estudiantes perciben el tiempo limitado que tienen para hacer los trabajos, fue posible conocer que algunos de ellos consideran que hay una gran cantidad de materias que deben tener matriculadas de acuerdo a su semestre académico, los estudiantes sienten que pasan gran parte del día en La Universidad recibiendo clases y que es importante asistir a estas, sin embargo también lo ven como una situación que ocupa gran parte de las horas del día, además en algunos casos los estudiantes atraviesan la ciudad en trayectos muy largos que hacen que se sientan cansados al llegar a casa y el tiempo que pueden dedicarle a sus actividades se vea disminuido, esta situación suele complicarse dado a que los estudiantes perciben que el tipo de trabajo que piden los profesores, resulta ser novedoso para ellos,

manifiestan no saber cómo realizar el trabajo que el profesor les está pidiendo y finalmente experimentan sensaciones de ansiedad tornándose impacientes por las calificaciones, pues muchos se sienten inseguros al momento de presentar un trabajo del curso porque desconocían cual era el procedimiento para llevarlo a cabo, deben entonces asumir ese desconocimiento investigando por su propia cuenta y esto lleva a que haya una disminución en el tiempo que podrían dedicarle enteramente a la producción de las actividades que deben preparar

Al tener poco tiempo para realizar sus trabajos y percibir que tienen un gran número de entregas, los estudiantes optan por almorzar en las instalaciones de la Universidad, para disminuir así el agotamiento que se genera al desplazarse hasta sus casas, además de minimizar algunos gastos económicos que implica por ejemplo, el pago de pasajes urbanos, esto les posibilita adelantar trabajos académicos, pero al mismo tiempo les genera sensaciones de ansiedad, soledad y depresión, pues en el caso de los que viven solos manifiestan que de igual manera, nadie los espera en casa y que tras una larga jornada en la Universidad, algo ideal sería llegar a casa y encontrar alguien que les pregunte como se encuentran, de esta manera se puede observar como el hecho de salir de sus hogares anteriores y distanciarse con sus padres , asumiendo nuevas responsabilidades de manera independiente genera sentimientos de depresión en esta población estudiantil.

De acuerdo a lo anterior se puede ver que la sobrecarga académica no es el único estresor que se presenta en los estudiantes, a este y otros factores que se han destacado a lo largo de esta investigación se unen aspectos ambientales o del espacio donde se desenvuelven, de la convivencia con otros que no conocen y que los lleva a sentirse desprotegidos y desconcertados ante la nueva realidad que están viviendo.

En relación a los síntomas desarrollados a partir de la valoración que los estudiantes hacen de una situación como amenazante, se encontró que en los síntomas físicos se hallan aquellos que están relacionados con los trastornos en el sueño, ya sea por una mayor necesidad para dormir o por otras como insomnio, de la primera de estas se puede mencionar que los estudiantes dada la sobrecarga que perciben, más las actividades cotidianas que deben realizar sienten mayor cansancio de lo que venían percibiendo cuando estaban en el colegio, el estudio también permitió observar referente a la categoría de síntomas que los dolores de cabeza aunque tienen una presencia importante en relación con los demás ítems en la primera medición, una vez realizada la segunda aplicación baja notablemente al finalizar el semestre académico, esto dado que para este tiempo los estudiantes han empleado diferentes estrategias de afrontamiento, que les ha permitido tener el control de algunas situaciones; de igual manera como un ítem con alta prevalencia se encontró la fatiga esta se relaciona directamente con los trastornos del sueño, la ansiedad que experimenta y el aumento o la reducción de alimentos en los síntomas comportamentales, esta relación permite concluir que si bien el estrés es un fenómeno donde priman los aspectos psicológicos no tiene por qué desligarse de los otros aspectos como el físico, los síntomas que experimentan quienes se encuentran estresados se relacionan entre si y no necesariamente están aislados.

En relación a los síntomas psicológicos, siendo estos como se mencionó anteriormente los que obtienen mayor puntuación en la aplicación del cuestionario SISCO, sobre los síntomas físicos y Comportamentales, que confirma de esta manera el impacto psicológico del estrés en las personas que se encuentran en el medio académico para este caso los estudiantes, la investigación permite observar a través de los resultados que los estudiantes durante su permanencia en la Universidad y a lo largo del desarrollo del semestre académico se sienten

inquietos, presentan problemas de concentración y sensación de angustia y ansiedad finalizando el periodo académico, lo que se considera se debe a la espera en las calificaciones finales que le permitirán saber en qué forma serán promovidos al siguiente semestre y otros aspectos ya antes mencionados.

Considerando como último punto del componente síntomas, aquellos que se derivan del comportamiento de los estudiantes, se encontraron puntuaciones que no generan un nivel de alarma y que se relacionan directamente con el aumento o la reducción del consumo de alimentos y el desgano para realizar las labores, son aquellos ítems que presentan mayor frecuencia en las dos aplicaciones del instrumento empleado y no obtienen diferencias muy significativas, esto también confirma la sensación de cansancio que los estudiantes expresan a través de su discurso, al tener que dedicar muchas horas del día al cumplimiento de los objetivos académicos, a trabajar en aquellos casos donde hacen alguna actividad extra para obtener algo de dinero, a tener un ambiente limpio y adecuado para poder vivir en el caso de los que están solos, todas estas actividades que deben realizar en estos primeros seis meses hacen parte de su adaptación al contexto universitario y les generan este tipo de síntomas.

Frente a las estrategias de afrontamiento se observa como punto importante que los estudiantes de la Universidad del Valle- Sede Meléndez, se centran fundamentalmente en ejercer acciones encaminadas a la resolución del problema mientras aquellas que son dirigidas en tratar de regularse emocionalmente aunque son empleadas no priman como las orientadas en resolver el problema, sin embargo un dato interesante arrojado en el estudio permitió ver como las estrategias de afrontamiento que utilizaron los sujetos entrevistados cuyas puntuaciones fueron las más altas en nivel de estrés, recurren a acciones que los llevan a sentirse mejor, a mejorar su autoestima, incluso el apoyo social aparece como un aspecto importante para ellos, pues los

familiares y los amigos, se convierten en las personas a los que estudiantes recurren para tratar de sentir menos agobiante las actividades académicas, en un caso en particular de los sujetos entrevistados una de las estudiantes manifiesta que ha recurrido a la orientación de un psicólogo pues este para ella le ofrece la seguridad y motivación para llevar a cabo sus actividades diarias y tener una mejor actitud ante esta nueva forma de vida que está llevando, lo que se relaciona con lo planteado en la revisión conceptual donde se afirma que los niveles más altos de autoeficacia, generarían niveles más bajos de malestar psicológico y además un fuerte sentido de autoeficacia sostendría los esfuerzos cuando el individuo hace frente a los contratiempos y adversidades (Cabanach et al, 2010 citando a Bandura, 1997, Locke y Latham, 1990), es decir cuando se tiene un mayor control de las situaciones que el estudiante percibe como adversa genera acciones encaminadas en la disminución o en estabilizar los niveles de estrés.

A nivel general la aplicación del cuestionario SISCO en los dos momentos permitió observar como en los estudiantes de la Universidad del Valle – Meléndez no se presentan grandes variaciones en los niveles de estrés percibido, como punto importante a resaltar se puede decir que en la segunda medición se obtiene un incremento en los estresores y una baja en la puntuación de las estrategias de afrontamiento, esto puede deberse a la situación individual que cada estudiante vivenció a lo largo del semestre académico y a las acciones que llevaron a cabo para contrarrestar los efectos del estrés, sin embargo hay que tener en cuenta que la segunda medición se lleva a cabo finalizando el semestre y los estudiantes se encuentran ansiosos ante notas definitivas.

Se debe considerar que si bien el estrés no puntuó a nivel general en un promedio que encienda las alarmas en la prevención de este, si resulta importante el análisis en conjunto que los datos cuantitativos y cualitativos pueden dar lugar a interpretarse, las entrevistas a algunos de

los sujetos que presentaban mayor estrés, quienes en muchas ocasiones se sienten agobiados no solo por las condiciones que encuentran en el aula de clase sino por las condiciones del medio universitario, como espacio y cultura, además teniendo en cuenta que muchos de ellos viajan desde diferentes lugares del país para radicarse en una Ciudad que resulta nueva, grande y que puede llegar a desconcertarlos

También es importante invitar a los estudiantes a realizar y participar de estudios que permitan ampliar y complementar la mirada de esta investigación, teniendo en cuenta que el tamaño de la muestra que aquí se empleó es pequeño, realizarlo en comparación con otras carreras de la Universidad o poder realizarlo con el mismo programa de psicología en diferentes semestres académicos en las diferentes sedes que la Universidad lo oferta de tal modo que se puedan tener otros elementos que complementen los datos de esta investigación.

Se concluye finalmente que los estudiantes se encuentran en un nivel de estrés moderado, respaldado de acuerdo a la clave de corrección del inventario SISCO del cual se sirvió esta investigación, se hace entonces conveniente sugerir la realización de otros estudios que faciliten la identificación de los factores asociados al estrés en las diferentes sedes regionales donde se oferte el programa de psicología, para más tarde realizar un panorama en otros programas académicos de la Universidad, esto con el fin de fortalecer el programa de Bienestar universitario que contribuyan a la prevención y promoción de la salud integral de los estudiantes y con esto minimizar posibles situaciones en las que los estudiantes se vean expuestos a hechos que les resulten desbordantes para ellos sino que la vivencia de iniciar la vida universitaria aunque debe tener un impacto porque representa un cambio en un estado de la persona, se haga con el menor traumatismo posible.

A partir de todo el derrotero de este trabajo se ha otorgado especial énfasis al estrés que presenta el estudiante quien acaba de vincularse a un escenario de educación superior, que le plantea diversos requerimientos a los que nos estaba acostumbrado, por lo que vale la pena plantearse el siguiente interrogante: ¿Cuál es el papel de la sociedad, el colegio y la universidad en el proceso de adaptación al cambio al que se ven expuestos los sujetos tras ingresar por primera vez a la Universidad?

10. REFERENCIAS

- Acevedo, L. (2011). El concepto de Familia Hoy. *Franciscanum, En ciencias del espíritu*, Universidad de San Buenaventura, Bogotá, Colombia, Vol 53, N 156. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-14682011000200006&lang=pt
- Barraza, A. (2012). Estresores en alumnos de licenciatura y su relación con dos indicadores autoinformados del desempeño académico. *En Investigación Educativa Duranguense*, Universidad Pedagógica de Durango, Vol 6, N 12, 22-29. Recuperado de http://www.academia.edu/2715107/Estresores_en_alumnos_de_licenciatura_y_su_relacion_con_dos_indicadores_autoinformados_del_desempeno_academico.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *En Revista Internacional de Psicología*, Vol 8, N 2, 1-30. Recuperado de <http://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/48/45>.
- Barraza, A. y Acosta, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior CASO. Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Revista Innovación Educativa*, 7(37), 16-37. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=179420820003>.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *En Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol 9, N 3, 110-129. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estrs_acadmico
- Barraza (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *En Investigación Educativa*. Recuperado de https://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2880918.pdf&ei=Fa3fUqahBNWzsQTLxIG4BA&usg=AFQjCNErJpeJYoJZtJvgS5qsxXX_9z4WoW&sig2=ruVfOTreHtzDhcBkipGEcg

- Cabanach, R; Valle, A; Rodríguez, S; Piñeiro, I; González, P. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *En European Journal of Education and Psychology*, Vol.3, N 1, 75-87. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1293/129313736006.pdf>
- Celis, J; Bustamante, M; Cabrera, D; Cabrera, M; Alarcón, W. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *En anales de la facultad de medicina*, Vol 62, 001 pp. 25-30. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=37962105>.
- Correche, M. y Labiano, L. (2003). Aplicación de Técnicas psicoterapéuticas aun grupo de estudiantes con síntomas de estrés. *Revista Fundamentos de Humanidades*, 4, (007-008), 129-147. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/184/18400807.pdf>
- Del Toro, A., Gorguet, M., Pérez, Y., y Ramos, D. (2011). Estrés Académico en Estudiantes de Medicina de Primer Año con Bajo Rendimiento Escolar. *Revista Medisan*, 15(1),1-6. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192011000100003&lang=pt
- Díaz, Y. (2010). Estrés Académico y Afrontamiento en Estudiantes de Medicina. *Revista Humanidad y Medicina*, 10 (1) 1-17. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_abstract
- Extremera, N & Durán, A. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de Burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *En Revista de Educación*, 342, 239-256. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2253635>
- 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. *Revista Universitas Psychologica*, 7 (003) 739-751. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf>
- Guarino, L; Gavidia, I; Antor, M; Caballero, H. (2000). Estrés, Salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *En Psicología Conductual*, Vol. 8 N 1, 57-71. Recuperado de <http://www.funveca.org/revista/PDFespanol/2000/art04.1.08.pdf>.
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Restrepo, E., y Salázar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24 (1), 07-17. Recuperado de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012087052010000100002&lang=pt

Hernández, R, Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4a Ed.). México, D.F., México: McGraw-Hill Interamericana

Huaquín, V. y Loaiza, R. (2004). Exigencias académicas y estrés en las Carreras De la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. *Revista Estudios Pedagógicos*, (30), 39-59. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052004000100003&script=sci_arttext

Jaramillo, G., Caro, H., Gómez, Z., Moreno, J., Restrepo, E., y Suárez, M. (2008). Dispositivos Desencadenantes de Estrés y Ansiedad en Estudiantes de Odontología de la Universidad de Antioquia. *Revista Facultad de Odontología Universidad de Antioquia*, 20, 49-57. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121246X2008000200006&lang=pt

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Nueva York: Springer Publishing Ed, Martinez.

Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. En *Revista Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/834/83410203.pdf>.

Marty, C; Lavin, M; Figueroa, M; Larrain, D; Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la Salud de la Universidad de los andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista chilena de Neuropsiquiatría*; 43(1) 25-32. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-92272005000100004&script=sci_arttext

Ministerio de Educación Nacional (2009). Deserción escolar en la educación superior colombiana. Metodología de seguimiento, diagnóstico y elementos para su prevención. En revolución educativa Colombia aprende del Viceministerio de Educación Superior-Bogotá. Recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/articles-254702_libro_desercion.pdf

- Ministerio de Educación Nacional (2007). El 48,2% de los Universitarios que ingresan a una Carrera, no terminan. En Centro Virtual de Noticias - CVN. Recuperado de www.mineduacion.gov.co/cvn
- Montes, J., Pulido, B., y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, (07), 77-82. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Pérez S, Rodríguez, M, Borda, M & del Río, C. (2003). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. En *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 67/68. Recuperado de www.editorialmedica.com/archivos/cuadernos/Cuad-67_68-Jul-Dic-Trabaj3.pdf
- Piñuel, J (2002). Epistemología, metodología y técnicas del análisis del contenido. En *Estudios de Sociolingüística* 3 (1) pp 1-41. Recuperado de <http://www.sisman.utm.edu.ec/libros/facultad%20de%20ciencias%20humanas%20y%20sociales/carrera%20de%20psicologia%20cl%20nica/04/metodologia%20y%20tecnica%20evaluativa/n2431%20epistemologia,%20metodologia%20y%20tecnicas%20del%20analisis%20de%20contenido.pdf>
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. Recuperado de <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Redacción Vida de Hoy (2011, marzo 5) ¿Qué es lo que estresa a los universitarios? En *Diario el Tiempo*. Recuperado http://www.eltiempo.com/vida-de-hoy/educacion/ARTICULO-WEB-NEW_NOTA_INTERIOR-8966982.html
- Universidad del Valle-Facultad de Salud (2012). Informe sobre la implementación de estrategias de comunicación sobre el manejo del estrés, en el campus San Fernando de la Universidad del Valle
- Universidad del Valle (2003). Universidad del Valle: reflexiones para un plan de desarrollo. En *Pensamiento Universitario-compiladores*

ANEXO No 1

Instrumento Inventario SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO V2.

Instrumento adaptado del Inventario del Dr. Arturo Barraza Macías (2008)

1.- DIMENSIÓN ESTRESORES

1.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
1.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
1.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
1.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
1.3.- Problemas con el horario de clases					
1.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
1.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
1.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
1.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

2.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

2.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
2.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
2.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
2.2.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
2.3.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
2.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

2.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
2.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
2.10.- Problemas de concentración					
2.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
2.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2.13.- Aislamiento de los demás					
2.12.- Desgano para realizar las labores escolares					
2.13.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

3.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

3.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
3.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
3.2.- Elogios a sí mismo					
3.3.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
3.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
3.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
3.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____					
(Especifique)					

ANEXO No 2

Guión Entrevista Estrés académico en estudiantes

Categoría Estresores

- ¿Qué te estresa de la vida académica ahora en la Universidad?
 - ¿Qué es lo que te estresa de ese tipo de situaciones?
 - ¿Por fuera de la Universidad te estresan otras situaciones?
 - ¿Puedes mencionar cuáles son las principales ocupaciones en el momento actual, como distribuyes el tiempo?
 - ¿Actualmente estás dedicado a otro tipo de actividades, estás trabajando?
 - ¿Cómo es la relación con familiares y amigos que no son de la Universidad en este momento?
 - ¿Cuáles actividades académicas consideras como estresantes?
 - ¿Qué materias te generan mayor estrés?
 - ¿Consideras que la competencia entre compañeros se puede convertir en una fuente de estrés?
- Cambiando un poco de tema, dentro de la Universidad hay varios factores que pueden causar estrés, primero las relaciones con tus compañeros, con los profesores y la finalización de semestre, ¿Cómo es tu relación con cada uno de ellos?

Categoría Síntomas

- Cuéntame los síntomas de estrés que has experimentado ahora en la Universidad
- ¿Qué te sucede a nivel físico?
 - ¿Qué te sucede a nivel comportamental cuando estas estresado?
 - ¿Qué te sucede a nivel emocional cuando estas estresado?
 - ¿Qué te sucede a nivel psicológico cuando estas estresado?
 - ¿Qué consecuencias piensas puede tener el estrés académico a corto y largo plazo?
 - ¿Cuáles son tus reacciones o que sientes antes de presentarte a un público o hacer una exposición?
 - ¿Si no apruebas un examen parcial, cómo reaccionas? ¿Qué hace al respecto?
 - ¿Consideras que tus amistades dentro del grupo se han visto afectadas por cuestiones académicas? ¿Han existido conflicto, discusiones?

Categoría Estrategias de Afrontamiento

- ¿Cuándo estás estresado que haces al respecto para sentirte mejor?
- ¿En qué empleas tu tiempo libre, por ejemplo qué haces los fines de semana?
- ¿Cómo llevas a cabo el trabajo cuando se acerca el final del semestre, que crees que se debe hacer para cumplir exitosamente con los requerimientos académicos?
- ¿Acudes a algunas personas para afrontar el estrés?

Concepción de Universidad

- Descríbanos cómo ve y percibe la Universidad donde estudia.
- ¿Qué es lo más difícil de hacer parte de la Universidad del Valle?
 - ¿Desde qué ingresaste a la Universidad has presentado estrés?
 - ¿Cómo era su vida antes del ingreso a la Universidad? ¿Presentaba estrés en esa época?
 - ¿Cómo es su vida desde su ingreso a la Universidad?

Concepción de Estrés

¿Qué entiendes por estrés?

¿Cómo sabes que es estrés lo que presentas?

ANEXO No. 3

Entrevista Semiestructurada Analizada

Esta entrevista fue realizada en el mes de Junio de 2013 a una participante del estudio cuya puntuación en los niveles de estrés es elevada, la entrevista fue realizada en las instalaciones de la Universidad del Valle-Sede Meléndez y la estudiante accedió de manera voluntaria. Se utilizaron tres colores para facilitar la identificación de cada una de las categorías de la siguiente manera: Amarillo: Estresores; Rojo: Síntomas; Azul: Estrategias de afrontamiento.

E: Entrevistador

S1: Sujeto 1

E: ¿Cuál es tu percepción de la Universidad?

S2: Para mí fue muy estresante, el ambiente es muy pesado. Yo cuando entré aquí a Univalle venía una perspectiva totalmente diferente porque lo que le muestran a uno es muy diferente a lo que le toca vivir, llegué aquí el ambiente siempre es pesado, toca andar corriendo, no es pesado por la rutina o el ambiente escolar que toca enfrentar sino el ambiente pero por ciertas culturas que se manejan, con esas vestimentas. Hay cosas que yo no estoy acostumbrada a ver y acá las estoy viendo.

E: ¿Cómo qué cosas?

S2: Yo soy una persona que no voy en contra de lo que hacen los demás porque cada quien tiene derecho a hacer con su vida lo que le dé la gana, pero pienso que yo hago con mi vida lo que me da la gana siempre y cuando no afecte al otro y yo llegué aquí con mis pulmones buenos y ahora tengo un problema de insuficiencia respiratoria por el humo del cigarrillo, de la marihuana. Yo no conocía Banderas, yo no soy de ese tipo de ambientes pero llegué a Central y quedé asombrada por tanto olor a marihuana súper estresante. Por otra parte la cuestión de ir a hacer la fila para poder comer, se supone que estas pagando por tu comida pero te toca hacer una fila donde la gente te empuja, te pisan te saltan. Vos entras llegas de primero pero entras de ultimo y de reposo tienes el tiempo medido porque tienes un trabajo, una clase son cosas que a mí me parece que en una Universidad donde la gente se está formando para ser profesionales y desempeñarse mejor en un futuro y contribuir al mejoramiento de la sociedad, yo no veo que eso lo estemos haciendo.

E: ¿Tú crees que todos esos cambios que has visto te han estresado en alguna medida?

S2: Si, súper estresada, yo en esa parte he sido como muy susceptible al estrés, por ejemplo yo cuando estaba estudiando el bachillerato, yo estudiaba a doble jornada y trabajaba a la misma vez entonces son cosas que por lo menos yo mantenía muy estresada por eso cuando me gradué quise quedarme 1 año en mi casa sin hacer nada, pero ya he aprendido a manejar el estrés.

E: ¿Qué haces para manejar o disminuir el estrés?

S2: Me gusta mucho escribir, escribo muchas frases de reflexión, me gusta autoanimarme, darme y misma mi esfuerzo porque yo acá no tengo familia, mejor dicho si tengo familia pero a la vez es como si no la tuviera.

E: ¿Con quién vives y de dónde eres?

S2: Pues yo vivo sola, yo soy de Buenaventura pero me vine a vivir acá por la Universidad y el cambio ha sido tenaz.

E: ¿Cómo manejas esas responsabilidades viviendo tu sola?

S2: Yo siempre he sido muy responsable, mi mamá me inculcó y mis hermanas a ser muy independiente por esa parte, sé que tengo cosas que cumplir, obligaciones eso lo tengo claro y presente por eso soy la persona que soy y estoy en Univalle estudiando.

E: ¿Tú cómo sabes que es estrés lo que presentas y no es otra cosa?

S2: Pues del básico conocimiento del estrés sé que mantengo muy tensionada, siento mucha ansiedad, cuando me da estrés me da ganas de ponerme a hacer algo porque me siento como desubicada, es así como cuando estás en un lugar y no te hayas, como que estas estrecho y todo se te acorta, todo te sale mal, vas por algo y te sale al revés. Entonces estrés para mi es vivir tensionada, estar afligido.

E: ¿Tu actualmente vives así como dices, tensionada y afligida?

S2: Pues antes sí, ahora estoy tratando de superarla.

E: ¿Qué te estresa de la vida en la Universidad?

S2: En lo académico que tenga muchos trabajo de seguido. Y pues ya como tal de la Universidad yo aquí casi no mantengo yo vengo a la clase, si tengo q ir a la biblioteca pues voy pero ahí mismo salgo.

E: ¿Por qué?

S2: Porque soy “tan de buenas” que siempre que paso me echan el humo del cigarrillo en la cara o que estén fumando marihuana, eso a mí no me gusta entonces me conviene por mi salud estar alejada de esos espacios.

E: Tú hablabas que el estrés te genera ansiedad, que sientes que no te hayas, pero cuéntame

¿Qué otros síntomas te genera a nivel fisiológico, emocional, psicológico y comportamental?

S2: Pues a nivel físico el cansancio y el dolor, el dolor en la espalda es horrible, el cuello, me duele la cabeza, no concilio el sueño, no duermo bien. Tantas responsabilidades, yo hoy estoy despiertas desde las 3am estudiando.

E: ¿por qué consideras que estas presentando esa situación?

S2: No, es como cuando tú haces algo y sientes que le falta, entonces hay que darle y darle hasta sentir que está bien hecho el trabajo. Me deje si coger la tarde con uno de los trabajos que es de un trabajo didáctico porque siempre es como cansoncito y eso me tiene un poquito más o menos tensionada.

Ya pues síntomas psicológicos y emocionales parezco una niña cualquier cosa me irrita, cualquier cosa sensible, me enoja con facilidad, hasta cualquiera dirá que ando con doble ánimo y trato de buscar ese momento de tranquilidad, pero que vaya a algún lado y me griten o algo así por el estilo me vuelvo una Magdalena, llorona me irrita cualquier cosa. Y a nivel comportamental casi siempre tiendo a aislarme, porque yo tengo la idea de que si tengo un problema no tiene por qué afectar a las otras personas, entonces si yo estoy en esa condición de que me voy a irritar por cualquier cosa que me digan, me voy a poner sensible, yo sé que eso a otra persona le va a incomodar, entonces qué hago yo, me aislé, me calmo y cuando ya estoy calmada ahí si cuando me pregunten ¿qué te pasó?, pues digo que estaba un poquito estresada, aburrida y no quería contagiar a los demás de eso.

E: De acuerdo a los cambios en tu comportamiento ¿tus amistades o núcleo social se han visto afectados?

S2: Sí, hay una frase que siempre me dicen cuando me pongo en esa situación, me dicen que estoy con el “culo por la puerta”, porque estoy enojada, pero para mí no es estar enojada, es un momento en el que quieres que nadie te moleste, estar tranquila, descansar, y que venga otro a hablarte bobadas en vez de ayudarte pues te empeora. Y Pues con mi familia casi no hablamos, ni con mi papá, mi mamá ni mis hermanos, con él que más hablo a veces es con mi papá porque como él trabaja y tiene plan de minutos me llama pero como ahora se me dañó el celular ahí si peor.

E: En estos momentos, en que estas incomunicada y presentas varias inconformidades por el ambiente universitario como las que me has dicho ¿qué sientes? ¿Qué piensas?

S2: Pues ahorita siento que estoy mejor que al inicio porque a mí al inicio me dio duro, yo estoy acostumbrada a valirme por mí misma, a hacer mis cosas, yo soy una persona muy independiente y me gusta estar sola pero cuando llegas y te enfrentas a lo que en realidad es estar sola por completo, en donde llegas a tu casa y no encuentras a alguien que te diga “ve Diana, tal cosa” ¿ya comiste? ¿Cómo te sientes?, son cosas que en el momento no las valoras pero cuando estás sola y no las tienes, dices me hace falta que fulano me diga esto. Entonces, yo al inicio todos los días lloraba, todos, yo llegaba y decía a mí me gusta estar sola. Pero cuando una amiga me decía “Diana si a vos te gusta estar sola, y estas sola y mira como lloras”, yo le

decía es que este tipo de soledad no es lo que yo me esperaba, lo que yo me imaginaba, no pensé que estar sola en este grado tan notorio, en que si vos hablas lo único que se escucha es tu eco y si se cae el bolígrafo sólo se escucha eso, está todo en silencio y tú eres la única que hace el ruido para darte animo o darle vida al lugar.

E: ¿Tú vives cerca de la Universidad?

S2: Si, muy cerca, pero yo soy de las clases a mi casa y de ahí casi no salgo.

E: ¿Estás vinculada a algún tipo de actividad lúdica o extraacadémica?

S2: Mira que no, y eso que a mí me gusta mucho el deporte, me fascina pero en este semestre no matriculé deporte.

E: ¿Qué haces para disminuir el estrés?

S2: Lo primero que hago es llegar a mi casa, quitarme la ropa y descargar todo, bañarme, y me gusta mucho escribir frases de reflexión, escuchar música entonces pongo música instrumental.

E: ¿Qué haces los fines de semana?

S2: (risas) en mi casa, pues mira que yo tengo aquí unas tías y unos primos, pero para mí eso es como saber que eso está ahí pero a la vez como que no, entonces como yo me vine a estudiar acá la concepción que tienen ellos es que mis papás tienen plata porque me mandaron a estudiar a Cali, dicen que porque entré a estudiar a Univalle, porque me están pagando una habitación, pero nadie sabe lo que a mí me ha tocado hacer y lo que les toca hacer a mis papás.

E: ¿No tienes alguien acá con quien desahogarte o salir?

S2: Mira que de unos meses para acá, a partir de marzo ahí donde yo estaba viviendo llegó una muchacha que es de aquí mismo de Univalle, pero ella ya es bien viejita de Univalle ya casi sale y cuando me conoció, le dijeron que yo era jodida, habían ya varios nuevos y todos coincidían que yo era muy jodida, pues no es que yo sea jodida, sino que yo soy de las que pienso que para que vivir engañado si puedes vivir en la verdad, para qué una mentira que te va a causar dolor y vas a necesitar todo un tiempo para superarla, cuando te pueden decir la verdad y por decir la verdad tiende la gente a catalogarte que eres jodida, que eres una persona chocante que no mides tus palabras y salen todos esos pereques habidos y por haber, pero para mí eso es no conocer a las personas a fondo, pero si yo me doy el momento para conocer a alguien así sea en lo básico yo me voy a dar cuenta por qué la persona actúa así, en qué radica su comportamiento, por qué le gusta estar aislado o por qué es tan callada, pero hay personas que porque te vieron con el ceño fruncido dicen esta mujer es brava, a esa mujer ni el saludo le den porque responde con dos piedras en la mano, pero mira que no cuando llegó esa muchacha y todos le dijeron que yo era así, que cuando me preguntaron tal cosa yo les respondí así “secante”, y uno de mis vecinos decía que trataba de hacerme conversa pero yo le respondí que cuando estoy haciendo algo yo me dedico a lo que estoy haciendo, entonces hay gente que dice Diana lo ignora uno pero no es que los esté ignorando sino que hay algo que me tiene atraída, y mira que ella dijo yo tengo que hallar por qué Diana es así, y ahora somos muy buenas amigas, y cuando yo le cuento que estoy aburrida ella me dice venga vamos a comernos un helado, vamos por ahí y cuando es ella la que se siente triste la ayudo yo y ahí nos apoyamos mutuamente.

A mí me podían nombrar la madre y yo no decía ni esta boca es mía, pero es que uno debe saber a qué cosas responder y a cuáles no, porque hay cosas que son inútiles y uno para que responde, son cosas que te hacen perder el tiempo y el tiempo es muy valioso. Entonces, también me decían “desenróscuese, que parece culebra enroscada” me molestan por mi malgenio.

E: Tú mencionaste algo bien interesante sobre la importancia de valorar el tiempo. ¿Aquí en La Universidad cómo ves lo del tiempo?

S2: Es que mira el tiempo mal invertido jamás se recupera y el tiempo en Univalle vale más que oro, el oro le queda chiquito, porque si vos te quedas dormido cuando reaccionas ya estás perdido, y entonces ya todo el mundo se va yendo y tu ahí como el quedado, el perdido, el lento, el desentendido de la Universidad, como “a qué hora pasó tal cosa que no me di ni cuenta”.

E: Cambiando un poco de tema, dentro de la Universidad hay varios factores que pueden causarte estrés, yo quiero indagarte varios de ellos, primero las relaciones con tus compañeros, con los profesores y la finalización de semestre.

S2: Pues con los profesores aún no he chocado, pero si hay un tipo por ahí con él que voy como quedada porque un día te sale con algo y a los ocho días con otra cosa, por ejemplo lo que hiciste hace ocho días a tras de trabajos y él no te los pide es tiempo perdido porque él sigue con otros temas.

E: ¿Y la manera de evaluar de los profesores?

S2: Me parece bien, porque cuando uno se acostumbre a un ambiente en el que le van a exigir, saber que tiene que cumplir y uno viene de una cultura donde te exigían eso no es algo complicado ni difícil, es que a mí no me estresa tanto la carga académica del campo universitario sino más bien lo que hay alrededor, es que uno debe respetarle las ideas a cada quien y pues no todo el mundo piensa igual que yo ni apoyan las mismas ideas.

E: Algunas preguntas antes de terminar ¿cómo te sientes antes de presentar una exposición?

S2: Me pongo nerviosa, me sudan las manos, siento así como cuando uno está en un momento crucial de la vida de uno y que ahí se decide todo pero ya al frente le toca uno hacerle.

E: ¿Y la presentación de parciales?

S2: Eso si es jodido, porque pasa lo que te decía si desperdiciaste tu tiempo vienen las consecuencias, aunque yo no le he desperdiciado, antes pensaba tener un rendimiento más bajito, y pues yo soy de las personas que cuando estoy floja en algo, me doy cuenta y sé que algo me está faltando, toca autocriticarme ya que no tengo nadie al lado que me diga si lo que estoy haciendo está bien y pues he tenido buenas calificaciones, sólo hay una materia que me tiene en el limbo es matemáticas, porque hasta ahora la llevo perdida porque perdí el parcial.

E: ¿Cómo ha cambiado tu rutina de vida desde el ingreso a la Universidad?

S2: Buenos pues yo ahora conseguí un trabajo de jueves a domingo o lunes festivo en una pizzería y allá me toca estar como una balita, “venga, traiga, suba, sirva, ponga”, y hasta hubo un compañero que me dijo que yo era muy caradura por trabajar y estudiar a la vez, y yo le dije que así le toca a muchos y hasta ahora no se ha muerto el primero a no ser que se mate o se suicide pero eso ya es muy diferente, pero después que uno aprende a manejar su tiempo las dos cosas que vas a hacer no se chocan.

Bueno Muchas gracias por tu colaboración y que tengas un buen final de semestre.

ANEXO No. 4

Resultados Entrevistas Clasificadas en cada una de las Categorías de Análisis y Emergentes

Resultados entrevistas					
Sujetos	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Aspectos culturales	Apreciaciones individuales
S1 (H)	- La carga académica, lo que pasa también es que uno como buen colombiano deja las cosas para última hora eso genera demasiado estrés a la hora de entregar los trabajos. - El desconocimiento, sobre todo en psicología que es una cantidad de ensayos y uno no sabe si es del agrado o del gusto del profesor por lo que siempre hay mucha incertidumbre, tú no sabes cómo te fue realmente hasta que te entregan la calificación. - Largas filas en la Central y la cantidad de copias que dejan eso choca con la economía, y con el tiempo y el dinero porque a veces uno dice que le van a invertir \$2000 a eso pero las copias son de \$6000 y yo que estoy en dos carreras diferentes aún más, porque ya me estaba medio enloqueciendo con las dos carreras, porque confundía materias, confundía profesores, confundía salones y horarios, y pues no estaba durmiendo lo suficiente.	- Particularmente cuando estoy estresado me sangran las encías. - Con la falta de sueño, en la cara me da algo de acné, la piel se vuelve algo grasosa, mi visión no es tan buena como cuando estoy despejado, se me agota mucho la vista. - Asarado y apurado todo el tiempo. - Me da mal genio. - Respondo mal - Tal vez que no quiera hablar y que me noten un poco callado y pues si me aísló bastante. - Por las filas tan largas toca comer comida chatarra, entonces uno come fritanga, aplastados o hamburguesas y	- Yo acá me he vinculado a actividades deportivas, por ejemplo juego tenis de mesa o tenis de campo. -El Facebook me ayuda a mantener actualizado, a estar pendiente de las fechas, me ayuda a preguntar cosas. - A mí me gusta mucho el deporte y el sexo. - Utilizo la piscina para nadar un rato y acá pues ir a Banderas tomar cerveza con los amigos. -Me reuno con 2 personas y hablamos	-Muchos no saben o no sabemos cómo es en realidad. -Por el ambiente que aquí se vive se sienten pues como asombrados y no es sólo por las exigencias sino que las mismas personas, las actividades son otras. - Para mí el hecho de no tener que usar uniforme me agrada mucho, porque es como un símbolo de	- Pues yo ya llevo tiempo aquí estudiando, soy mayorcito a los que están en primer semestre, lo que pasa es que estoy en segundo de historia y primer semestre de psicología, y decidí pues seguir con ambas carreras -Para mí el estrés es como tener una carga encima, como estar bajo mucha presión, todo el momento estar

	-Leer, leer y leer y presentar trabajos, creo que es muy estresante cuando uno va y saca las copias y la lectura es un mamotreto de copias de \$6000 y \$7000. - yo soy muy competitivo, entonces cuando tuve la idea de hacer las dos carreras era fundamental ganarme el estímulo académico. - A mí sí me gusta sacar notas altas y hay mucha competencia incluso entre los del salón. - Se ve más competencia por cuántas páginas hiciste en el ensayo, quién tiene más habilidad para escribir y quién no. - la cantidad de lecturas es muy pesado e infortunadamente me tocó vivir al día, lo de hoy lo tuve que hacer ayer. -Me decepciono un poco de mí si no saco los resultados esperados.	realmente queda lleno pero siento malestar, te da sueño, dolor de estómago. -Me pongo nervioso, frío, me dan ganas de entrar al baño cuando tengo que hacer una exposición. Lo que hacía en mi casa y ahorita no hago porque permanezco acá, eso es la forma como pueden verse afectados.	de todas esas cosas que no son de la Universidad. - Salgo a patinar o a trotar. - trato de no trasnochar tanto, trato de adelantar lo más que podía los fines de semana. Anotar en un horario mis cursos, los salones así como cuando uno era chiquito y tenerlo a la vista. - Mi mamá ha estado muy condescendiente últimamente, me ha seguido la corriente, me ha ayudado a pagar	poder establecer tu identidad. -Además que uno acá estudia lo que uno quiere, no lo que le toca	presionado, todo el momento tener cosas que hacer, no estar ni en paz ni desocupado, para mí eso sería, una carga o presión cuando hay cosas pendientes.
--	---	---	---	---	---