

Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede
Villavicencio



Autores

Karen Dayana Peña Cruz

ID 505011

Diego Alejandro Sierra Hernández

ID 409672

Programa de Psicología

Universidad Cooperativa de Colombia

Campus Villavicencio

Modalidad de grado

Seminario Técnicas Cognitivo Conductual de Tercera Generación

Asesores

Liliana Bernal Vargas

Martha Erika Pinto Díaz

Juana Velasco Hernández

Enero 2021

Dedicatoria

Agradecemos a Dios primero que todo por habernos dado la oportunidad de estudiar esta carrera tan maravillosa como lo es la Psicología y por darnos la salud, sabiduría, paciencia para entender cada uno de los temas aprendidos por tan respetados docentes de esta gran institución. A los profesores que nos acompañaron desde el primer semestre con su conocimiento muchas gracias por enseñarnos y guiarnos por el buen camino, por dedicarnos el tiempo, la paciencia al momento de enseñar.

A nuestros padres, que son nuestra fuente de inspiración, nuestro motor y apoyo, muchas gracias por todo, por brindarnos la oportunidad de estudiar, de estar pendiente de cada uno de los procesos dentro y fuera de la Universidad Cooperativa de Colombia, gracias a ustedes hoy estamos cumpliendo uno de nuestros sueños más grandes y es el de ser profesional en Psicología. Este título y logro se lo dedicamos a ustedes por ese esfuerzo tan gratificante que han hecho para poder cumplir esta meta.

Karen Dayana Peña Cruz

Diego Alejandro Sierra Hernández

Tabla de Contenidos

Resumen	5
Introducción.....	6
Planteamiento del problema	8
Justificación	10
Objetivos.....	12
Marco referencial.....	13
Metodología.....	23
Referencias	¡Error! Marcador no definido.

Lista de tablas

Tabla 1. Ficha tecnica del instrumento SISCO..... **¡Error! Marcador no definido.**

Resumen

Uno de los principales factores generadores de estrés académico en los estudiantes es el no poder lograr sus objetivos en su proceso de aprendizaje, por lo tanto, ocasiona repercusiones a nivel emocional, físico y mental, es por ello es importante tener y poner en práctica las habilidades con las que cuentan los estudiantes universitarios en su momento. La presente investigación tiene como objetivo describir el estrés académico en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio. Los estudiantes universitarios tienen una serie de hábitos que en la medida del tiempo van cambiando ya que se estarán generando situaciones adversas para su salud, enfrentándose a exigencias académicas para su futuro como profesional por lo que ocasiona el abandono de sus hábitos naturales, esta investigación es de un enfoque cuantitativo tipo descriptivo, se utilizará como instrumento medición el inventario SISCO de estrés académico que cuenta con el objetivo de reconocer las características del estrés que suele seguir a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante los años de su proceso académico, que consta de 45 ítems. Se trabajará con la población de estudiantes que se encuentren matriculados en la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio se seleccionó una muestra no probabilística o dirigida la cual va encaminada a un subgrupo de la población que es de aproximadamente 15 estudiantes de facultades diferentes que tienen características con la investigación.

Palabras Claves: estrés, estudiantes, académico, salud mental

Introducción

El proceso académico universitario es una de las etapas más importantes de la vida de una persona independientemente de la edad y género, donde se ve la importancia del tiempo y las expectativas de cada una de las personas que tienen su oportunidad de poder seguir en el proceso, evidenciar el cómo una persona puede adaptarse a un entorno y como este puede influir de manera positiva o negativa, desarrollando altos niveles de estrés que conllevan a un rendimiento insuficiente, ocasionando así un resultado no satisfactorio en sus deberes académicos.

El estrés académico se puede conocer al sentir tensión en el cuerpo, que puede afectar de manera física y mental la salud de un individuo por situaciones a nivel laboral, familiar, educativo o social. Por otro lado, el estrés puede identificarse de manera negativa cuando en el cuerpo se manifiesta ante una carga elevada de labores, preocupaciones o situaciones frustrantes para una persona y es allí donde se ve afectado el resultado y el rendimiento educativo que puede estar llevando el sujeto. En el ámbito universitario se identifica por la presencia de elevados niveles de estrés, ya que el ser humano está expuesto a tensiones en diferentes ámbitos de su cotidianidad, en el que éste tiene que atribuir responsabilidades académicas para verse beneficiado de ello a futuro. Águila, Castillo, Monteagudo y Nieves (2015)

El estrés académico es un proceso que la persona normalmente vive mediante un estímulo percibido, que puede ser recibido de manera amenazante para la vida de los estudiantes, trabajadores, niños, niñas, adolescentes, adultos mayores y demás personas que lo enfrenten, cabe resaltar que es importante contar con habilidades y maneras de afrontamiento cuando se pase por una situación estresante tomando con relevancia el hecho de saber que este evento o contexto muchas veces no se puede tener control del mismo por eso es de vital importancia trabajar en ello. Henao, Lemos y López (2018).

Para Sánchez (2018) el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de requerimientos académicos, ya que las actividades que se pueden realizar en el ámbito universitario pueden ser: exámenes, trabajos, practicas,

exposiciones, parciales finales y reuniones que cuando todo esto se une generan una sobrecarga para el cuerpo, también logran generar efectos secundarios en el individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico en las cuales se ve afectado el proceso educativo, en el que se evidencia abandonos de carreras, bajas notas y bajo interés por sus responsabilidades académicas.

Con el pasar de los tiempos la educación en cada uno de los países del mundo ha cambiado, empezando desde los procesos de enseñanza en los colegios como también se puede evidenciar estos procesos en las universidades, es claro que cada una de las personas que tienen acceso a la educación son libres de recibir los conocimientos acorde al modelo de enseñanza de los docentes y el aprendizaje de los estudiantes, lo que no se cuenta es el nivel de estrés académico que puede crear el tener que responder por actividades normativas que constan de mucha tensión ya que generar niveles de estrés en los estudiantes universitarios por mantener todo en línea y en perfecto estado su proceso académico.

Según la mayoría de investigaciones arrojaron que los estudiantes tienden a sufrir de niveles de estrés, ansiedad y depresión independientemente de la carrera que por el momento ellos cursan, debido a los factores estresores como pueden ser la sobre carga de trabajos, situación económica, falta de interés académico, relaciones personales, falta de tiempo, competitividad grupal, realización de un examen, exposición de trabajos en clase, exceso de responsabilidad y calificaciones de trabajos entre otras situaciones.

Finalmente, la realización de este trabajo se lleva a cabo a partir de una propuesta de investigación sobre el estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa Sede Villavicencio, describiendo los niveles de estrés académico que enfrentan las personas en su diario vivir como universitarios independientemente el semestre en el que el individuo se encuentre, en cuanto a revision teórica se encuentran investigaciones en las cuales da relación al por qué dicho rendimiento académico del estudiante no cumple con los estándares propuestos por la universidad.

Planteamiento del problema

El estrés académico en estudiantes universitarios es una de las sintomatologías más reveladas en la etapa de pregrado ya que viene asociada con la somnolencia, mayor necesidad de dormir, cansancio y fatiga por sobre carga académica. Por consiguiente; como mencionan Restrepo, Sánchez y Quirama (2020) los efectos del estrés pueden ir desde una incomodidad que muchas veces puede ser imperceptible en primera medida para el individuo, así mismo las consecuencias de este se dan a nivel físico y psicológico con repercusiones sobre la vida personal, social y laboral.

La forma en la que los estudiantes recorren la esfera inicial de la Universidad será ajustada por su adaptabilidad a las causas estresantes, por ende, los estudiantes que consigan la regulación o la aceptación adecuadamente de los cambios que trae consigo mismo el contorno estudiantil se acoplarán a la situación y se enriquecerán de conocimiento positivo obtando favorables cambios como una prueba, ya que a su vez es supremamente importante experimentar el nivel de estrés para que se tome inicio a alguna acción, de no ser así, aquellos que no logren manipular adecuadamente las situaciones estresantes se sentirían insatisfechos personalmente y sentirán agotamiento creándose así en ellos estrés académico.

En países como Chile autores como Jerez y Oyarzo (2015) lograron identificar por medio de su proceso de investigación que los factores estresores que son más recurrentes en los estudiantes son las evaluaciones de docentes, la sobrecarga de tareas y trabajos, el limitado tiempo para entrega de los estos y el poco tiempo que ellos consideran que pueden dedicar al ocio y esparcimiento social. Resultados similares fueron obtenidos en estudios de otros autores lo cual deja en evidencia que los estudiantes están tomando una perspectiva aversiva ante el proceso académico ya que no les permite en su concepción tener la libertad que consideran quisieran tener además de sentir que en lugar de aprender se sienten presionados por un sistema de educación.

Similar información se logra encontrar en investigaciones realizadas en México por Silva, López y Columba (2020) los cuales por medio de un análisis de investigación encontraron que los estudiantes de educación superior se ven enfrentados no solo al reto de aprender sino a lograr sobrellevar el estrés el proceso académico trae consigo, en este orden de ideas encontraron que de 255 estudiantes que hicieron parte del estudio el 86.3% de ellos presentaron un nivel de estrés moderado y deduciendo además que este porcentaje de estrés los estudiantes es asociado con el nivel de carga académica que tienen en el curriculum académico y con la presión que ejerce el sistema de calificación sobre ellos, además de considerar que no tiene el tiempo suficiente para dar cumplimiento a sus labores académicas, además se encontró que un parte de estos estudiantes además de estudiar trabajan, lo que por ende, disminuye el tiempo para dedicar a sus actividades académicas y a actividades de ocio que ayuden a disminuir los altos niveles de estrés.

Respecto a Colombia de acuerdo con Llorente et al (2020) señalan que en términos generales los estudiantes en el sistema de educación colombiano se enfrentan a programas académicos que están preestablecidos para ser dictados de forma teórico practica pero que la realidad es que en su mayoría se convierte en cursos más catedráticos generando así que para los estudiantes se conviertan en cursos aburridos que les generaran estrés, así mismo bajo este mismo sistema se califica al estudiantes en la mayoría de instituciones del país de una forma en la que el estudiante se preocupa solo por obtener un buen puntaje en sus trabajos y no por el aprendizaje que pueda obtener del mismo. En este orden de ideas y teniendo en cuenta la información obtenida con la presente propuesta de investigación se busca responder al interrogante ¿Describir el estrés académico en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio?

Justificación

El estrés en estudiantes universitarios se ha convertido en un tema ampliamente estudiado en los últimos años desde el área de la psicología y las ciencias de la salud, esto debido a las evidentes repercusiones que tienen en los estudiantes la carga académica a la que se ven enfrentados, los hábitos de vida y de estudio que tienen y la calidad de vida que llevan. Los diferentes hábitos de estudio que tienen los estudiantes y la carga académica a la que se enfrentan determina en gran medida la calidad de vida que van a llevar los estudiantes y la forma en que logren sobrellevar el paso por la vida académica.

En este sentido Aguirre et.al (2018) aborda el estrés académico como la respuesta que tiene el estudiante a la influencia que tienen los factores físicos o emocionales que son percibidos por el estudiante como una presión significativa afectando de forma directa la calidad de vida y el bienestar físico y emocional del estudiante. Así mismo afirma la importancia que tiene el que las instituciones reconozcan y sean conscientes del estrés académico como un factor relevante y determinante en el desarrollo Psicoemocional y académico que tenga el estudiante en el transcurso de su vida académica.

Partiendo de la importancia que tiene este tipo de temáticas en la sociedad y el desarrollo de la misma, se considera que esta investigación es pertinente realizarla teniendo en cuenta que, aunque ha sido ampliamente investigada sobre todo en el contexto latinoamericano siempre se puede aportar nuevos conocimientos y nuevas perspectivas a temas de este tipo, entendiendo que es una situación de la que muchas personas hablan y muchos estudiantes viven día a día. En este sentido nos basamos en lo descrito por Depaula y Piergiovanni (2018) sobre el contexto estudiantil, en este refiriendo que el contexto universitario no es solo el espacio para que los jóvenes y futuros profesionales tengan la oportunidad de adquirir conocimientos, capacidades y habilidades para su desarrollo profesional, sino que además, permite que estos se formen a nivel psicoemocional, confrontándolos a situaciones en las que deben ser conscientes de las decisiones que tomen y las consecuencias de estas.

Por medio de una revisión teórica se busca conocer las investigaciones y proyectos que se han realizado a lo largo de los años en otros espacios académicos, dicha información es abordada a nivel internación y latinoamericano, haciendo énfasis en propuesta que busquen determinar los factores del estrés académico y las estrategias de solución al mismo. Siendo así, una propuesta viable ya que se cuenta con el acceso a diferentes bases de datos academias que permiten el manejo de artículos de investigación confiables y verídicos que aporten e forma adecuada al proceso de investigación.

Este trabajo beneficia no solo a los estudiantes investigadores sino a la institución en general, ya que permite que se tenga claridad y un reporte investigativo sobre las dificultades que presentan los estudiantes universitarios frente a los niveles de estrés académico, cómo puede afectar su salud y bienestar personal. Siendo así una propuesta de investigación útil para que la Universidad Cooperativa de Colombia cuente con proyectos que permitan el reconocimiento teórico de los factores que desencadenan estrés académico en los estudiantes y la forma en que se ven afectados. Del mismo modo favorece a los docentes universitarios ya que permite que en base de este trabajo de investigación se puedan crear parámetros que admitan que el nivel de carga académica al que se ven expuestos los estudiantes sea manejado de forma óptima donde se pueda brindar el servicio de educación de forma integral y completa sin poner en riesgo la calidad de vida de los estudiantes y evitando que tengan un proceso académico bajo.

Objetivos

Objetivo General

Describir el estrés académico en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio.

Objetivos Específicos

Distinguir los estresores académicos en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio.

Determinar los síntomas del estrés académico en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio.

Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés académico en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio.

Marco referencial

A continuación, se presentará el marco llevando a cabo las distintas definiciones expuestas por diferentes autores acerca del estrés académico.

Marco Teórico

Para el desarrollo de la presente propuesta de investigación se toma como modelo teórico la teoría desarrollada por Selye (1973) en la que define el estrés como la respuesta que da el cuerpo ante cualquier estímulo que ejerza algún tipo de presión o atención sobre él, en este orden de ideas lo retomaba como un esfuerzo de tipo adaptativo del ser humano para enfrentar un problema y generar algún tipo de reacción inespecífica. Así mismo menciona la forma en que el uso de la palabra estrés es probablemente el inicio de determinadas afecciones de tipo psicológica que tiene repercusión sobre la salud física del individuo.

De acuerdo con De Camargo (2010) el Síndrome de Adaptación General de Selye es basado en la respuesta del organismo ante una situación de estrés de tipo ambiental, dicha respuesta se da en tres fases o etapas las cuales se caracterizan por determinados signos o síntomas: Fase de alarma: en esta fase ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo genera una serie de alteraciones a nivel fisiológico y psicológico las cuales tiene como finalidad predisponer al individuo para enfrentarse a la situación estresante. Cabe mencionar que la aparición de dichas conductas está determinada por la capacidad de resiliencia, aceptación y la intensidad de los estímulos a los que es expuesto el individuo. De Camargo (2010)

Fase de resistencia: en la presente fase el individuo empieza a desarrollar conductas que son de tipo adaptativas ante la situación. En esta los procesos fisiológicos y psicológicos que se iniciaron en la etapa anterior trabajan con procesos cognitivos, emocionales y comportamentales que tiene como finalidad permitir que el individuo de un manejo adecuado a la situación de estrés y así se logre disminuir las consecuencias generales del estrés. De Camargo (2010)

Fase de agotamiento: Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles. De Camargo (2010). En este sentido según lo menciona De Camargo (2010) Selye se proponen distintos tipos de estrés los cuales se entienden que desde esto el estrés es considerado como algo esencial y saludable, partiendo de que la cantidad de estrés optima puede ser ideal pero demasiado estrés puede ser dañino para el individuo. En general Selye propone el estrés en dos formas:

Eutrés: desde De Camargo (2010) se considera como el buen estrés, es decir que es este estrés que es necesario en la vida del ser humano, en la cantidad optima no suele ser perjudicial para el individuo ya que aporta a su crecimiento, su vida, la formación de su personalidad y la sobrevivencia. Este tipo de estrés incentiva la búsqueda de soluciones y permite que el individuo se enfrente a retos que le permita adaptarse a cambios constante. Distrés: por el contrario, al eutrés de acuerdo con De Camargo (2010) este se considera como el mal estrés, este es ese que destruye e forma periódica el organismo, se entiende como el estrés patológico, contribuye a producir patologías mentales, acelera el proceso de envejecimiento, etc.

Frente a esta teoría de Camargo (2010) propone que en el proceso de generación del estrés se da una secuencia de procesos a nivel fisiológico los cuales se dan durante el síndrome de adaptación general (SGA). En primer lugar, se habla del eje neural el cual se encarga de activar el organismo los primeros segundos después de que es percibido el estímulo estresor y como posible consecuencia se produce paralización, aumento del tono muscular, shock y a nivel químico descarga masiva del simpático de noradrenalina y adrenalina.

En segundo lugar, se habla del eje neuroendocrino el cual es activado cuando el estímulo estresor es más prolongado y genera mayor malestar en el individuo. De Camargo (2010) hace énfasis en que, como parte de la estimulación del Sistema Límbico, el hipotálamo activa las neuronas preganglionares simpáticas las cuales activan la médula adrenal y ésta secreta A y NA hacia la sangre. La adrenalina circulante actúa sobre

receptores alfa y beta en diferentes estructuras y esto apoya la acción simpática masiva inicial. Todo este proceso, por ser hormonal tarda más (minutos) y nos da un tiempo más largo de preparación corporal.

En tercer lugar, el eje endocrino de acuerdo con De Camargo (2010) es de inicio más lento, pero tiene una duración más larga en comparación con los dos ejes anteriores, la duración de este puede variar entre horas y días. En este eje se refleja la influencia que tiene el sistema endocrino y las hormonas que este elimina en el cuerpo con el fin de regular el estado emocional del individuo. De Camargo (2010) enfatiza en que el 75% del cortisol diario se libera entre las 4:00 a.m. y las 10:00 a.m. Dado que el cortisol prepara al organismo para "luchar o huir" su secreción máxima durante la mañana permite al organismo enfrentar los estímulos estresantes que inciden sobre nosotros cada día.

En conclusión, Selye en su teoría afirma que el estrés en cualquiera de sus formas y estados no es más que la reacción que tiene el organismo de un individuo ante cualquier cambio o estímulo inesperado que para el individuo es considerado como estresante, estas reacciones son resultantes de una acción brusca o continuada bien sea positiva o negativa. Es el proceso de interacción entre el individuo y su entorno; se convierte en emociones en función de determinados componentes personales y especialmente del carácter de las demandas, los motivos y necesidades centrales del individuo, de su autovaloración, sus recursos y estrategias para afrontarlas, que se desarrollan a lo largo de su vida.

Debido a la relevancia que ha tomado el estrés a lo largo de los años y en diferentes contextos en los que se ha dado el estrés autores como Barraza (2010) empezaron a hablar de estrés en ambiente académico, en su modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, comprendiendo a este como el estado de alerta y estrés al que se enfrentan los estudiantes en diferentes espacios de educación debido a diversos factores que son encontrados exclusivamente en dicho espacio.

Toribio y Franco (2016) afirman que para Barraza el estrés académico se convirtió en un proceso sistémico de carácter adaptativo y específicamente de tipo psicológico el cual de forma directa llega a afectar el estado físico del individuo, dándose esto cuando el alumno

se ve enfrentado a contextos escolares que son vistos por el mismo como estresores, cuando el estudiante considera que tiene exceso de carga académica lo que hace que perciba el proceso de educación no como una etapa de aprendizaje sino como una forma de presión hacia sí mismo y su espacio vital.

Para la comprensión de esta problemática Barraza propuso el Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico el cual de acuerdo con Toribio y Franco (2016) cuenta con cuatro hipótesis: (1) Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico, (2) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico, (3) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico e (4) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del desequilibrio sistémico.

En este orden de ideas Barraza (2011) afirma que una lectura sistémica cognitiva del estrés académico y la forma en que funciona este entorno sobre el individuo se puede reconocer en el siguiente proceso: 1. El entorno. 2. Estas demandas o exigencias son sometidas a un proceso de valoración por parte de la persona. 3. En el caso de considerar que las demandas desbordan los recursos que posee para realizarlas, las valora como estresores. 4. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación del alumno con su entorno. 5. El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante. 6. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. 7. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico donde desaparecen los síntomas que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

Así, Barraza afirma que este proceso lleva a que se puedan reconocer los componentes sistémicos que hacen parte y deben ser tenidos en cuenta en el momento de analizar el estrés en los estudiantes: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Así, a partir de estos componentes se podría afirmar que la gestión que el individuo hace con el estrés involucra diversas actividades y requiere reconocer los síntomas del estrés, identificar los estresores y brindar de alguna forma apoyo a que las estrategias de afrontamiento usadas por el estudiante sean las adecuadas y se utilicen de la forma precisa.

Barraza (2011) en su trabajo enfatiza en la importancia de la reestructuración cognitiva como una estrategia útil que permite que lo que pase en la mente del estudiante se vea reflejado en el estado emocional del mismo y así mismo en su desempeño académico lo cual puede aumentar o disminuir el estado de estrés dependiendo de la circunstancia. Así los pensamientos y la forma en que el estudiante afronte la carga académica se verá reflejada en la forma en que actúe y en su estado emocional trayendo a su vida consecuencias positivas o negativas nuevamente determinado por la actitud que este tome. A manera de cierre es importante tener en cuenta que desde la perspectiva de Barraza la gestión del estrés involucra un sinnúmero de habilidades que están agrupadas en tres puntos grandes: el reconocimiento de los síntomas de estrés, identificación de los estresores y el apoyo para un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento.

Restrepo, (2019). Menciona que el Burnout es a causa del estrés Ocupacional y está compuesta por tres facetas: La primera de ellas es el agotamiento emocional como respuesta de la sobre carga, La Segunda es la despersonalización que es la que se da a conocer en sentido de falta e impudencia de los pares o pacientes y la Tercera Faceta es la de la emoción a causa de la disminución del sacrificio personal capturado en sentido de eficiencia profesional y de competencia, Por consiguiente se da a entender por medio del presente estudio que los que más se enfrentan al estrés o al Burnout son los médicos especialistas en todos los escenarios de atención.

Hidalgo, G. (2018). Describe que el estrés Oxidativo surge por el aumento continuo de Ros/Rns y una disminución de habilidad de protección antioxidante, distinguido por la disminución en el volumen de los sistemas endógenos para así mismo afrontar los ataques oxidativos encaminado a blancos biomoleculares. Su riesgo se asocia con diversas patologías, como lo son las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y vejez. Por consiguiente, ha sido justificado que el estrés oxidativo se relaciona con más de 100 enfermedades ya bien sea realizada por causa primaria o a causa de algún factor agrupado con las misma.

El estrés oxidativo se concibe como la obtención de una enorme suma de ROS/RNS en el organismo, por tal razón se piensa que es el producto de un desbalance entre la generación y la destrucción de ROS/RNS, así mismo el estrés oxidativo es la secuela de un aumento en la elaboración de radicales independientes, pero por otro lado también la disminución en el sistema de defensa antioxidante, además se puede decir que las sustancias variadas al oxígeno o nitrógeno se deben ver no directamente como géneros que causan un perjuicio biomolecular; se ha entendido que sobresaltan al sistema enzimático, no exclusivamente para la protección química o desintoxicación, sino del mismo modo al sistema de contestación celular a signos moleculares y a su vez cambia las resistencias biocinéticas.

Se ha confirmado que la oxidación ejecutaba un papel en las patogénesis de la arterosclerosis, La oxidación de lipoproteínas de menor cohesión señaló ser capaz de instruir la atracción de LDL por los macrófagos y la alineación de células patógenas presentes copiosamente. Por consiguiente, los estudios epidemiológicos señalaron una ampliación continua de la ingesta de vitaminas antioxidantes como lo es la vitamina E y la vitamina C. Es notorio para reducir los niveles de colesterol en plasma. Logra retardar la visión de isoprostanes en la orina y plasma LDL en el tejido aórtico. Consiguientemente, se ha confirmado que los efectos antiaterogénicos de apoE son ordenadas con sus patrimonios antioxidantes.

Osorio, (2017). Da aclaraciones acerca del estrés que giran en el ambiente, al ajuste del ser humano y a demás externas, el arqueo del organismo para hacerle frente y a una etapa de organismos con síntomas físicos y psicológicos. Asimismo, platicando del uso habitual del estrés a pesar de no vivir ninguna motivación conceptual común sobre el ambiente que lo rodea. Exponiendo así mismo que preexisten numerosos modelos para manifestar el estrés laboral como el modelo de desequilibrio esfuerzo y recompensa, el modelo de demandas – control existiendo estos en el apoyo primordial para poder precisar con propiedad el estrés en cuantiosos estudios, determinando mayor valor a la descripción de modelo que a la concepción general sobre el estrés, lo cual lo transporta aún más a aumentar sus conceptualizaciones del síntoma anteriormente indicado.

Por otro lado, el autor antes citado diseña que, aunque coexiste una confusión al reflexionar el estrés como tensión, no es tensión nerviosa, a pesar de que en esta etapa pueda haber alguna tensión cuando el organismo frecuenta de concertar ante la inteligencia de un alermógeno. Entendiendo que cualquier objeto de la vida cotidiana puede ser un alarmogeno; por ende, se dice que la tensión laboral es un mecanismo significativo del estrés en el trabajo, mas no es el estrés en sí mismo. Los modelos de estrés se logran comprender como las inconstantes sobrellevadas con las demandas y el control laboral, formas de resistencia individuales, el esfuerzo y la distinción se estudian quizás como variables que se ven implicadas en la visión del estrés laboral.

Marco Empírico

Posteriormente, se presentarán diferentes investigaciones que proporcionan esta información para sustentar este proyecto de investigación, donde cada una de ellas especificaron la temática a trabajar la cual consiste en describir el estrés académico en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio, estas investigaciones fueron realizadas desde un contexto nacional e internacional, de tal manera que permiten sustentar teóricamente la propuesta de investigación.

Nacionales

Del mismo modo Montalvo et al. (2015) Buscan describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de los programas del área de la salud en Cartagena, donde el respectivo estudio es de un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo ejecutado a 266 estudiantes de sexualidad femenina escogidos por muestreo probabilístico aleatorio de los programas de enfermería, odontología, química farmacéutica y medicina de una universidad pública de Colombia. Se utilizaron tres instrumentos: encuesta sociodemográfica, apgar familiar e inventario sisco de Barraza, en los cuales alguno de los resultados fue niveles de estrés muy altos y los de mayor presencia de estrés hacían parte del programa de química farmacéutica. Las evaluaciones, la sobrecarga de trabajo

académico y el cumplimiento poco tiempo de los compromisos académicos generaron la mayoría de estas afecciones en estos estudiantes universitarios.

Castillo, Barrios y Alvis (2017) Desarrollaron una investigación en la cual buscan describir el estrés académico de estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, Colombia, donde la metodología de enfoque es de tipo cuantitativo, de estudio descriptivo transversal que consta de 587 estudiantes matriculados en los tres programas de enfermería de la ciudad, seleccionados mediante un muestreo probabilístico. Para obtener la información, se utilizó una encuesta sociodemográfica, y para medir el estrés académico, el inventario SISCO. El análisis se hizo mediante estadística descriptiva con el programa SPSS versión 22.

Para Henao, Lemos y López (2018) Realizaron esta investigación que tiene como objetivo caracterizar los niveles de estrés, salud mental y su asociación con variables psicológicas, fisiológicas y de educación en estudiantes de medicina colombianos, pertenece a un enfoque cuantitativo con un estudio descriptivo correlacional de corte transversal, en el estudio participaron 217 estudiantes, de los cuales 119 (54.8%) fueron mujeres, el 94% estaban entre los 18 a 25 años y el mayor número de la población se encontraba en los primeros cuatro semestres (ciclo básico) (52.5%). El 50.7% de los participantes realizaban alguna actividad extracurricular, con una mayor frecuencia en hombres (61.2%). El 30.9% de los participantes habían perdido alguna asignatura en el semestre anterior. El antecedente de trastorno mental fue reportado por 8.2% de los hombres y 7.6% de las mujeres.

Internacionales

Chraif (2015) Busco identificar las posibles correlaciones entre la motivación académica, la sobre carga laboral y el nivel de estrés académico en estudiantes de pregrado y postgrado. El autor antes mencionado realizo un estudio cuantitativo de tipo correlacional en la universidad de Bucarest, con una población de 70 estudiantes de psicología del primer y tercer semestre. Los resultados permitieron concluir que existe una correlación significativa estadísticamente negativa entre la variable de satisfacción total, motivación y

reactividad al estrés causado, lo cual lleva a concluir que a mayores índices de satisfacción y motivación. Al ejecutar el balance se pudo percibir que los estudiantes de primer semestre tienden a tener mayores niveles de estrés a comparación a los estudiantes de tercer semestre.

De La Rosa et al. (2015). Se enfocaron en la realización de dicha investigación teniendo como objetivo evaluar los niveles de estrés y maneras de afrontarlo en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad de Lima Perú. Seguido a ello se ejecutó un estudio transversal analítico y comparativo en las facultades de psicología y de derecho en conjunto con la escuela de medicina humana de la universidad de peruana de las ciencias aplicadas la muestra correspondía a 643 universitarios de pregrado de la UPC en el transcurso del periodo 2011-2 encontrándose así mismo que los universitarios de la facultad de Medicina presentan mayor nivel de estrés a comparación de los universitarios de la facultad de Derecho y de Psicología.

Saleh, Camart y Romo (2017) Ejecutaron un estudio cuyo objetivo era evaluar la vulnerabilidad al estrés académico y determinar el papel de los siguientes factores sociodemográficos, además se realizó la medición de Autoestima, Optimismo, Autoeficacia y malestar psicológico. Vinculados a la presencia de los niveles de estrés percibidos por los estudiantes. Por consiguiente, se enfatizó por un estudio descriptivo correlacional con una muestra de 483 estudiantes universitarios franceses, los cuales se enlazaron a la presencia de estrés percibido por los estudiantes. Llegando a si a la conclusión que el 86,3% de los estudiantes universitarios sufrían de angustia psicológica, ansiedad y síntomas depresivos; más de la mitad de la población sufría de baja autoestima, poco optimismo y un bajo sentido de autoeficacia, siendo aquellos los predictores más representativos del estrés.

Para Cabanach, Franco, González y Souto. (2017) Indican que uno de los principales factores generadores de estrés en los estudiantes es el no poder lograr sus objetivos académicos, por lo tanto ocasiona repercusiones a nivel emocional, físico y mental, es por eso importante tener y poner en práctica las habilidades con las que cuentan los estudiantes universitarios en su momento, donde el principal objetivo de este estudio es conocer los efectos de la orientación de las metas en la percepción de estresores académicos y las

respuestas psicofisiológicas de estrés, donde se cuenta con la participación de 468 estudiantes universitarios donde los resultados arrojaron que los orientados a la evitación del rendimiento informaban de una mayor percepción de amenaza ante los exámenes, intervenciones en público y creencias sobre el rendimiento.

Plaza, Vallejo y Valle (2017). En su investigación quieren analizar el estrés percibido, burnout y engagement en este colectivo, con la participación de 409 participantes de la universidad de Málaga España de tres titulaciones diferentes, los resultados muestran que las personas encuestadas presentan agotamiento, ineficacia y estrés percibido en relación en el ámbito académico, pero al mismo, sienten orgullo por todo lo que han avanzado en su proceso académico, se trabajó por medio de un enfoque cuantitativo, para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS obteniendo como resultados altos niveles de agotamiento del estudiante sea en hombres o mujeres.

Zhang y Zheng (2017). Desarrollaron un estudio en las universidades de China evaluando así mismo las relaciones dinámicas en el estrés académico diario y la participación de ocio y la emoción demarcándose que tanto como a nivel personal e interpersonal el estrés académico se relacionó positivamente con la emoción negativa y la ejecución de las actividades de ocio se relacionaron positivamente con la emoción positiva, Utilizando como instrumento la auto información de las emociones diarias en una Escala Likert que está constituida por 5 puntos dando como resultado que las actividades de ocio son importantes para mejorar y promover diariamente el bienestar emocional día a día.

Independiente de la situación actual por la que el mundo pasa, los profesionales de la salud (medicina, enfermería, psicología e infinidad de carreras) están expuestos a niveles de estrés muy fuertes, en un periodo de formación educativo causa consecuencias a nivel personal, familiar y social donde esto puede generar una gran dificultad para el desarrollo de las actividades que se tengan en su momento donde requieren de un nivel de afrontamiento y uso de habilidades para poder empezar a sobrellevar este nivel de estrés para Braschi, Duarte, Sánchez y Varela (2017). Esta investigación tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería durante el período de formación práctica, su significación y su posible relación con el año académico cursado, donde el

enfoque es de tipo cuantitativo, se planteó un estudio descriptivo-observacional de corte transversal.

Aguirre et al. (2018) En su investigación afirman que los estudiantes universitarios tienen una serie de hábitos que en la medida del tiempo van cambiando ya que se estarán generando situaciones adversas para su salud, enfrentándose a exigencias académicas para su futuro como profesional por lo que ocasiona el abandono de sus hábitos naturales. El principal objetivo de este estudio es analizar los hábitos de estudio que tienen estos estudiantes del área de la salud en México, enfocado en un estudio cuantitativo correlacional trasversal, conformado por 741 estudiantes, se aplicaron inventarios de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza, se encontró relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico.

Siquing Wenjuan, y Xinquiao, (2020). Ejecutaron dicho estudio longitudinal el cual consistió en evaluar los niveles de depresión, estrés, y ansiedad en 1892 estudiantes de pregrado de 15 centros educativos en China, con un total de 994 hombres y 898 siendo mujeres. Aplicando así mismo la encuesta que está constituida por el cuestionario Depression Anxiety Stress Scale-21. Dando como resultado que los estudiantes de la universidad bien sean mujeres u hombres experimentaron niveles de ansiedad y de estrés leve en los primeros tres años de pregrado. Evidenciando que las mujeres tuvieron niveles relativamente más elevados en comparación a los hombres en el primer año educativo.

Hoyt, Cohen, Maker y Yazdani, (2020). Hicieron un estudio el cual tuvo como propósito evidenciar el estrés y la ansiedad ejecutada por los jóvenes y adultos teniendo como muestra diversa en los universitarios de los EE. UU en el transcurso de la pandemia generada por el virus Covid-19. Denotándose que los estudiantes sufrían de estrés y ansiedad alta en el mes de abril. Evidenciando que las mujeres tienden a afrontar un peor bienestar a comparación de los estudiantes de sexo masculino. Cabe resaltar que la información cualitativa ilustra en como la pandemia del Covid-19 ha compuesto factores estresantes educativos y económicos que están empeorando el bienestar de los estudiantes universitarios.

Mahmoud y Shahin, (2020). Realizaron un Estudio cuyo diseño de investigación fue correlacional descriptivo trasversal utilizando para ello la prueba de MindTools y la Escala de estrés percibido a un grupo de estudiantes universitarios sumándose en un total de 274 estudiantes de carreras como lo es la Enfermería y Paramédico estudiando a cabo los factores sociodemográficos para valorar las divergencias y las correlaciones dentro de la inteligencia emocional y estrés evidenciado en los estudiantes de ciencias de la salud, dando como resultado que los universitarios tienen a tener un nivel de estrés moderado a causa de la carga estudiantil.

Kroshus, Hawrilenko y Browning (2021). Realizaron un estudio el cual se basó en la construcción de un modelo explicativo enfocado en la persona y generalizando el bienestar de los estudiantes de la transición a la universidad por medio de encuestas desarrolladas en el transcurso del periodo académico. Denotándose plenamente que los principales factores de estrés crónico fueron sumamente predictivos en cuanto a los resultados más negativos por razones como lo son las conexiones educativas, afrontamiento y autocompasión. por consiguiente, los estudiantes universitarios con más posibilidades de experimentar el estrés crónico son las mujeres de primer semestre académico.

Metodología

La presente investigación es de un enfoque cuantitativo ya que busca explicar fenómenos a través de relaciones causales (causa- efecto), donde permite fundamentar hipótesis, comprobar, negar o aceptar hipótesis, se parte de lo matemático a lo estadístico, para una obtención de datos se pueden recolectar por medio de encuestas, cuestionarios, instrumentos que midan el estrés académico en estudiantes de la universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio, donde cada dato pasara por procesos de medición y análisis estadístico. Hernández, Fernandez, Baptista. (2014).

Esta investigación es de tipo descriptivo, la cual se realiza para evidenciar las principales modalidades de formación, de estructuración o de cambio en el estrés académico en los estudiantes universitarios, buscando dar a conocer características fundamentales de este fenómeno, su manera de medir es independiente las variables y analiza los conceptos relacionados con el tema de estrés académico en estudiantes de la universidad cooperativa de Colombia. Hernández, Fernandez, Baptista. (2014).

Se utilizará como instrumento de medición el inventario SISCO de estrés académico que cuenta con el objetivo de reconocer las características del estrés que suele seguir a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante los años de su proceso académico, que consta de 45 ítems tipo Likert y dicotómicos, la sinceridad de cada uno de ellos es indispensable para el resultado que serán un tema confidencial, se manejara para temas académicos, cada una de las preguntas son para responder de voluntaria. Barraza (2007).

El inventario evalúa principalmente tres dimensiones que son estresores, síntomas y finalmente estrategias, donde cada una de ellas, está compuesta por 15 preguntas que son situaciones de la vida cotidiana que quizás el estudiante universitario en algún momento pudo o puede pasar y que son de manera voluntaria el responderlas para así mismo obtener el análisis del resultado al final del procedimiento.

Según su validación se evidencio información basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos comparados. Los resultados confirman la constitución del inventario SISCO del estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis pertinente que en su momento se realizo, lo cual es permitido con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico. Barraza (2006).

Para la recolección de la información será primero a través de la aplicación del instrumento en los estudiantes de la universidad cooperativa de Colombia sede Villavicencio, ya que el uso de éste permitió la recolección y cuantificación de cada uno de los datos evidenciados, datos que se convierten en fuentes permanentes de información y que serán analizadas por el programa estadístico SPSS versión 12 ya que es utilizado para analizar los datos de una manera más rápida y verídica. Belén, Cabrera, Navarro y Vries (2010).

Se trabajará con la población de estudiantes que se encuentren matriculados en la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio que son alrededor de 4479 estudiantes matriculados al año 2020 y así poder describir el estrés académico por el que estén pasando. Para cumplir dicho propósito se seleccionó una muestra no probabilística o dirigida, la cual va encaminada a un subgrupo de la población que es de aproximadamente 15 estudiantes de facultades diferentes que tienen características con la investigación que en este caso es estrés es estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio.

Para el desarrollo de la propuesta de investigación, consideramos que se recomiendan pasar por tres fases principales: planeación, ejecución y finalización, la primera es iniciada por los estudiantes de psicología autores del presente documento, en la cual definen todos los componentes que debe llevar el estudio, siguiendo a teóricos reconocidos, la terminación de esta etapa se deja a cargo a las personas que probablemente lleguen a poner en práctica esta propuesta, los cuales deben establecer los tiempos exactos que abarcara desarrollar la investigación, fechas y asignar responsabilidades a dichos participantes y

además contactar a la muestra que participará, en este caso estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio.

En la segunda fase, ejecución, se debe realizar la revisión teórica pertinente al estudio, obteniendo así todo el material requerido para la construcción del documento, con el fin de analizar los datos de manera verídica y poder describir el estrés académico en los estudiantes. Para finalizar, los investigadores finales deben elaborar los resultados, conclusiones, discusiones, además es pertinente comunicar la finalización a los interesados como lo son los estudiantes participantes, incluyendo las personas que formaron parte de su del proceso como son las docentes a cargo, en esta fase es donde evaluarán la finalidad de la investigación de estrés en alumnos de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio.

Consideraciones Éticas

Con base en la investigación se deben establecer los conocimientos y de la misma manera aplicarlos en forma válida, ética y responsable a favor del individuo o grupo social a trabajar y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y desarrollar procedimientos adecuados para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos, al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida sin tener problema alguno

Para la investigación con seres humanos, es necesario contar con la autorización de los participantes, en este caso informándoles a los estudiantes universitarios que accedan de manera voluntaria a formar parte del estudio, su objetivo por medio del consentimiento informado se busca garantizar la confidencialidad de los datos que la población proporcione en el transcurso de la investigación que tiene como finalidad describir el estrés académico en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio. (Código Ético y Deontológico 1090 del 2006)

El profesional no hará ningún tipo de discriminación en los estudiantes, por su edad, raza, sexo, creencias o cualquier otra diferencia, ya que se debe respetar la dignidad, salud y la vida de cada alumno que fue puesto a disposición de la investigación sobre estrés

académico, donde cada resultado que reporte el inventario no será motivo de diagnóstico para la persona evaluada (Código Ético y Deontológico 1090 del 2006)

En la propuesta investigativa que se realizará, será asesorada por docentes profesionales en investigaciones, que deberán basarse en su experiencia profesional, conocimientos y los principios éticos para poder hacer desarrollo de esta. (Código Ético y Deontológico 1090 del 2006)

En cuanto a la resolución 8430 de 1993 investigación con seres humanos donde se expresan las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, en esta investigación el estudiante será respetado, se velará por sus derechos y bienestar independiente de los resultados obtenidos por el inventario SISCO que evalúa el estrés académico, donde se usarán métodos aleatorios de selección de 15 estudiantes para que sea una asignación de manera imparcial y no por conveniencia. (Resolución Numero 8430 De 1993).

En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del estudiante universitario, que ha sido sujeto para una prueba de exploración que se realizará en la universidad cooperativa de Colombia sede Villavicencio, si esta persona no da autorización para revelar su identificación se mantendrá en completa reserva su información personal. (Resolución Numero 8430 De 1993).

Por otra parte, teniendo en cuenta lo determinado en el artículo 11 de la resolución Numero 8430 de 1993 expresado por parte del Ministerio de Salud de la Republica de Colombia, esta investigación es considerada sin riesgo, ya que no se lleva a cabo ningún tipo de intervención con los estudiantes universitarios, será una medición que no genera ninguna alteración en la conducta con los estudiantes universitarios de esta universidad, será de tipo académico para poder describir el fenómeno de estrés académico por parte de los estudiantes universitarios voluntarios a participar en el ejercicio.

Finalmente se contará con un consentimiento informado, donde la persona que es mayor de edad autorizará por escrito la participación en la investigación, teniendo pleno conocimiento de lo que se realizará sin ser sometido a riesgos o daños físicos y/o

psicológicos, donde su participación será de manera voluntaria. (Resolución Numero 8430 De 1993).

Tabla 1.

Características	Prueba
Nombre	Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión
Tipo	Escala tipo Likert
Autor	Arturo Barraza Macia
Validación en español	2018
Número de ítems	45 ítems
Tipo de ítems	Dicotómicos y Likert
Forma de calificación	Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas (3, 4, y 5). Donde a cada respuesta de la escala se le asigna los valores ya recomendados para su codificación (1,2,3,4,5). Se obtiene la media por cada ítem, de cada sección y posteriormente se obtiene la media general. Se convierte la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida X 20, una vez derivado el porcentaje se puede interpretar con dos baremos: uno normativo u otro indicativo; el investigador decide cual utilizar y lo reporta.
Confiabilidad	El inventario en general presenta una confiabilidad en el alfa de Cronbach de 91. Para la validación fue por filtro de los ítems, análisis de ítems, análisis factorial exploratorio uno, análisis factorial exploratorio dos, análisis de las propiedades psicométricas y datos descriptivos y baremo de interpretación.
Validez	

Baremo normativo centrado en la población en que se validó

De 0 a 48% nivel leve del estrés

De 49% a 60% nivel moderado del estrés y del 61% al 100% nivel severo de estrés

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable

De 0 a 33% nivel leve del estrés

De 34% a 66% nivel moderado del estrés y del 67% al 100% nivel severo de estrés

Referencias

- Aguirre, E., et al. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007
- Águila, B., Castillo., Monteagudo, R., y Nieves, Z (2015). Estrés Académico. *Revista Endumecentro*. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20se%20le,laboral%20o%20de%20otra%20%C3%ADndole.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/228457746>
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. ECORFAN. Recuperado de file:///C:/Users/HP/Downloads/Inventario_sistmico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrs.pdf
- Barraza, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/228457746>
- Barraza, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista visión educativa IUNAES*. 5 (11): 36-44. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>
- Belén, M., Cabrera, A., Navarro, Y y Vries, W. (2010). Procesamiento de datos y análisis estadísticos utilizando SPSS. *Edipucrs*. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=XsxqTVs9->

2QC&oi=fnd&pg=PA8&dq=articulos+sobre+SPSS&ots=8OZ4gIHWl8&sig=QrzX1fDMYAlU8uzkPayWwi3p1j0#v=onepage&q=articulos%20sobre%20SPSS&f=false

Braschi, L., Duarte, I., Sánchez, E., Varela, I. (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. *Revista Educación Media Superior*. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421412017000300013&script=sci_arttext&lng=pt

Cabanach, R., Franco, V., González, L. Souto, A. (2017). ¿Media la orientación de las metas académicas el estrés en estudiantes universitarios? *Revista de investigación en educación*. Recuperado de <http://reined.webs4.uvigo.es/index.php/reined/article/view/192/182>

Castillo, I., Barrios, A., Alvis, L. (2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Revista información Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457/>

Código Ético y Deontológico 1090 del 2006. [En línea] Recuperado de https://legislacion.vlex.com.co/vid/psicologia-dicta-deontologico-bioetico-60054118#section_9

Chraif, M. (2015). Correlative Study between Academic Satisfaction, Workload and Level of Academic Stress at 3rd Grade Students at Psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203(1) 419 – 424. Recupérate of: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2152/science/article/pii/S1877042815049654>

Depaula, P., Piergiovanni, L. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista de la Fundación Educación Médica*. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000200413

- De Camargo, B. (2010). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Rev Med Cient.* 17 (2): 78-86. Recuperado de <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103/637>
- De La Rosa, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G., y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica De México*, 151(1), 443-449. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2015/gm154c.pdf>
- Henao, M., Lemos, M., López, D. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Research Article*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Marcela_Henao_Perez/publication/326273884_estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares/links/5b43b01ca6fdcc661913f1a8/estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.pdf
- Hernández, R., Fernandez, C., Baptista, M. (2014). *Metodología De La Investigación*. (PP. 7), México D.F. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. De C.V. Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hoyt, L. Cohen, A. Dull, B. Maker, A. & Yazdani, N. (2020). Constant Stress Has Become the New Normal”: Stress and Anxiety Inequalities Among U.S. College Students in the Time of COVID-19. *Revista: Journal Of Adolescent Health*. Recuperado: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2152/science/article/pii/S1054139X20306467>
- Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. 53 (3). 149-157. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002

- Kroshus, E. Hawrilenko, M. & Browning, Anne. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Revista Social Science & Medicine*. Recuperado de <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2152/science/article/pii/S0277953620307334>
- Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Padilla, M. y Padilla, C. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería – Montería 2019. *Revista Cuidarte*. 11 (3). Recuperado de <https://revistacuidarte.udes.edu.co/index.php/cuidarte/article/view/1108/1713>
- Mahmoud, A, & Shahin, P. (2020). Emotional intelligence and perceived stress among students in Saudihealth colleges: A cross-sectional correlational study *Revista: Journal of Taibah University Medical Sciences* Recuperado: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2152/science/article/pii/S1658361220301451>
- Montalvo, A.,et al. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad pública, Cartagena-Colombia. *Revista ciencias biomédicas*. Recuperado de [https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/10766/12%20ESTR ES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/10766/12%20ESTR%20ES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Plaza, J. Vallejo, M., Valle, J. (2017). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. *Revista internacional de investigación e innovación educativa*. Recuperado de <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/2558/2234>
- Restrepo, J., Sánchez, O. y Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios* 14 (24). 17-37. Recuperado de <http://revistas.iue.edu.co/revistasiue/index.php/Psicoespacios/article/view/1331/148>

Resolución Numero 8430 De 1993. [En línea] Recuperado de https://www.hospitalsanpedro.org/images/Comite_Investigacion/Resolucion_8430_de_1993.pdf

Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictor of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8(19), 1-8. Recuperate of: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28179889/>

Sánchez, A. (2018). Relación Entre Estrés Académico E Ideación Suicida En Estudiantes Universitarios. *Eureka*. Recuperado de https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9_0.pdf

Silva, M., López, J. Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *investigación y ciencia* 28 (79). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Siquing, P Wenjuan, G y Xinquiao, L. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China *Revista: Journal of Affective Disorders* Recuperado: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2152/science/article/pii/S0165032719320385>

Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*. 3 (7): 11-18. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Zhang, J. & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Revista: Journal of Adolescence*. Recuperado: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2152/science/article/pii/S0140197117301288#bib>

Índice de Apéndices

Apéndice A: Consentimiento Informado.....

Apéndice B: Instrumento de evaluación.....

Apéndice C: Cronograma.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ identificado con cédula de ciudadanía No. _____ expedida en la ciudad de _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de forma satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines investigativos. Acepto mi participación en el presente estudio. Si es mi deseo recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Nombres y Apellidos Completos _____

No. de documento de identidad _____

Firma: _____

Número (s) telefónico de contacto _____

Dirección: _____ Barrio: _____

Correo electrónico _____

Esta parte debe ser completada por los investigadores.

Se ha explicado a los participantes que firman los consentimientos informados, identificados con los respectivos documentos de identidad; la naturaleza y el propósito de la investigación, les hemos explicado a cerca de los riesgos y beneficios que implica su participación. Se han contestado las preguntas en la medida de lo posible y se ha preguntado si tienen alguna duda. Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me acojo a ella.

No se realizará grabación de audio ni toma de video durante el diligenciamiento de las pruebas, pero si una fotografía del diligenciamiento del presente documento, una vez aclaradas todas las inquietudes del participante se firma el presente documento.

Nombre Completo del Investigador 1: _____

Firma del investigador: _____

No. Documento de identidad. _____

Nombre Completo del Investigador 2: _____

Firma del investigador: _____

No. Documento de identidad. _____

Instrumento

Segunda versión del inventario SISCO para el estudio del estrés académico.

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

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

Nunca	Casi Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
3.1 La competencia con mis compañeros del grupo						
3.2 La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3.3 La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						

3.4 La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3.5 El nivel de exigencia de mis profesores/as						
3.6 El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.7 Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
3.8 Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
3.9 Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
3.10 La realización de un examen						
3.11 Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
3.12 La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
3.13 Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
3.14 Asistir a clases aburridas o monótonas.						
3.15 No entender los temas que se abordan en la clase						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2 Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3 Dolores de cabeza o migraña						
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
4.5 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						

4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
4.7 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
4.8 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación.						
4.10 Problemas de concentración						
4.11 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
4.12 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.13 Aislamiento de los demás						
4.14 Desgano para realizar las labores escolares						
4.15 Aumento o reducción del consumo de alimentos						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas?

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1 Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
5.2 Escuchar música o distraerme viendo televisión						
5.3 Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
5.4 Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5.5 La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
5.6 Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
5.7 Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
5.8 Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).						
5.9 Establecer soluciones concretas para resolver la situación que						

me preocupa						
5.10 Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.11 Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5.12 Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
5.13 Salir a caminar o hacer algún deporte						
5.14 Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.15 Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Cronograma

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Realización de la propuesta de investigación	X					
Aplicación del instrumento SISCO del estrés académico		X				
Recolección de cada uno de los datos			X			
Triangulación sobre el análisis de datos				X		
Se obtuvieron los resultados de cada estudiante					X	
Conclusiones frente a la investigación realizada						X