

**RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE OCTAVO SEMESTRE QUE SE ENCUENTRAN DESARROLLANDO TRABAJO DE
GRADO Y PRÁCTICAS PROFESIONALES EN UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN
SUPERIOR DEL VALLE DE ABURRÁ**

TRABAJO DE GRADO

Programa Profesional en Psicología

Presentado por:

Daniela Muñoz Castañeda

Érika Paola Muñoz Urueta

Jeris Albeiro Osorio Serna

Manuela Marín Sánchez

Asesor:

Dr. Jorge Emiro Restrepo

Profesor Asistente

Facultad de Educación y Ciencias Sociales

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
TECNOLÓGICO DE ANTIOQUIA -INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
MEDELLÍN**

2019

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
JUSTIFICACIÓN.....	13
MARCO REFERENCIAL	18
Área de estudio: Psicología Educativa	18
La ansiedad	19
Definiciones de ansiedad	19
Tipos de ansiedad.....	20
Teorías de la ansiedad	21
Teoría tridimensional de la ansiedad Peter Lang	21
Enfoque cognitivo	21
Ansiedad ante exámenes	22
Ansiedad ante el rendimiento.....	23
Ansiedad ante la lectura y escritura	24
El estrés.....	25
Definición de Estrés.....	25
Teorías del estrés académico	26
Concepto de estrés académico	27
Estrés académico ante la presencia de exámenes: (estresores académicos)	30
Estrés académico ante la lectura y escritura	31
Bloqueo mental producto del estrés académico.....	32
Burnout académico	34
METODOLOGÍA	35
Tipo.....	35
Objetivos.....	35
Objetivo general.....	35
Objetivos específicos	35
Hipótesis	35
Población	36
Muestreo	36
Muestra	36

Criterio de inclusión	36
Instrumentos de recolección de información (confiabilidad y validez)	36
Procedimiento para el análisis de datos	37
Consideraciones éticas.....	37
RESULTADOS	39
Estadísticos descriptivos.....	39
Prueba de normalidad	43
Correlaciones	43
Tablas cruzadas.....	44
DISCUSIÓN.....	55
CONCLUSIONES	66
LIMITACIONES	67
RECOMENDACIONES	68
REFERENCIAS	69

RESUMEN

La realización del trabajo de grado y práctica profesional en estudiantes de octavo semestre del pregrado de psicología en una institución universitaria ubicada en el área metropolitana del valle de Aburrá. Se caracteriza por ser una de las etapas donde el estudiante debe tener mayor compromiso con sus actividades académicas. Pero también por ser un momento donde la ansiedad y el estrés académico. Puede presentarse de manera significativa afectando el rendimiento académico del estudiante de psicología. **Objetivo:** Establecer las relaciones entre la ansiedad y el estrés académico de los estudiantes de octavo semestre que están realizando trabajo de grado y práctica profesional en el programa de psicología de una institución universitaria del área metropolitana del valle de Aburrá. **Metodología:** Es un estudio de Enfoque: cuantitativo, nivel: descriptivo- correlacional, Corte: transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Ansiedad de Beck (Beck & steer, 1988). Y el Inventario SISCO del estrés académico. En una muestra de 110 estudiantes de psicología de octavo semestre. Hipótesis 1: existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la ansiedad y el estrés académico. Hipótesis 0: no existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la ansiedad y el estrés académico. **Resultados:** Se estableció una correlación entre la ansiedad y el estrés académico de los estudiantes de octavo semestre que están realizando trabajo de grado y práctica profesional de 0.633 ($p < 0.01$). Este valor indica que existe una asociación estadísticamente significativa de grado fuerte y positiva entre las variables. **Conclusiones:** Entre las tres sedes de la universidad, los estudiantes con mayores niveles de estrés académico fueron los de la sede principal, como posible causa se estableció que al tener mayores posibilidades y beneficios académicos estos sienten más presión para obtener mejor rendimiento académico que las demás sedes. Los estudiantes con

mayores niveles de ansiedad fueron los de la sede de Copacabana, como posible causa se estableció que al no contar mayores espacios y diferentes beneficios que si se encuentran en la sede principal estos experimentan más síntomas ansiosos de los de las demás sedes de la universidad.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La realización de la Práctica Profesional es una de las etapas más importantes para todas las titulaciones. el pregrado de Psicología de una Institución Universitaria ubicada en el área Metropolitana del valle de Aburrá no es la excepción, además de este proceso y no menos importante, el alumno debe elaborar un trabajo de grado, ambas actividades tienen un gran impacto personal y educativo para el estudiante, ya que los conocimientos que se adquieren mediante el contacto directo con el medio, permiten el desarrollo de las habilidades, actitudes y aptitudes que serán necesarias para la adquisición de competencias, las cuales permitirán la incorporación a la vida laboral, y los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera se evidencian en la elaboración del trabajo de grado, la cual es una actividad de carácter investigativo. A la par de estas actividades el estudiante de psicología debe cumplir con los compromisos que demandan las asignaturas durante el semestre, por esta razón el octavo semestre es el inicio de una nueva etapa académica, en la cual la carga aumenta de manera significativa.

Las emociones se suelen precisar como un complejo estado afectivo, una reacción subjetiva que va de la mano de cambios fisiológicos y/o psicológicos que influyen sobre el pensamiento y la conducta. Emociones como el estrés y ansiedad son comunes que las experimenten los estudiantes durante gran parte de su formación académica. En el momento de la realización de la práctica profesional y el proyecto de grado, estas emociones se pueden intensificar, causando alteraciones físicas, psíquicas y en el rendimiento académico, las cuales pueden afectar el ámbito personal, familiar y social.

El estrés ha sido una temática de interés para diversos autores que intentan investigar los efectos que produce éste en los aspectos psicológicos, sociales y comportamentales de la vida del ser humano. Tal es el caso de Evans y Cohen (1987) citado en Valadez (1997) que realizan estudios para determinar el impacto del estrés en las personas, clasificando éste en cinco áreas: efectos fisiológicos, efectos en la ejecución de tareas, efectos en las conductas interpersonal y afectiva, efectos en la conducta verbal y no verbal, y efectos en los procesos de adaptación". (Domínguez, Guerrero & Domínguez, 2015, p. 33)

Según Lazarus y Folkman (1986, p. 43) “el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento”. Siguiendo lo anterior, podríamos plantear que el estrés de los alumnos de psicología al realizar la práctica profesional y el trabajo de grado, es una reacción emocional del proceso de adaptación mediante la experiencia de una situación desfavorable, que dependiendo de los conocimientos que el alumno haya adquirido en el transcurso de los siete semestres cursados y de las estrategias utilizadas para afrontar la nueva situación, éste podría verse y sentirse abrumado por la carga académica, las diferentes situaciones que en su realización se pudiese encontrar y que pondrían poner en riesgo la consecución de todas a la vez. También las experiencias negativas o tareas que en el proceso generan malestar y cambios homeostáticos en el alumno, pero que al alcanzar ciertos niveles se convierte en un causal de riesgo el cual podría afectar a los estudiantes en aspectos psíquicos y fisiológicos.

De acuerdo con Tolentino (2009) existen diferentes estresores que influyen en los estudiantes, algunos de estos son de carácter individual:

Las diferentes dificultades personales y el tener que asistir a la universidad puede ser estresante, debido a tener que cumplir con las exigencias de la carrera; en cuanto a la forma de trabajo (incremento en análisis de material, asignaturas, horarios y mayor cantidad de tiempo destinado a realizar tareas) además de la necesidad de adaptación ante los cambios de escenarios o lugares de trabajo en el transcurso de la carrera, de profesores o compañeros (Tolentino 2009, p. 10).

La vida del universitario consiste en cumplir con unos requerimientos divididos por materias durante los cuatros meses de continuo estudio, tiempo en el que este debe dar cuenta de que alcanzó los objetivos que se tenían presupuestados, esto desarrollado en talleres, exposiciones, exámenes, debates e investigación, todo esto combinado con lo que los alumnos pudieran realizar por fuera de la academia, (trabajo, otros estudios, práctica de algún deporte, etc.), son algunas de las actividades con las que los estudiantes podrían combinar sus estudios universitarios, todo esto podría causar altos niveles de estrés e incidir en el rendimiento académico.

La etapa de estudios universitarios representa el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, debido a que coinciden con una fase de cambios en la vida del estudiante (Arnett, 2000 citado en Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera, 2011), también existen diversas situaciones que resultan estresantes para el estudiante como lo son los exámenes, los proyectos y trabajos finales los cuales repercuten en su desempeño académico (Domínguez, Guerrero & Domínguez, 2015, p. 33).

Por su parte Labrador (2012) señala que:

La realización de exámenes como evento estresante sugiere que se está en presencia de un acontecimiento vital de la vida estudiantil y quizás el determinante se encuentre asociado al estatus de permanencia o calidad de desempeño del estudiante, así como el nivel elevado de incertidumbre asociado. En el caso de la sobrecarga académica como estresor nos sugiere la existencia de un currículo academicista, profesionalizante y disciplinario, que provoca un cúmulo de actividades que no permite el disfrute de la tarea de estudio (Labrador 2012, p. 139).

Berrio y Mazo (2011) plantean que:

El estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo. Aproximadamente desde hace 10 años es un tema de investigación en psicología clínica y educativa, y se le ha relacionado con variables como género, edad, profesión, etc. Sin embargo, es un tópico aún muy nuevo en las ciencias de la salud, y por ello, aún no se ha incluido su diagnóstico en las clasificaciones nosológicas DSM y CIE". (Berrio, Mazo 2011, p. 80).

El inicio de la práctica profesional y la realización del trabajo de grado podría aumentar considerablemente los niveles de estrés en los estudiantes de psicología, pues esta nueva etapa marca un antes y un después en su formación profesional. La realización de la práctica es fundamental para la comparación entre los conocimientos obtenidos dentro de las aulas, el contexto real y su verdadera aplicación; por otro lado, el trabajo de grado da cuenta de que el alumno logró unos conocimientos básicos en investigación y que está en capacidad de desarrollar múltiples proyectos.

Para obtener su título como Doctora, Carmen Labrador de la Universidad de los Andes en Mérida Venezuela, en su tesis titulada “*Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis*”, encontró que:

El estrés académico es un fenómeno presente en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante (Labrador 2012, pp. 136-137).

Sentirse poco preparado, temer a las diferentes circunstancias con las que se pueda encontrar y cometer un error en el diagnóstico de un paciente podrían ser algunos de los estresores de los estudiantes de psicología al momento de ejecutar la práctica profesional, emociones como el estrés podrían intensificarse durante este periodo, es allí donde se deben crear y emprender estrategias de afrontamiento por parte de los alumnos para poder llevarla a cabo con éxito y cumplir con este requerimiento antes de ser titulado.

Además de sentirse poco preparado, temer por las diferentes situaciones que se puedan presentar el practicante de psicología podría tener múltiples miedos, que podrían ocasionar un incremento en los niveles de estrés, la anticipación de sucesos en su mente también podría causar ansiedad, no responder a las demandas del medio, no cumplir con las expectativas propias ni las del centro de prácticas y no actuar bajo el código deontológico y bioético podrían ser una de ellas. Estos sucesos adelantados en el tiempo pueden tener efectos en el rendimiento del estudiante; ya que pensamientos de este tipo causan aumento de los niveles de ansiedad, desencadenando dificultades que podrían interferir en la consecución de los objetivos.

Una Institución Universitaria con tres sedes en el Valle de Aburrá brinda a los estudiantes de psicología espacios pedagógicos donde pueden contextualizar lo aprendido semestres anteriores, conocer y enfrentar la realidad; y así desarrollar habilidades que le permitan desenvolverse en cada uno de ellos, una práctica social y comunitaria seguido de la práctica educativa y por último la práctica organizacional. Son las diferentes opciones que tiene una universidad para el programa de

psicología, esta es una de las fases más importantes de la carrera porque el alumno deberá demostrar sus conocimientos teóricos y habilidades científicas como futuro psicólogo.

Durante la realización de la práctica profesional el estudiante encontrará múltiples situaciones que generarán en él ansiedad y estrés académico, por ejemplo, tener poca claridad sobre el centro de práctica asignado, la asesoría por parte del docente no sea la adecuada, no tener claras las funciones a realizar dentro del centro de práctica y que el tiempo de descanso sea mínimo para tener un buen rendimiento en el centro de práctica. En el caso del trabajo de grado las cosas no cambiarían mucho ya que, estas emociones podrían hacer parte de la vida del estudiante durante la práctica y trabajo de grado, al ser esta una nueva etapa a la que no se encuentra acostumbrado y quizá pueda ser abrumadora por las responsabilidades que demanda, de las que muchas veces solo se tienen vagas ideas de lo que verdaderamente son, el estudiante podría llegar con falsas expectativas a este ciclo que lo terminarían llevando a la frustración, desencadenando en él bloqueo mental.

También en la realización de estas dos importantes actividades el estudiante de psicología se podría encontrar con tanta presión, que dentro de las afectaciones fisiológicas del estrés académico, posiblemente experimentará: dolores de cabeza, acné, pérdida del cabello, obesidad o pérdida de peso, falta de deseo sexual, úlceras gástricas e insomnio, síntomas que podrían repercutir tanto en el rendimiento de estas actividades como en las relaciones interpersonales de cada uno, la falta de tiempo y la posible irritabilidad que esté experimentando por la presión académica influirá de forma negativa en las relaciones, en esa fase el estudiante tiene la posibilidad de perder su círculo social y pareja por estas causas y por el alejamiento.

Uno de los fenómenos que también se pueden presentar durante esta trascendental etapa es la deserción académica y es que habrá personas para las que no sea fácil asumir tal responsabilidad y que por múltiples razones ya expuestas anteriormente no encontrará más solución que la cancelación del semestre. Aun así, no se puede dejar de lado que estos sucesos se pueden percibir de diferentes formas según la personalidad y estrategias de afrontamiento de cada alumno.

Un estudio realizado a estudiantes de carreras de la salud en la universidad de Chile, en la ciudad de Santiago sobre la ansiedad y el estrés académico demostró que “son mayores los niveles de

ansiedad estado y ansiedad rasgo en estudiantes de segundo año de la carrera de Enfermería que en las carreras de Tecnología Médica”. (Castillo, Chacón de la Cruz & Díaz, 2016, p. 236). Dicho estudio señala que las dos carreras “coinciden en los 3 principales factores de estrés: *sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen*”. (Castillo, Chacón de la Cruz & Díaz, 2016, p. 236)

Teniendo en cuenta la anterior apreciación y si situamos a los estudiantes de psicología en situaciones como el inicio del semestre y la falta de centro de práctica, la demora en la asignación del mismo, el temor o miedo al fracaso por sentirse poco preparado, nivel de conocimiento bajo, la falta de asesor tanto para la práctica como para el trabajo de grado, no contar con un grupo para realizar el trabajo de grado, no tener tema, sentirse poco motivado para investigar, plantear un tema ambicioso y difícil de investigar en tan poco tiempo, la falta de tiempo, no contar con una población objeto de estudio, cambiar un sinnúmero de veces el tema a investigar, no ponerse de acuerdo en el tema. Estas y otras innumerables situaciones, sin añadir las obligaciones laborales que muchos tienen, las situaciones personales, y el cumplimiento en las asignaturas del semestre, pueden generar en los estudiantes una acumulación de emociones que podrían aportar a sentir ansiedad y estrés académico.

Según Arco, López, Heilborn y Fernández (2005):

El ingreso en la Universidad, por ejemplo, puede conllevar significativos cambios en las actividades cotidianas de los estudiantes (separación del núcleo familiar, aumento de responsabilidades, reevaluación de las actividades que realizan, etc.). En sí mismo, el mundo universitario presenta unas características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento. (Martínez & Pérez, 2014, p. 64).

Esta nueva fase en la que el alumno quizás ya habría aprendido a manejar las emociones que las actividades universitarias le habían producido semestres anteriores, ahora podría ser diferente con la carga académica adicional que representa el trabajo de grado y la práctica profesional, sin excluir

las demás materias a las cuales también debería cumplir, aquí el estudiante estaría enfrentado a un mundo que desconoce y que sería fácil caer en el imaginario, anticiparse a lo que podría pasar durante su realización y cumplimiento y generar emociones que perjudicarán la consecución exitosa de ellos.

JUSTIFICACIÓN

El objetivo de esta investigación es establecer la relación de ansiedad y estrés académico, de los estudiantes del programa de psicología de una institución universitaria con sede principal en la ciudad de Medellín y dos más en municipios del Valle de Aburrá, que se encuentran haciendo su práctica profesional y trabajo de grado, que se lleva a cabo en el octavo semestre de acuerdo con el currículo académico. El programa de psicología en la Institución Universitaria aún no lanza al medio profesional la primera cohorte de graduados y ya se está trabajando por parte de los directivos y docentes implicados en la creación del programa en el mejoramiento de este.

Con el inicio de la práctica profesional y la elaboración del trabajo de grado el estudiante se encuentra bajo una saturación de emociones, estas dos actividades y las distintas situaciones que debe vivir combinando la academia con su vida personal y en muchos casos el trabajo, reflejan cambios psíquicos y físicos, los cuales pueden afectar el rendimiento académico del universitario. Los conocimientos o logros aprendidos que el estudiante adquiere en su proceso de formación profesional se pueden evaluar a través de métodos cuantitativos, una calificación que en algunos casos da cuenta de lo aprendido por el estudiante y las metas alcanzadas.

Estos cambios psíquicos y físicos también pueden influir en proceso de formación del estudiante, donde el deseo de aprender se olvida en ocasiones, y se atribuye más importancia a una calificación. La presión del alumno se siente de manera reiterada por la sobrecarga que genera los últimos semestres ya que el compromiso académico se duplica para éste; porque debe trabajar en su proyecto de grado y realizar su primera práctica de acercamiento al campo de acción lo cual implica una serie de retos e inquietudes que se vuelve un problema para él, tal vez por no sentirse preparado para asumir dichas situaciones y el temor de no encontrar soluciones ante dificultades, es posible que la salud psíquica del estudiante se vea afectada por los frecuentes pensamientos negativos y el temor al fracaso.

Por otro lado, los cambios físicos donde suele prevalecer el agotamiento del cuerpo o mental, también se puede presentar la mala alimentación, el poco tiempo para dormir, esto repercute de manera negativa en el estudiante impidiéndole continuar de manera productividad y con óptimo

desarrollo sus estudios. La salud mental del universitario es primordial ya que permite un mayor desarrollo de sus capacidades para aprender, a estas condiciones se le agregan variables como la desmotivación, la falta de centro de práctica, falta de conocimiento, la desconfianza en sí mismo, entre otras.

El impacto emocional que el trabajo de grado y la práctica profesional generan en los estudiantes de psicología resulta importante para abordar e implementar estrategias de afrontamiento, crear programas de prevención y de intervención para trabajar con los alumnos antes de llegar a esta etapa y permita que estén preparados para la presión que demanda dichas actividades y en la cual deben desarrollar un alto grado de inteligencia emocional debido a que es una competencia fundamental para alcanzar el éxito en contextos laboral, social, educativo y personal.

De acuerdo con lo anterior la formación académica donde se adquieren conocimientos teórico-práctico no es lo único que debe conocer el alumno, es importante también en el contexto universitario aprender a desarrollar la inteligencia emocional, podría ser de gran utilidad para el estudiante ya que dicha inteligencia permite tener la capacidad para identificar, comprender y tratar las emociones ante cualquier circunstancia que genere presión sobre ellos, logrando alcanzar la superación de obstáculos y el cumplimiento de objetivos.

Los periodos cortos de ansiedad y estrés no generan riesgos mayores en las personas, sino se resuelve de manera positiva estas situaciones causantes de malestar, se produce un aumento considerable de fatiga en las personas, y es más difícil retornar al estado de homeóstasis. La sobrecarga laboral, realizar tareas para las cuales no se está lo suficientemente capacitado, el temor y la duda ante situaciones desconocidas, son algunos de los diferentes índices de ansiedad y estrés en estudiantes.

Tal estado, se manifiesta en síntomas como un conjunto de reacciones orgánicas y emocionales, que ocurren cuando las exigencias del trabajo, en este caso académicas, superan las capacidades, los recursos o las necesidades de quien lo sufre, y puede desencadenar una enfermedad psíquica o física (Jaramillo et al., 2008, p. 54).

Es común en nuestra sociedad asociar juventud con salud, pero esto no es así en todos los casos, no se debería dar por sentada la idea bienestar solo por encontrarse en cierta etapa de la vida y menos cuando se trata de la salud mental. Alguna de las instituciones universitarias de la ciudad de Medellín podría utilizar este estudio para implementar programas de salud mental y autocuidado en los estudiantes de psicología, esto con el objetivo de egresar profesionales capacitados, y no solo desde la teoría, sino también desde la práctica, que también hayan pasado por un proceso terapéutico y hayan resuelto en su mayoría sus propios asuntos antes de querer hacerlo con alguien más.

El concepto de cuidarse a sí mismo y a otros, es un proceso de gran relevancia a nivel de la Responsabilidad Social Universitaria. Autores como Tobón (2003) destacan que: ... cuidar es una interacción humana de carácter interpersonal, intencional, única, que se sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y que refuerza o reafirma la dignidad humana. Es decir; es un proceso intersubjetivo y simétrico, en el cual ambos, quien es cuidado y su cuidador, establecen una relación de doble vía que parte del reconocimiento del otro como ser humano pero diferente, e implica “estar con” la persona (s) a quien (es) se cuida. Es esto lo que hace del cuidado una experiencia energizante y de mutuo beneficio (González, Gaspar, Luengo & Amigo, 2014, pp. 35-36).

La importancia de primero cuidar a sí mismo para después intentar cuidar y ayudar a los demás y más aún cuando se trata de su salud mental. Se podría emprender por parte de la universidad una campaña de concientización para todos los estudiantes de psicología de la institución, donde se le dé prioridad al bienestar propio que permitiría mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos; para que más adelante cuando se vean enfrentados a la alta carga académica que representa el trabajo de grado y la práctica estos cuenten con el apoyo y las herramientas necesarias para sobrepasar sin tanta dificultad ese último ciclo.

El plan de estudio inicial para los primeros estudiantes del programa de psicología de una de las Instituciones Universitarias del Área Metropolitana de la ciudad de Medellín, propuso realizar un trabajo terapéutico obligatorio para los estudiantes, el cual se debería cumplir durante la formación, por motivos desconocidos ello no fue así y se ha permitido que dicho proceso se haga al libre

albedrío, algunos bastantes permeados por los conocimientos y recomendaciones de docentes durante la formación lo han hecho, pero algunos otros no.

Es pertinente que los estudiantes realicen terapia psicológica y puedan identificar, dar tratamiento y solución a diferentes situaciones antes de comenzar a ejercer, para llevar a cabo dicha labor de carácter personal se plantea aprovechar el tiempo de los primeros semestres de la carrera; ya que, sería tiempo suficiente para resolver lo que aqueja al estudiante y de esta manera presentar a la sociedad profesionales éticos, que no solo conocen y dominan teorías, sino que también han sido tocados por ellas.

Algunas de las Instituciones Universitarias de la ciudad de Medellín durante sus celebraciones anuales promueven campañas de salud mental a todo el complejo universitario, campaña que por su trascendencia se podría implementar durante varios momentos en el semestre, esto con el objetivo de promover en estudiantes de psicología y demás, la importancia del autocuidado que traería beneficios como, aumento en el rendimiento académico y mejoría de las relaciones interpersonales, que se traduciría en mejoras en la calidad de vida de cada uno de ellos (González, Gaspar, Luengo & Amigo, 2014).

Esta investigación contribuye como aporte a la psicología, y a las directivas del programa en la Institución, ya que permite reconocer los niveles de ansiedad y estrés académico que presentan los estudiantes de psicología en el desarrollo de la práctica profesional y el trabajo de grado, de esta manera realizar un acompañamiento desde bienestar universitario y proporcionar a los estudiantes estrategias de afrontación para minimizar los efectos causados en esta etapa académica.

Este estudio proporcionará información sobre los niveles de ansiedad y estrés académico que tienen los estudiantes Universitarios de octavo semestre de psicología, los cuales están realizando su práctica profesional y trabajo de grado, de su alta demanda y su derivación en los estudiantes, y así propiciar herramientas eficaces en este tipo de situaciones que tengan efecto directo en el bienestar psicológico de los alumnos para el alcance de sus metas y aspiraciones académicas. La información acerca de los niveles de ansiedad y estrés académico puede beneficiar a los estudiantes de

Psicología de la Institución Universitaria, los profesionales de la salud mental y a futuras investigaciones.

MARCO REFERENCIAL

Área de estudio: Psicología Educativa

El colegio colombiano de psicólogos (COLPSIC) propone a la psicología educativa como un campo de la psicología, y reza de la siguiente manera:

El campo de la psicología educativa tiene como objeto de estudio los procesos de enseñanza aprendizaje en escenarios educativos, sean estos de carácter formal, informal y de educación para el desarrollo humano y el trabajo; teniendo presente la interacción permanente entre los saberes de la psicología y los saberes de la educación, así mismo las variables de naturaleza psicológica que intervienen en el proceso educativo, las variables neurocognitivas y socioculturales implicadas en dichos procesos. Las variables de naturaleza psicológica que intervienen en el proceso educativo, y las variables que hacen referencia al comportamiento que se pretende instaurar y/o modificar (COLPSIC 2018).

Dicho de otra manera, la psicología educativa es la rama de la psicología encargada de estudiar cómo aprenden o las formas de aprendizaje de las personas, centrandose su estudio en un ámbito netamente educativo, no sólo estudiando las formas de adquisición del conocimiento, sino también, en cómo es impartido o enseñado por parte de los docentes hacia los estudiantes, todo esto en busca de una mayor efectividad en el proceso enseñanza-aprendizaje, sin dejar de lado los conceptos y leyes de la psicología. Algo muy importante y que se debe tener claro es que la psicología educativa no busca adaptar a los estudiantes al contexto o ambiente educativo, por el contrario, esta rama pretende adaptar, generar, implementar estrategias en las cuales el currículum, y los formatos académicos se adapten a las necesidades de los estudiantes ya sea desde la educación básica, hasta la educación superior, desde la infancia hasta la vejez, facilitando de este modo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Teniendo en cuenta el papel de la psicología educativa como facilitadora de ambientes óptimos y currículos y/o planes educativos acordes con las necesidades de los estudiantes para obtener resultados positivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y sin olvidar que la etapa universitaria de una persona, posiblemente sea el periodo de su vida en que se aparecen con mayor frecuencia

emociones como la ansiedad, el estrés académico y los niveles de estas mismas aumentan debido a las distintas obligaciones, exigencias, falta de tiempo, la combinación con el trabajo, la vida personal, entre otros factores determinantes en la presencia de estas tres emociones, las cuales generan cambios significativos y notorios tanto en el estado psíquico y fisiológico del estudiante, planteados anteriormente.

En relación con las exigencias y que conlleva estar en octavo semestre del programa de psicología, la presencia en el periodo académico de emociones como la ansiedad y estrés académico producidas por diferentes factores interiores del alumnos como también ambientales o como resultado de situaciones que generan malestar psíquico y físico, como lo son: dificultades en relaciones interpersonales, familiares, sociales, la vida laboral, poco tiempo para realizar tareas y trabajos académicos, aumento de lecturas y horas empleadas para su realización, entre otras, pueden llevar al estudiante universitario de octavo semestres del programa de psicología a tomar decisiones radicales, a elegir continuar con solo uno de sus proyectos de vida y en muchos casos a la deserción de la universidad por sentir que no puede más, que la carga es demasiada, que esta quemado, exhausto, que no es capaz, que está agotado mentalmente, y todas estas sensaciones se reflejan en su aspecto físico, en los malestares que presenta y los cuales lo aquejan día a día, en otras palabras el estudiante puede estar presentando el síndrome de “Burnout académico”, generado por altas cargas de ansiedad y estrés académico.

La ansiedad

Definiciones de ansiedad

Según Jarne, Talarn, Armayones, Horta y Requena (2006):

La ansiedad es un concepto muy popular, pero no siempre bien entendido. La ansiedad es un estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión, displacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto. Se trata, por lo tanto, de una emoción que aparece cuando el sujeto se siente amenazado por un peligro, que puede ser externo o interno (Citado por Maricarmen Bolaños Flores, 2014, p. 16).

La ansiedad es una reacción que se presenta ante una situación de alarma que genera en la persona un sentimiento de incertidumbre, nos pone alerta frente a una posible amenaza. La ansiedad es un conjunto de sentimientos que aparecen antes y durante una actividad y se manifiesta con reacciones fisiológicas y conductuales.

La prevalencia de ansiedad en el contexto universitario es alta, sobre todo en los periodos donde los trabajos, exámenes, prácticas y otras tareas aumenta. Se puede manifestar en el estudiante de forma fisiológica o conductual. La ansiedad reduce en el estudiante la eficiencia ante sus trabajos académicos, genera malos hábitos, y puede ocasionar en el universitario respuestas negativas ante su formación profesional como: una baja ejecución de sus actividades, deserción y/o fracaso, consumo de sustancias alucinógenas y consumo de alcohol.

Tipos de ansiedad

La ansiedad puede aparecer de dos tipos, ansiedad - estado y ansiedad - rasgo, las cuales se pueden definir como:

1. La ansiedad – estado: es una emoción transitoria que aparece luego de un acontecimiento específico y puede variar en el tiempo; este tipo de ansiedad puede aparecer por eventos como, una presentación ante un público, presentación de exámenes, entrega de trabajos o una actividad de gran importancia para la persona, esto puede ser percibido como circunstancias amenazantes.
2. En la ansiedad - rasgo la persona puede ver la mayoría de las situaciones como amenazantes, están propensos a sufrir ansiedad más frecuente y de mayor intensidad.

La ansiedad estado según Spielberger es un:

Estado emocional inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Por su parte, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo (Citado por Ríos, Vásquez, Campos & Del Castillo, 2012, p. 9).

Teorías de la ansiedad

Teoría tridimensional de la ansiedad Peter Lang

La teoría tridimensional propuesta por Lang (1968) explica que la ansiedad se presenta en un triple sistema de respuestas las cuales son: cognitivos, fisiológicos y conductuales o motor. se ha utilizado como una forma de entender el origen de la ansiedad. Su teoría se basó en observaciones realizadas durante sus investigaciones sobre la técnica de desensibilización sistemática como tratamiento para la ansiedad fóbica. Esta teoría modifica la idea de que la ansiedad es una concepción unitaria y plantea un sistema triple de respuesta los cuales son: “cognitivos, conductuales y fisiológicos” (Tobal & Vindel, 2002).

- Respuestas cognitivas: la ansiedad se puede presentar por pensamientos o sentimientos de amenaza, preocupación, pánico o aprensión.
- Respuestas fisiológicas: el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso somático presentan un incremento en su actividad, por otro lado, la activación del sistema central, debido a esto se puede generar en la persona aumentos en la actividad cardiovascular, electrodérmico y la frecuencia respiratoria.
- Respuestas motoras: las reacciones que producen la respuesta cognitiva y la fisiológica, producen cambios significativos en la respuesta motora, los cuales se han dividido en dos partes: respuestas directas e indirectas. (Tobal & Vindel, 2002). Las respuestas directas se manifiestan con: temblores, tartamudeo, agitación, sudor y gestos faciales, y las respuestas indirectas se presenta conductas de escape o evitación debido a la ansiedad que una situación específica produce en la persona.

Enfoque cognitivo

Para explicar la ansiedad, el enfoque cognitivo basaba su aporte en el desafío del paradigma estímulo-respuesta. Cuando llegan ciertas situaciones para el individuo, lo primero que este hace

es, evaluar y estudiar los resultados que esta genera, si los resultados de las situaciones son amenazadores para el sujeto, da origen a reacciones como la ansiedad, dependiendo de la circunstancia que se le presente al sujeto se aumenta o intensifica los niveles de ansiedad y viene acompañada de nerviosismo, preocupaciones, temor, intranquilidad, malestar, entre otras sensaciones. Los postulados de Lazarus (1966), Beck (1976) y Meichenbaum (1977) se basan en los conceptos de estrés y procesos de afrontamiento, que resaltan su interés en los procesos cognitivos y a su vez en la explicación de la ansiedad como estímulo- respuesta.

Ansiedad ante exámenes

Los estudiantes universitarios pueden presentar una mezcla de emociones, antes de una actividad o examen programado, presentando altos niveles de preocupación que impiden lograr los objetivos que se han propuesto; como, estudiar para el examen, obtener resultados positivos, mantener un buen promedio, etc. La ansiedad se puede generar por pensamientos de fracaso o por algún error en el examen ya que el estudiante se ve enfrentado a evaluar los conocimientos que ha adquirido en su proceso de formación.

La ansiedad ante los exámenes se puede manifestar en cuatro áreas sintomáticas:

- Emocional: esta área se presenta con respuestas fisiológicas, activadas por sentimientos como, el temor, la tensión y la inquietud.
- Preocupación: se presentan pensamientos de fracaso, tener un desempeño bajo en la realización de la prueba y las consecuencias que esto conlleva.
- Falta de confianza: creencias y pensamientos negativos frente a los conocimientos y capacidades que el estudiante posee para enfrentarse a un examen.
- Interferencia: aparecen una serie de pensamientos, que hacen despistar al estudiante de su objetivo y tener un bloqueo cognitivo.

La ansiedad se centra en la anticipación al fracaso, ya que el estudiante puede presentar temor en el momento de las pruebas, la falta de confianza en sí mismo, las posibles consecuencias negativas y la pérdida por algún beneficio que se obtendrá a partir de la aplicación de la prueba, estos pensamientos pueden permanecer o ser transitorios (Furlan, Piemontesi, Heredia, & Sánchez.

2015). Los estudiantes en todo su proceso formativo experimentan un sinnúmero de emociones, no solo por la presencia de exámenes, sino también por un conjunto de carga académica como exposiciones, talleres, trabajo de grado, prácticas profesionales, etc. En donde cada semestre se intensifica la exigencia por parte de la universidad y del mismo estudiante.

Ansiedad ante el rendimiento

El alumno puede presentar un desgaste en el rendimiento, ya que se centra más en las reacciones internas y no en la tarea misma, se preocupa más por no tener un fallo en el momento de la realización, sentir frustración y su atención está dirigida a la acción y no en cómo almacenar la información. Los niveles de ansiedad se incrementan, luego de los pensamientos angustiantes que aparecen por medio de la realización o presentación de la tarea, aparecen reacciones fisiológicas como pueden ser: la sudoración, alteración en el ritmo cardiaco, rubor facial, problemas gástricos, entre otros. (Moreno, Escobar, Vera, Beltrán, & Castañeda, 2009).

En el ámbito académico, los estudiantes pueden presentar ansiedad en cualquier momento de la carrera, varía desde los exámenes, proyectos de investigación, trabajo de grado o prácticas profesionales; puede incrementar con las demás actividades que el alumno tenga por fuera de lo académico. La ansiedad puede generar una serie de situaciones negativas en el contexto educativo, una es el bajo rendimiento académico que pueden presentar los estudiantes debido a la presión que sienten por obtener un resultado exitoso. La ansiedad produce que todo estímulo externo se observe como amenazante, la ansiedad que experimenta el estudiante no permite que su nivel de concentración sea el adecuado, hay poca retención, y disminuye la eficiencia en el proceso de aprendizaje.

Según Newcomer (1993), “a medida en que van procesando la información, no organizan ni elaboran adecuadamente los materiales y tienden a ser poco flexibles para adaptarse a los procesos de aprendizaje” (citado por Jadue, 2001, p.112). De acuerdo con lo anterior, la información que es recibida por los estudiantes no es organizada, ni procesada de una forma útil que pueda garantizar el aprendizaje. Esto puede ocasionar en el estudiante una baja autoestima, temor a sentirse expuesto en un grupo y creerse inferior a los demás; es así como la ansiedad puede afectar a una persona en

el contexto académico y manifestarse de forma fisiológica, pero también conductual, el temor al fracaso y ser expuesto. Un ejemplo de conducta es que el estudiante es retraído y empieza alejarse de su grupo social por el bajo rendimiento que presenta debido a un alto nivel de ansiedad, y el no encontrar herramientas de afrontamiento ante dicha situación, por la falta de acompañamiento que brinda la universidad para los estudiantes, la carga académica aumenta significativamente y generan diferentes emociones causando en algunos casos una deserción estudiantil por la presión que se puede sentir cuando la carga académica es alta (Newcomer, 1993, citado por Jadue, 2001). Pizarro y Clark (1998) definen el rendimiento académico como “una medida de la capacidad de respuesta del individuo, que expresa en forma estimativa lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación.” (Moreno, Escobar, Vera, Beltrán & Castañeda. 2009, p. 114)

El estudiante universitario puede presentar bajo rendimiento académico, lo cual no indica que su proceso de formación y aprendizaje durante los semestres no hayan sido productivos para él. Una razón desde la cual se puede explicar el rendimiento académico bajo es debido al nivel de ansiedad que esté presentando el alumno de octavo semestre por la alta demanda de compromisos con cada asignatura correspondiente al currículo académico, sobre todo, la práctica profesional y trabajo de grado, los cuales pueden ser los principales determinantes de la ansiedad en los estudiantes del programa de psicología de una institución universitaria del valle de Aburrá.

Ansiedad ante la lectura y escritura

La lectura y escritura son procesos que se van estructurando en los diferentes niveles de aprendizaje del individuo. Estos dos procesos determinan la estabilidad que se puede tener dentro del campo universitario, el encuentro entre ensayos, textos, artículos, un sin fin de actividades que requieren un determinado tiempo de dedicación para la lectura y escritura. En todo el recorrido de la carrera, el estudiante se debe enfrentar a actividades que requieren exigencias de lectura y escritura, donde puede aparecer bloqueos mentales que pueden desaparecer rápidamente o permanecer por un tiempo prolongado, lo que lleva al estudiante a abandonar la tarea, esto se debe a factores individuales como, malos hábitos de estudio, falta de disciplina, poca dedicación de tiempo o desmotivación por la tarea.

En la elaboración del trabajo de grado según Valarino (1994) se generan emociones poco favorables, poca autoestima, motivación para continuar con el proceso de elaboración, dificultad para tomar decisiones, incumplimiento, pensamientos auto descalificadores, la crítica hacia sí mismo. Emociones y pensamientos que llevan al estudiante a enfrentarse y hacer una evaluación de cómo se está generando el proceso de aprendizaje (Ochoa, Cueva, 2017)

El estrés

Definición de Estrés

El estrés se puede definir como la percepción de un evento como amenazante ya sea éste real o imaginario, han sido múltiples las investigaciones realizadas en torno a este tema por su impacto y recurrencia en la vida de las personas (Naranjo, 2009). Se puede decir que el estrés hace parte de la vida de todos los individuos y según sea la representación personal del evento será el nivel de estrés. Esta emoción puede influir en la salud física y mental como también en el desempeño de las diferentes actividades que la persona pueda desempeñar, como en: el trabajo, las relaciones interpersonales y la dimensión académica (Daneri, 2012)

El estrés se da por causa de los conocidos estresores que no son más que los acontecimientos con los que los individuos se enfrentan a diario y que según la percepción individual pueden incidir en la desestabilización personal. También como origen del estrés cabe mencionar que se presenta por las demandas y/o exigencias con las que las personas se enfrentan día a día y que muchas veces no tienen las herramientas necesarias para afrontarlo por lo que puede desbordar las capacidades individuales y es allí donde cada persona debe trabajar en desarrollar estrategias de afrontamiento según sus características propias.

Melgosa (1995, citado por Naranjo, 2009, p. 173) señala que, “debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, se puede entender este concepto como: un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas”.

Los efectos del estrés se dan en dos dimensiones: fisiológico y psicológico, dentro del primer grupo se pueden producir trastornos cardiacos (hipertensión arterial, taquicardia);

gastrointestinales (úlceras, constipación); musculares (calambres, dolencias); dermatológicos (acné, sequedad en la piel) y sexuales (impotencia e irregularidades en la libido) y dentro de la segunda dimensión se pueden presentar alteraciones en el sueño, en el estado del ánimo, bloqueos mentales, dificultad para tomar decisiones e irritabilidad.

De acuerdo con Folkman, Lazarus, Gruen y De longis (1986):

Diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento. En el primero, la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima. En el segundo, estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas (Naranjo, 2009, p. 173).

Teorías del estrés académico

Barraza (2006) plantea el modelo sistémico-cognitivista estructurado desde cuatro hipótesis básicas:

1. Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico:

Basado en los elementos de entrada y salida a los que están sujetos los diferentes sistemas y en los cuales están centrados los componentes sistémico-procesual que deberán reaccionar para conseguir el equilibrio. Durante el desarrollo de sus actividades académicas el estudiante se ve expuesto a una serie de demandas que según sean sus percepciones como estresantes serán sus afectaciones y por tanto desequilibrios manifestados en diferentes síntomas, los cuales deberá enfrentar para regresar a su estado inicial. Desde esta conceptualización se distinguen tres componentes: estresores, indicadores de desequilibrio y estrategias de afrontamiento.

2. Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:

Existen dos tipos de estresores los de mayor y los de menor impacto, los de mayor, están conceptualizados desde las teorías clásicas del estrés, donde sin importar la percepción que la persona tenga del suceso éste tiene vida propia y sus consecuencias son negativas, dentro de este grupo están los sucesos que amenazan la integridad personal. Por otro lado, están los estresores menores, estos no son sucesos objetivos ni estímulos estresores, sino que cada persona con su percepción de la situación los convierte en ello, variando entonces según las diferencias personales. Dentro de este grupo se encuentran los acontecimientos académicos debido a que según sean las valoraciones de cada persona los sucesos se convertirán o no en situaciones estresantes, afirmando entonces que el estrés académico es un estado psicológico.

3. Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:

El desequilibrio sistémico según la teoría de Rossi, referenciado por Barraza se manifiesta en los estudiantes a partir de algunos indicadores los cuales son: físicos, psicológicos y comportamentales. Entre los indicadores de desequilibrio físicos están los que conllevan reacciones corporales como: dolores de cabeza, problemas con el sueño, ya sea por falta de él o por exceso, dificultades digestivas y agotamiento crónico. Los psicológicos están relacionados con las funciones cognitivas del sujeto como: dificultades para concentrarse, estrés, ansiedad. Finalmente, dentro de los comportamentales están: el aislamiento, pérdida de clases, desmotivación para realizar las actividades académicas y el aumento o la disminución en la ingesta de los alimentos.

4. Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:

Cuando un suceso es considerado amenazante para la persona y su equilibrio se encuentra en juego ésta emprende acciones según sus herramientas personales para restaurar su normalidad (Alfonso, Calcines, Monteagudo de la Guardia & Nieves, 2015)

Concepto de estrés académico

El estrés académico se define como el estrés que se vive dentro de todos los entornos educativos, en la educación superior el estudiante se ve sometido a altas presiones por la responsabilidad y el alto grado de exigencia que la academia demanda, según sean las cargas académicas serán los

niveles de estrés; es decir, mientras más carga académica tenga el estudiante mayores serán sus niveles de estrés, lo que podría variar en los individuos; ya que, las diferentes características individuales podrían influir en la percepción que cada uno de los estudiantes tengan de las diferentes circunstancias que la vida académica pueda tener (Pulido et al., 2011; Barraza, 2006, 2012).

En una recopilación de definiciones, Barraza (2006) conceptualiza al estrés académico como:

Un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input). Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifieste en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el desequilibrio sistémico (p. 126).

El encontrarse realizando la práctica profesional y el trabajo de grado combinado con las demás asignaturas sería para los estudiantes de psicología en este caso el primer punto, debido a la carga académica que estas actividades demandan en ellos, deber cumplir con las exigencias de cada uno, sumirse a los horarios y ser capaz de atenderlos serán algunas de las posibles situaciones con las que se puedan encontrar. En el caso del segundo punto los diferentes estresores con los que se podrían encontrar los estudiantes de psicología son: la falta de tiempo para la realización de las actividades, el desacuerdo con el equipo de trabajo y compañeros y la desmotivación para realizar las actividades.

Barraza refiere que, en el estado de arte sobre el estrés académico elaborado a partir de una base de datos constituida por 60 investigadores realizadas entre 1996 y 2006 en Latinoamérica y España, se identifican 11 estresores los cuales son (Barraza, 2012):

- Falta o límite de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
- Sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo escolares.
- Realización de un examen.

- Exposición de trabajos en clase.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura.
- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares.
- La tarea de estudio.
- El tipo de trabajo que le han solicitado los profesores.
- Intervención en el aula.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.
- La evaluación de los profesores.

Estos estresores se pueden presentar en los estudiantes de psicología que se encuentran realizando su práctica profesional y trabajo de grado por ser estas dos actividades de gran importancia para la culminación de la carrera, donde la exigencia de cada una posibilitará la aparición de cualquiera de ellos. Seguido de este desequilibrio que desencadena el estresor viene el tercer punto, en el cual el alumno debe realizar acciones para superar este malestar y regresar a la normalidad, es aquí donde según las características individuales el alumno implementa estrategias para afrontar la situación.

Estas estrategias pueden ser de tres tipos, basadas en la emoción, en el problema o en la evitación del mismo. Algunos estudiantes según sean sus herramientas para afrontar los estresores serán sus reacciones, unos buscarán la forma de descargar sus emociones mediante deportes, en una sesión terapéutica o hablando de lo que sienten con familiares y amigos, otros lo resolverán enfrentándolo, buscando soluciones para salir de ese estado y recuperar el equilibrio pero habrán algunos alumnos que no se sentirán capaces de realizar ninguna de estas dos y evitarán todo aquello que le genere malestar, dentro de este grupo están las personas que desertarán del programa por causa del cansancio físico y mental en el que se encuentran sumidos y en el que la motivación también declinó y afectó el rendimiento académico y como consecuencia la única salida será la deserción. (Lazarus & Folkman, 1986).

Estrés académico ante la presencia de exámenes: (estresores académicos)

Estar en la universidad representa para la mayoría de las personas un cambio bastante significativo y más aún cuando el ingreso se da después de terminada la secundaria, este nuevo espacio en el que se necesita un alto grado de compromiso y responsabilidad por ser diferente la metodología podría desencadenar en los estudiantes diferentes emociones como por ejemplo el estrés. Estrés por diferentes circunstancias, es el caso del estrés ante la presentación de exámenes, suceso que en su mayoría desencadena emociones negativas que dificultará la realización o impedirán la consecución exitosa de los mismos según sea la intensidad de dicha emoción.

El estrés ante la presentación de un examen es normal por ser este un evento que pondrá a prueba los conocimientos que posee el estudiante, sentir temor por los resultados o sentir ansiedad por las consecuencias que perderlo podría ser beneficioso al punto que el alumno pueda utilizar estas emociones y prepararse más, diferente que tales emociones intervengan en el estudio y finalmente en el resultado del mismo, siendo esto una de las consecuencias del estrés ante la presentación de un examen: el bajo rendimiento o la pérdida del mismo.

Ticona, Paucar & Llerena (2010, p. 12) mencionan que “en cuanto a los eventos estresantes, llama la atención que los estudiantes mencionen como el de mayor relevancia la proximidad de exámenes finales a diferencia del resto de eventos”. En este mismo sentido, Labrador (2012) encuentra entre los factores de estrés en los estudiantes de su investigación, el de mayor incidencia es el periodo de exámenes y menciona esta etapa como “estresante” además señala “en este caso, los factores que más causan estrés durante el periodo de exámenes son la falta de tiempo para estudiar, la excesiva cantidad de materia para estudio, preparar un examen de inmediato y esperar los resultados de un examen”. (p. 133). Aplicando lo anterior al contexto colombiano, la prevalencia del estrés en esta etapa puede estar relacionado con un modelo educativo el cual tiene un diseño cuantitativo y es medido por números, por esta razón los estudiantes prestan mayor interés y atención al periodo de evaluaciones académicas.

Además de esto, autores como García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco & Natividad (2011), nutren y confirman los resultados anteriormente mencionados, ya que ellos encuentran en su

investigación que los factores estresantes en estudiantes con puntajes superiores corresponden a: “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, la exposición de trabajos en clase, la sobrecarga académica, y la realización de exámenes”. (p. 148). En cuanto a los estudios en estudiantes estadounidenses Misra y Castillo (2004) encontraron 5 categorías de factores estresantes académicos, según ellas “En cuatro de las cinco categorías de factores estresantes académicos (conflictos, frustraciones, presiones y estrés autoimpuesto), los estudiantes estadounidenses percibieron niveles más altos de estrés que sus contrapartes internacionales”. (p. 139).

Gutiérrez, et al (2010), indica que los diferentes y posibles generadores de niveles altos de estrés en estudiantes tienden a la depresión, “Entre ellos se destaca que el 73,9 % de los estudiantes con niveles de estrés severo originado por la competitividad con sus compañeros, tienen algún nivel de depresión”. (p. 15). Tal dato da a conocer que no solo la relación estudiante y actividades académicas puede causar estrés, es posible que la competitividad con los compañeros de clase en busca de la mejor nota o calificación sea otro de los factores estresantes en universitarios al igual que la práctica, dicho de otra manera, la nota sigue siendo lo primordial en la vida del alumno y obtenerla conlleva una serie de esfuerzos mentales y físicos.

Estrés académico ante la lectura y escritura

Encontrarse estudiando en la universidad infiere que el alumno cuenta con unos conocimientos básicos que propiciarán su estadía allí, se espera que tenga una adecuada asimilación de los textos y que a partir de ello amplíe y tenga una buena producción escrita. Pero muchas veces las cosas no son así, el alumno llega con múltiples vacíos a la universidad y debe aprender a lidiar con ello, como consecuencia de esto se presentan dificultades al momento para comprender y escribir textos. En un estudio realizado por Pano, Picón y Attorresi (2004) encontraron que las principales dificultades para escribir en estudiantes universitarios están relacionadas con:

- Las cuestiones motivacionales
- El dominio del tema
- Los obstáculos contextuales

- La competencia lingüística

Durante el proceso de construcción del trabajo de grado el estudiante de psicología podría experimentar algunas de estas dificultades ocasionando aumento del estrés académico que perjudica la tarea de lectura y posterior escritura de su proyecto de grado. Los estudiantes al tiempo que deben hacer rastreos bibliográficos que se alineen al objetivo de su investigación deberán leer y tomar de estas lecturas lo mejor para comenzar escribir sus propias ideas, es aquí donde la motivación puede sufrir quiebres por la cantidad de tiempo requerido y las demás actividades a las que también deberán cumplir, esto sin contar con que al estar comenzando un proyecto de investigación tienen poco dominio del tema y que muchas veces este no es del agrado de los mismos, otra variable que se debería considerar en la motivación en la lectura y escritura.

Estas actividades podrían ocasionar en los alumnos desgastes no solo físicos sino también mentales que podrían perjudicar el proceso y posterior resultado en la conquista del trabajo de grado, práctica profesional y demás asignaturas ligadas al proceso académico. Algunos de los estresores con los que los alumnos de psicología se pueden encontrar durante la construcción del proyecto de grado (lectura y escritura) son: correcto uso de letras y palabras, acentuación, codificación correcta, claridad de las ideas (uso correcto de verbos) y prohibición de uso de muletillas o jergas.

Es común durante la construcción de textos encontrarse con este tipo de inconvenientes que, si bien un universitario ya debería sortear, se encuentra con que este viene con vacíos en su formación académica que posibilita que ocurran y como consecuencia los niveles de estrés a los que constantemente se encuentra sometido, ahora en el proceso de lectura y escritura se podrían aumentar perjudicando la construcción del proyecto de grado.

Bloqueo mental producto del estrés académico

El bloqueo mental es una fase presente en los estudiantes durante su vida académica, no solo en estudiantes de pregrado, también de posgrado e inclusive se puede presentar en escritores, el momento de escribir, la complejidad de la tarea a realizar, ya sea para las actividades formativas de menor exigencia, o en los semestres más avanzados con la realización de ensayos, artículos o

tesis, “no es lo mismo escribir un cuento, una carta que realizar un ensayo, una tesis”, para los dos últimos trabajos el estudiante debe leer otros autores, estar bien informado, actualizado y cumplir con una serie de requerimientos y parámetros dados por el profesor o asesor de tesis, los cuales se deben seguir a cabalidad en pro de una calificación positiva; cumplir con la tarea dentro de los parámetros asignados puede generar una serie de malestares psíquicos y físicos, los cuales no permiten al autor la claridad en sus pensamientos y frustración por no poder redactar sus líneas.

Ochoa & Cueva en 2017 indagan acerca de las percepciones de estudiantes y egresados de una maestría frente al bloqueo que se experimenta al momento de la elaboración de una tesis y encuentran los siguientes resultados: “De 21 egresados, 18 y 60 de 66 alumnos de maestría expresaron haber sentido bloqueo, es decir, la mayoría de la población experimentó esta sensación durante la elaboración de su tesis” (pp. 71-72). En cuanto al bloqueo mental, los participantes se refieren como la dificultad, incapacidad, falta de fluidez al momento de escribir, también manifiestan que dicho bloqueo se presenta en las diferentes etapas del proceso y no solo en un momento específico.

Las causas del bloqueo mental pueden ser diversas, comprenden aspectos personales, académicos, y de la misma institución, en cuanto a los personales se encuentran los compromisos de los estudiantes, dificultades en el ámbito personal, laboral y social, la falta de tiempo para la realización de sus tareas y la presión que esto ejerce, sin dejar a un lado los componentes psicológicos, como lo son la autoestima, la motivación, confianza, ansiedad, preocupación, estrés entre otros.

Continuando con lo propuesto por los autores, encontramos que, respecto a lo académico, juega un papel importante la preparación del estudiante, el tema de la tesis y el asesor, pueden generar bloqueo, asuntos como desconocer el tema a realizar, que se debe hacer, la falta o el exceso de información, desconocer o la falta de los referentes teóricos y la literatura existente ya sea del tema o similar, la incertidumbre y desconocimiento de las limitaciones. En cuanto a los aspectos institucionales refieren situaciones como: carencias de líneas de investigación, desacuerdos entre el o los estudiantes y el asesor, incumplimiento de citas, poca motivación del asesor para con el o los estudiantes, asesorías o reuniones por diferentes motivos (compromisos del asesor), concertación de evaluación poco clara o cambiante, entre otras. (Ochoa & Cueva. 2017).

Burnout académico

Para hablar de burnout académico, hay que aclarar que el burnout es un término que originalmente se utilizó en el ámbito de las organizaciones empresariales, y no en la academia, dicho término aparece en los años 70'. Freuderberger (1974) define el burnout como la situación en que la persona experimenta la combinación de cansancio físico, fatiga física, pérdida de interés laboral, baja realización personal y deshumanización en el cuidado y atención a los usuarios. Posteriormente y no muy alejados de esta apreciación, aparece para hablar de burnout Maslach Y Jackson (1981) quienes consideran al burnout como un síndrome derivado del estrés crónico, que tiene como características principales el cansancio físico y psicológico, acompañado del agotamiento emocional y la sensación de no ser capaz de más (Guerrero & Rubio, 2005).

En el contexto académico, el burnout en los alumnos se refiere a distintas situaciones, emociones y sentimientos, directamente relacionados con la vida académica, sus responsabilidades y obligaciones. Estas pueden generar ansiedad y estrés en los estudiantes, además de otras emociones y de esta manera afectar negativamente su bienestar físico y mental. Más allá de lo anteriormente mencionado, no se puede olvidar que este síndrome también afecta la salud física y mental del estudiante, el entorno psicosocial, las relaciones interpersonales, la motivación para la realización y cumplimiento de tareas, se presentan sentimientos de impotencia, de bloqueo mental. De la mano del estrés y la ansiedad aparecen molestias fisiológicas y desórdenes de salud como lo son cefaleas, pérdida de peso, pérdida de sueño y apetito, malestares generales, dolor abdominal, mal humor, peleas recurrentes, desesperación entre otros.

Algunos estudiantes pueden presentar conductas como onicofagia y tricotilomanía, sin llegar a ser consideradas como trastorno, sólo como respuesta a la ansiedad y al estrés generados por la carga académica y sus demandas, la sensación de no ser capaz, la poca motivación y el sentir estar quemados, tanto por los compromisos universitarios, como por los compromisos personales y familiares los cuales influyen unos en otros. En este sentido, el burnout académico se define como una consecuencia y respuesta al estrés crónico relacionado con la actividad académica, de carácter maligno, insidioso, que afecta el desarrollo, compromiso y la satisfacción de los profesionales en formación, además de su salud psicosocial (Caballero, 2012).

METODOLOGÍA

Tipo

- **Diseño:** no experimental.
- **Enfoque:** cuantitativo.
- **Nivel:** descriptivo-correlacional.
- **Corte:** transversal.

Objetivos

Objetivo general

Establecer las relaciones entre la ansiedad y el estrés académico de los estudiantes de octavo semestre que están realizando trabajo de grado y práctica profesional en el programa de psicología de una institución universitaria del área metropolitana del valle de Aburrá.

Objetivos específicos

- Determinar los niveles de ansiedad de los estudiantes de la muestra
- Establecer los niveles de estrés académico de los estudiantes de la muestra
- Analizar las correlaciones entre la ansiedad y el estrés académico de los estudiantes

Hipótesis

- Hipótesis 1: existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la ansiedad y el estrés académico
- Hipótesis 0: no existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la ansiedad y el estrés académico

Población

La población está constituida por 122 estudiantes de psicología que se encuentran en octavo semestre y tienen matriculado trabajo de grado y práctica profesional de una institución universitaria del área metropolitana del valle de Aburrá.

Muestreo

No probabilístico por conveniencia.

Muestra

Representativa de 110 para un nivel de confianza de 99% y un margen de error 5%

Criterio de inclusión

Estudiantes de octavo semestre del programa de psicología de una institución universitaria del área metropolitana del valle de Aburrá que tengan matriculados trabajo de grado y prácticas profesionales.

Instrumentos de recolección de información (confiabilidad y validez)

- Inventario de Ansiedad de Beck (Beck & Steer, 1988). Es un instrumento que está diseñado con el objetivo de medir los niveles de ansiedad, está conformado por 21 ítems con respuesta tipo likert. La adaptación al español fue realizada por Sanz, Vallar, De la Guía & Hernández (2011). En la estandarización del BAI para México realizada por Robles, Varela, Jurado y Páez (2001) se encontró una consistencia interna (alfas de Cronbach de 0,84 y 0,83) y una confiabilidad de ($r=0,75$). En relación con el inventario de ansiedad rasgo estado IDARE el BAI tiene una validez apropiada.
- Inventario SISCO del estrés académico. El instrumento tiene como objetivo general reconocer las características del estrés en estudiantes, se compone de 31 ítems con respuesta

de escalamiento tipo likert. Se estableció una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Está conformado por una constitución tridimensional: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados.

Procedimiento para la recolección de información

El procedimiento para la recolección de información se realizó en estudiantes de psicología que se encuentran en octavo semestre y tienen matriculado trabajo de grado y práctica profesional. Los instrumentos se aplicaron una vez los estudiantes iniciaron trabajo de grado y práctica profesional, indagamos sobre dónde se encontraban los grupos y las horas de estudio, para llegar a ellos de una manera completa. Cada uno de los estudiantes entendió y firmó el consentimiento informado.

Procedimiento para el análisis de datos

La información sobre los participantes será almacenada en una base de datos en Excel. Luego será exportada al SPSS v. 24, donde se realizarán análisis descriptivos, pruebas de normalidad y pruebas de correlación.

Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas para la realización de este trabajo están orientadas y basadas en el cumplimiento de la Ley 1090 de 2006 y en la resolución 8430 del Ministerio de Salud, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología en Colombia, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Teniendo en cuenta especialmente los criterios del Título I. De la Profesión de Psicología, Artículo 1o. Definición de la profesión de psicología. Del Título II. Disposiciones Generales. Artículo 2o. De los principios generales. Los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se registrarán por los siguientes principios universales:

- Confidencialidad.
- Bienestar del usuario.
- Evaluación de técnicas.

- Investigación con participantes humanos.

De la misma manera se tienen en cuenta los estándares legales y el estricto cumplimiento de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, el cual establece normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, teniendo en cuenta especialmente los criterios del Título II de la investigación en seres humanos, Capítulo I de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos, y haciendo referencia a los artículos:

5. Sobre el criterio de respeto a su dignidad y protección de sus derechos y su bienestar.
6. La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:
 - a. Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
 - d. Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
 - e. Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal, con las excepciones dispuestas en la presente resolución.
 - f. Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia y bajo supervisión para garantizar el bienestar del sujeto de investigación.
 - g. Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización:
11. Sobre la categorización del instrumento como investigación sin riesgo.
14. Sobre el acuerdo del consentimiento informado.
15. Sobre las pautas establecidas para la comprensión del instrumento a practicar.

RESULTADOS

Estadísticos descriptivos

Tabla 1. Frecuencia de estudiantes por sede

	Frecuencia	Porcentaje
Copacabana	15	13,6
Itagüí	34	30,9
Robledo	61	55,5
Total	110	100,0

En la tabla 1 están las frecuencias de estudiantes por sede, es de resaltar que la sede de Robledo es la principal de esta universidad por lo que su porcentaje es mayor que el de las demás sedes, con un 55.5% de estudiantes inscritos que cumplían con los criterios de inclusión para el estudio.

Tabla 2 Frecuencia de estudiantes por sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	25	22,7
Mujer	85	77,3
Total	110	100,0

En la tabla 2 están las frecuencias por sexo, esta tabla da cuenta de la importante cifra de mujeres que hicieron parte del estudio, donde por cada hombre había 4 mujeres, siendo 77,3% del total de los participantes del estudio.

Tabla 3. Frecuencia de estudiantes por ocupación

	Frecuencia	Porcentaje
Estudio	50	45,5
Estudio y Trabajo	60	54,5
Total	110	100,0

En la tabla 3 se encuentra las frecuencias por ocupación, donde una mayoría de los estudiantes 54,5% respondió que combinaba sus estudios con trabajo, resultado que puede ser relevante en cuanto a los niveles de estrés académico y ansiedad que este grupo pudo presentar.

Tabla 4. Frecuencia de estudiantes por pago estudios

	Frecuencia	Porcentaje
Otra persona paga mis estudios	61	55,5
Yo pago mis estudios	49	44,5
Total	110	100,0

En la tabla 4 se encuentra la frecuencia de estudiantes por pago de estudios, la información referente al pago de estudios permite identificar que un porcentaje del 55,5 respondió que alguien más paga los estudios, un resultado interesante puesto que en la Tabla 3 se encontró que una importante mayoría de los estudiantes estudia y trabaja.

Tabla 5. Frecuencia de estudiantes por Beca

	Frecuencia	Porcentaje
No	88	80,0
Sí	22	20,0
Total	110	100,0

En la tabla 5 se encuentra la frecuencia de estudiantes por Beca. Este resultado permite visibilizar un mínimo del 20% de estudiantes que actualmente cuentan con una beca, lo que podría incidir en los niveles de estrés académico y ansiedad de este grupo.

Tabla 6. Frecuencia de estudiantes por subsidio

	Frecuencia	Porcentaje
No	97	88,2
Sí	13	11,8
Total	110	100,0

En la tabla 6 se encuentra la frecuencia de estudiantes por subsidio. Resultado que da cuenta de sólo el 13% de estudiantes que cuentan con algún tipo de subsidio.

Tabla 7. Frecuencia de estudiantes por estado civil

	Frecuencia	Porcentaje
Casado (a)	11	10,0
Divorciado (a)	2	1,8
Soltero (a)	89	80,9
Unión libre	7	6,4
Viudo (a)	1	,9
Total	110	100,0

En la tabla 7 se puede identificar que el 80,9% de los estudiantes se encuentran solteros, el 10% se encuentran casados, el 6,4% de los estudiantes se encuentran en unión libre y los porcentajes más bajos se encuentran en el estado civil de divorciado y viudo 1,8% y 0,9% respectivamente.

Tabla 8. Estadísticos descriptivos para la ansiedad y el estrés académico

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Ansiedad	,00	43,00	15,8636	11,37797
Estrés Académico	39,00	123,00	82,6545	16,48376

En la tabla 8 se presentan los estadísticos descriptivos para la ansiedad y el estrés académico. El resultado de la media para la ansiedad fue de 15,86 y para el estrés fue de 82,65. La ansiedad presenta un mínimo de 0,00 y como puntuación máxima 43,00; para el estrés académico la puntuación mínima y máxima fue de 39,00 y 123,00 respectivamente.

Prueba de normalidad

Tabla 9. Prueba de normalidad (Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra) para ambas variables

	Ansiedad	Estrés Académico
Estadístico de prueba	,115	,064
Sig. asintótica (bilateral)	,001	,200

En la tabla 9 se presentan los resultados de la prueba de normalidad (Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra) para ambas variables. De acuerdo con los valores de la Sig. asintótica ($p < 0.05$), la variable ansiedad tiene una distribución no paramétrica, mientras que la variable estrés académico tiene una distribución paramétrica.

Correlaciones

Tabla 10. Correlaciones Rho de Spearman entre las variables

		Ansiedad	Estrés Académico
Ansiedad	Coefficiente de correlación	1,000	,633**
Estrés Académico	Coefficiente de correlación	,633**	1,000

En la tabla 10 se presentan los resultados de las Correlaciones Rho de Spearman entre las variables. El valor de la correlación fue de 0.633 ($p < 0.01$). Este valor indica que existe una asociación estadísticamente significativa de grado fuerte y positiva entre las variables.

Tablas cruzadas

Tabla 11. Distribuciones por nivel para el estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	25	22,7
Bajo	51	46,4
Medio	3	2,7
MedioAlt	14	12,7
MedioBaj	17	15,5
Total	110	100,0

En la tabla 11 se presentan los resultados de los niveles de estrés académico en los estudiantes, los cuales se ordenan de mayor a menor porcentaje de la siguiente manera: nivel bajo 46,4%, alto 22,7%, medio bajo 15,5%, medio alto 12,7% y finalmente el nivel medio 2,7%.

Tabla 12. Distribuciones por nivel para la ansiedad

	Frecuencia	Porcentaje
Moderada	21	19,1
MuyBaja	82	74,5
Severa	7	6,4
Total	110	100,0

En la tabla 12 se presentan los resultados de los niveles de ansiedad, en la cual se identifica 3 niveles, siendo la puntuación más alta para el nivel Muy baja 74,5%, seguido de Moderada 19,1% y finalmente del nivel severa 6,4%.

Tabla 13. Porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos por sede.

	Copacabana	Itagüí	Robledo
Moderada	26,7%	11,8%	21,3%
Muy Baja	60,0%	79,4%	75,4%
Severa	13,3%	8,8%	3,3%

En la tabla 13 se presentan los porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos por sede. Como puede apreciarse, en todas las sedes el porcentaje más alto estuvo en el nivel “Muy baja”. Entre las sedes, Copacabana tuvo el mayor porcentaje de su muestra en el nivel “Severa”.

Tabla 14. Porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos por sexo.

	Hombre	Mujer
Moderada	16,0%	20,0%
Muy Baja	80,0%	72,9%
Severa	4,0%	7,1%

En la tabla 14 se presentan los porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos por sexo. Como se puede notar, para ambos sexos el porcentaje más alto estuvo en el nivel “Muy baja”. Fueron las mujeres quienes tuvieron el mayor porcentaje de su muestra en el nivel “severa”.

Tabla 15. Porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos por ocupación.

	Estudio	Estudio y trabajo
Moderada	20,0%	18,3%
Muy Baja	74,0%	75,0%
Severa	6,0%	6,7%

En la tabla 15 se presentan los porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos por ocupación. Como puede apreciarse, para ambos el porcentaje más alto estuvo en el nivel “Muy baja”. En cuanto al nivel “Severa” fueron quienes estudian y trabajan los que obtuvieron el mayor porcentaje.

Tabla 16. Porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos por pago de estudios.

	Otra persona paga mis estudios	Yo pago mis estudios
Moderada	21,3%	16,3%
Muy Baja	73,8%	75,5%
Severa	4,9%	8,2%

En la tabla 16 se presentan los porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos por pago de estudios. Como se puede notar, para ambas opciones el porcentaje más alto estuvo en el nivel “Muy baja”. Entre las opciones, “yo pago mis estudios” tuvo el mayor porcentaje en el nivel “Severa”.

Tabla 17. Porcentajes en los niveles de ansiedad por beca.

	No	Sí
Moderada	22,7%	4,5%
Muy Baja	71,6%	86,4%
Severa	5,7%	9,1%

En la tabla 17 se presentan los porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos en tener beca o no. Como se puede notar, para ambas opciones el porcentaje más alto estuvo en el nivel “Muy baja”. Es importante señalar que en la ansiedad severa se ubica el 9.1% de los estudiantes que sí poseen beca.

Tabla 18. Porcentajes en los niveles de ansiedad por subsidio.

	No	Sí
Moderada	18,6%	23,1%
Muy Baja	75,3%	69,2%
Severa	6,2%	7,7%

La tabla 18 presenta los porcentajes en los niveles de ansiedad por tener subsidio o no. Para ambas opciones el puntaje más alto se ubica en el nivel “Muy baja”. Los estudiantes tienen subsidio tuvieron los porcentajes más altos en sus niveles de ansiedad “Moderada” y “Severa”.

Tabla 19. Porcentajes en los niveles de ansiedad por estado civil.

	Casado(a)	Divorciado(a)	Soltero(a)	Unión libre	Viudo(a)
Moderada	9,1%	50,0%	20,2%	28,6%	0,0%
MuyBaja	72,7%	0,0%	48,3%	57,1%	100,0%
Severa	18,2%	0,0%	3,4%	0,0%	0,0%

En la tabla 19 presenta los porcentajes en los niveles de ansiedad por estado civil. Los porcentajes más altos se ubica en el nivel “Muy baja”, seguido del nivel “Moderada” y por último el nivel “Severa”, en el cual se ubican en su gran mayoría personas casadas y solteras.

Tabla 20. Porcentajes en los niveles de estrés académico distribuidos por sede.

	Copacabana	Itagüí	Robledo
Alto	6,7%	23,5%	26,2%
Medio	13,3%	0,0%	1,6%
MedioAlt	26,7%	8,8%	11,5%
MedioBaj	6,7%	17,6%	16,4%

En la tabla 20 se presentan los porcentajes en los niveles de estrés académico distribuidos por sede. Como puede apreciarse, en todas las sedes el porcentaje más alto estuvo en el nivel “Alto”. Entre las sedes, Robledo tuvo el mayor porcentaje de su muestra en el nivel “Alto”. Sin embargo, si se suman para cada una de las sedes los valores de los porcentajes para los niveles “Alto” y “Medio

alto”, que representan los niveles considerables de estrés académico, la sede de Robledo, con un 37%, tendría el porcentaje más alto, seguido de Copacabana 33,4% y finalmente Itagüí 32,2%. Es decir, el 37% de los estudiantes de la sede de Robledo tienen niveles de estrés académico de consideración y éste es el más alto entre las sedes.

Tabla 21. Porcentajes en los niveles de estrés académico por sexo

	Hombre	Mujer
Alto	16,0%	24,7%
Bajo	64,0%	41,2%
Medio	0,0%	3,5%
MedioAlt	16,0%	11,8%
MedioBaj	4,0%	18,8%

En la tabla 21 se presentan los porcentajes en los niveles de estrés académico por sexo. Como se puede apreciar el porcentaje más alto estuvo en el nivel “Bajo” con un porcentaje del 64,0% para los hombres y el 41,2% para las mujeres, pero las mujeres superan a los hombres en el nivel “alto” con un 24,7%.

Tabla. 22. Porcentajes en los niveles de estrés académico por ocupación

	Estudio	Estudio y trabajo
Alto	20,0%	25,0%
Bajo	44,0%	48,3%
Medio	4,0%	1,7%
MedioAlt	12,0%	13,3%
MedioBaj	20,0%	11,7%

En la tabla 22 se presentan los niveles de estrés académico por ocupación. Como se puede apreciar, los porcentajes de los niveles “Alto y Medio Alto” son mayores para las personas que estudian y trabajan comparado con las personas que solo estudian. Los porcentajes de los niveles “Bajo y Medio Bajo” para las personas que estudian se encuentra en un 64,0% y para las personas que estudian y trabajan está en un 60,0%

Tabla 23. Porcentajes en los niveles de estrés académico por pago de estudios

	Otra persona paga mis estudios	Yo pago mis estudios
Alto	23,0%	22,4%
Bajo	44,3%	49,0%
Medio	4,9%	0,0%
MedioAlt	9,8%	16,3%

MedioBaj 18,0% 12,2%

En la tabla 23 se presentan los niveles de estrés académico por pago de estudios. Como se puede apreciar los porcentajes más altos se presentan en el nivel “Bajo” para ambas categorías. Sin embargo, un hallazgo importante fue para la categoría de “yo pago mis estudios” en los niveles “Alto y Medio Alto” con un porcentaje del 22,4% y 16,3%.

Tabla 24. Porcentajes en los niveles de estrés académico por beca

	No	Sí
Alto	23,9%	18,2%
Bajo	44,3%	54,5%
Medio	2,3%	4,5%
MedioAlt	12,5%	13,6%
MedioBaj	17,0%	9,1%

La tabla 23 presenta los porcentajes en los niveles de estrés académico por tener beca. Los porcentajes más altos se ubican en el nivel “Bajo”. Al sumar los niveles “Alto” y “Medio alto” de las personas que no tienen beca, el porcentaje es más alto que sí tienen.

Tabla 25. Porcentajes en los niveles de estrés académico distribuidos por subsidio.

	No	Sí
Alto	22,7%	23,1%
Bajo	44,3%	61,5%
Medio	3,1%	0,0%
MedioAlt	12,4%	15,4%
MedioBaj	17,5%	0,0%

La tabla 25 presenta los porcentajes en los niveles de estrés académico por tener subsidio o no. Para ambas opciones el puntaje más alto se ubica en el nivel “bajo”. Es importante resaltar también que las puntuaciones más altas están representadas en la respuesta positiva a tener subsidio, las cuales se observan en los niveles alto y medio alto.

Tabla 26. Porcentajes en los niveles de estrés académico por estado civil.

	Casado(a)	Divorciado(a)	Soltero(a)	Unión libre	Viudo(a)
Alto	36,4%	50,0%	20,2%	28,6%	0,0%
Bajo	27,3%	0,0%	48,3%	57,1%	100,0%
Medio	0,0%	0,0%	3,4%	0,0%	0,0%
MedioAlt	18,2%	50,0%	12,4%	0,0%	0,0%
MedioBaj	18,2%	0,0%	15,7%	14,3%	0,0%

En la tabla 26 se presentan los porcentajes en los niveles de estrés académico distribuidos por estado civil. Como puede apreciarse, en todos los estados el porcentaje más alto estuvo en el nivel “bajo”. Entre los estados, divorciado (a) tuvo el mayor porcentaje de su muestra en el nivel “alto”. Sin embargo, si se suman para cada uno de los estados los valores de los porcentajes para los niveles alto y medio alto, que representan los niveles considerables de estrés académico, el estado divorciado (a), con un 100% tendría el porcentaje más alto, seguido de casado(a) 54.6%, soltero (a) 32.6%, también unión libre 28.6% y finalmente viudos 0%. Es decir, el 100% de los casados tienen niveles de estrés académico de consideración y este es el más alto entre todos los estados.

Tabla 27. Distribuciones por nivel para ansiedad y estrés académico

	Moderada	MuyBaja	Severa
Alto	52,4%	11,0%	71,4%
Bajo	14,3%	57,3%	14,3%
Medio	0,0%	3,7%	0,0%
MedioAlt	19,0%	11,0%	14,3%
MedioBaj	14,3%	17,1%	0,0%

En la tabla 27 se presentan las distribuciones por nivel para la ansiedad y estrés académico. Como puede apreciarse, el porcentaje más se encuentra en los niveles más altos de ansiedad y estrés académico 71.4%. Además, hay un 52,4% que se encuentra en los niveles de estrés académico alto y ansiedad moderada. Finalmente, hay un 57,3% que se encuentra en los niveles de estrés académico bajo y ansiedad muy baja.

DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación es establecer las relaciones entre la ansiedad y el estrés académico de los estudiantes de octavo semestre que están realizando trabajo de grado y práctica profesional en el programa de psicología de una institución universitaria del área metropolitana del valle de Aburrá. Para lograr tal propósito se les administró a 110 estudiantes el Inventario de Ansiedad de Beck (Beck & Steer, 1988) y SISCO de estrés académico (Barraza, 2007) a quienes cumplieron con el criterio de inclusión de estar en octavo semestre del programa de psicología y tener matriculados trabajo de grado y prácticas profesionales.

El total de la muestra estuvo comprendido por 85 mujeres y 25 hombres, pertenecientes a las distintas sedes de la universidad en el área metropolitana de la ciudad de Medellín. La correlación encontrada entre las variables de ansiedad y estrés académico fue de 0.633 ($p < 0.01$) tal como se presenta en la tabla 10. Las Correlaciones Rho de Spearman entre este valor indica que existe una asociación estadísticamente significativa de grado fuerte y positiva entre las variables.

La realización de la práctica profesional y el trabajo de grado son actividades que los alumnos de una institución educativa del Área Metropolitana de la ciudad de Medellín deben realizar como requisito para obtener su titulación como psicólogos, estas tareas pueden generar un gran impacto en la vida de los alumnos, esto debido a la nueva etapa que requiere de mayor responsabilidad como de más compromiso y entrega, lo cual puede significar menos tiempo para los demás compromisos que ellos pudieran tener. Encontrarse bajo este tipo de situaciones en la mayoría de los casos ocasionaría estrés académico y ansiedad que combinado con las demás obligaciones de los alumnos pueden ser causa de incremento en los niveles de ansiedad y estrés académico que ya tengan los estudiantes debido a tener que presentar un trabajo de grado y culminar con éxito la práctica profesional.

Dentro de nuestros resultados, el estrés académico en los estudiantes se situó de la siguiente manera: nivel alto 22,7%, bajo 46,4%, medio 2,7%, .medio alto 12,7% y finalmente Medio bajo 15,5% y en los resultados de ansiedad los estudiantes se situaron así: Muy baja 74,5%, seguido de moderada 19,1% y finalmente del nivel severa 6,4%. La correlación entre las variables ansiedad y

estrés académico encontrada en nuestra investigación fue de 0.633. Este valor indica que existe una asociación estadísticamente significativa de grado fuerte y positiva entre las variables.

Estos resultados coinciden con los expuestos por (Guerra, 2017) quien encontró una correlación positiva y significativa de .7,54 lo cual significa que ambas variables aumentan de igual manera. Esto quiere decir que cuando la ansiedad aumenta también lo hace el estrés académico y de la misma forma cuando el estrés académico aumenta también lo hace la ansiedad, quiere decir que en los estudiantes de psicología que se encuentran realizando su trabajo de grado y práctica profesional los niveles de ansiedad y estrés académico se relacionan significativamente influyendo en la realización de ambas actividades.

Durante el comienzo de la carrera universitaria los alumnos aprenden a gestionar emociones como la ansiedad, frustración, ira y estrés académico, algunos de ellos implementan estrategias en los momentos críticos durante el semestre. Cuando las emociones se presentan y el alumno no cuenta con las capacidades personales para sobrellevar el evento este se puede abrumar a tal punto de permitir se deteriore su promedio académico y en el peor de los casos esto ocasiona pérdida del semestre.

La etapa en la que los estudiantes de psicología deben coordinar trabajo de grado, práctica académica y demás materias es uno de los periodos más críticos en nuestra opinión, porque deberán batallar con una de las principales fuentes de estrés académico, la falta de tiempo. Según (Barraza, 2010) La percepción de la falta de tiempo para realizar las actividades escolares se debe a dos tipos de factores: internos y externos. En el primer caso se ubican los factores denominados: Personalidad Estudiantil Tipo “A” y mala organización del tiempo personal; en el segundo caso se ubica a los ladrones del tiempo o distractores temporales externos. Para ser capaz de controlar el estrés que produce la falta de tiempo el alumno deberá redefinir sus prioridades y determinar los espacios propicios para cumplir con todas las actividades académicas.

En el momento en que esta falta de tiempo se vuelve tan abrumadora el alumno puede comenzar a sentirse ansioso por la cantidad de tareas pendientes, experimentando también angustia por la posibilidad de no poder cumplirlas, este sentimiento el estudiante tiene la posibilidad de utilizarlo

de manera positiva y planear una forma en la cual llevar a cabo sus compromisos, pero cuando los niveles de estrés y ansiedad son elevados existe la probabilidad que haya un bloqueo en el cual este no logre ejecutar exitosamente sus responsabilidades no solo académicas sino también laborales y familiares. siendo esto un detonante para el deterioro de su salud mental. De acuerdo con los resultados encontrados por (Guerrero, 2017) la correlación en términos de variables estrés académico, ansiedad estado 0,236 y ansiedad rasgo 0,248 con los resultados obtenidos se encuentra que existe una correlación entre el estrés académico y el apareamiento de la ansiedad en estudiantes universitarios.

Comparado con los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede decir que la ansiedad es un predictor del estrés académico o viceversa en los estudiantes que realizan práctica profesional y trabajo de grado, esta es una etapa en la que se requiere mayor compromiso por parte del estudiante, ya que de estas dos actividades se define su titulación como profesional de psicología, además de las otras posibles asignaturas que deba cursar y aprobar. Estas situaciones se convierten en generadoras de ansiedad ya que se perciben como amenazantes por el estudiante y también se presenta estrés académico desencadenado por los estresores que son las situaciones que deben enfrentar los estudiantes como la carga académica, exigencias del docente, actividades como exámenes, exposiciones y distribución del tiempo para cumplir con sus trabajos.

De acuerdo con lo anterior en el contexto educativo el estrés académico y la ansiedad están presentes y suelen intensificarse en el semestre cuando hay una situación en especial; como la presentación de un examen o la realización de una exposición. En nuestra investigación se encontró una correlación significativa de las variables anteriormente mencionadas, esto se debe a que un estudiante cuando presenta ansiedad por alguna situación que él perciba de forma subjetiva como amenazante, puede experimentar estrés académico por los estresores que también se percibirán de forma subjetiva como un momento de tensión e incomodidad para el universitario.

En los resultados hallados por Celis et al. (2001) donde se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos del primer año (AE: $x = 28,68$; AR: $x = 22,70$) que en alumnos de sexto año (AE: $x = 19,09$; AR: $x = 18,84$), siendo estos resultados significativos. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las

actividades académicas y la realización de un examen. Al realizar una relación desde las variables con la presente investigación que determinó una correlación significativa de grado fuerte y positiva entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de octavo semestre que se encuentran realizando su práctica profesional y trabajo de grado, se puede diferir que, en el contexto académico o universitario, las variables anteriormente mencionadas se manifiestan en los estudiantes, encontrando una interacción entre estas. En el contexto académico se presenta situaciones generadoras de ansiedad y, por lo tanto, también de estrés académico.

En conformidad con los resultados hallados por Arrieta, Díaz & González (2012) donde la prevalencia de los síntomas ansiosos y estresantes fueron de 37,4% y 45,4% respectivamente, siendo estos altos y similares a la literatura internacional sobre los estudiantes del área de la salud. Al relacionar estos hallazgos con los nuestros se puede constatar que los estudiantes de esta área la mayoría de las veces son quienes tienen más prevalencia de manifestar niveles altos de estrés académico y ansiedad por la alta carga académica y poco tiempo para cumplir con las obligaciones. Encontrarse estudiando una carrera del área de la salud es sinónimo de dificultad, fatiga, angustia, entre otras. Han sido múltiples los estudios relacionados con los estudiantes del área de la salud y su sintomatología, destacándose entre quienes estudian medicina y enfermería y que en sus resultados dan cuenta que son ellos comparados con estudiantes de otras carreras quienes alcanzan los niveles más altos en síntomas como estrés, ansiedad y depresión. (Barraza et al., 2015).

Dentro de las ciencias sociales los estudiantes de psicología han sido también parte de numerosas investigaciones que han querido explicar diferentes sintomatologías que pueden presentar los alumnos en distintas fases de la carrera, mostrando con ello lo complejo de la vida universitaria y más de profesiones con tanto compromiso con el otro como lo es la psicología. En la presente investigación elegimos el octavo semestre por ser este uno de los momentos más relevantes y decisivos que atraviesan los estudiantes de una universidad del Área Metropolitana de la ciudad de Medellín en su camino a la titulación por ser el inicio e incursión en el mundo laboral como es la práctica profesional y la realización del trabajo de grado.

Aquí el estudiante deberá ser capaz de atender múltiples actividades y compromisos traducidos en estresores como: falta o límite de tiempo para entregar los trabajos, exposiciones de trabajos de

clase, presentación de un examen, mantener un buen rendimiento académico, sobrecarga académica o estudios entre otras. Nuestros resultados se pueden comparar con los de Castillo, Chacón y Díaz (2016) quienes encuentran niveles de ansiedad estado en estudiantes de enfermería y tecnología médica, utilizando el STAI. En dicha investigación entre el 80% y el 90% de los estudiantes de ambas escuelas se ubican en los niveles de ansiedad leve y moderada, con niveles superiores para la escuela de enfermería sobre la escuela de tecnología médica (20.5% vs. 9.2%). También encontraron que los estudiantes enfermería presentan mayores índices de ansiedad que los estudiantes de Tecnología Médica afirman no tener explicación alguna.

En relación con los generadores de estrés, ellos señalan como fuentes de estrés la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con obligaciones académicas, obtener un promedio superior a 4 y la disponibilidad del tiempo necesario para realizar las tareas con alguna probabilidad de éxito, lo cual coincide con la literatura. Arnett (2000, citado en Pulido et al., 2011) y Domínguez, Guerrero y Domínguez (2015) coinciden manifestando como fuentes de estrés la etapa universitaria, esto debido a su alta carga emocional, las obligaciones, los exámenes, los proyectos y trabajos finales, los cuales repercuten en su desempeño académico. además de esto, Tolentino (2009) señala que las dificultades personales y el tener que asistir a la universidad puede ser una fuente de estrés, el tener que cumplir con las exigencias de la carrera, el análisis de material, asignaturas, los horarios y destinar mayor cantidad de tiempo a realizar tareas, puede generar estrés y ansiedad.

Los hallazgos encontrados por Castillo, Chacón y Díaz (2016) se pueden comparar con los encontrados en nuestra investigación en la tabla 10 en la cual se observa la correlación positiva entre las variables y en la tabla 27 donde se establece la distribución de los niveles de ansiedad y estrés académico; lo cual nos plantea la siguiente pregunta ¿Son los niveles de estrés académico el detonante de la ansiedad en estudiantes, o si, por el contrario, la ansiedad es la causa de estrés académico? Respecto a esta hipótesis la literatura no da una respuesta clara, gracias a las distintas investigaciones podemos asegurar que la vida del universitario en cualquiera de sus niveles está relacionada con periodos ansiosos y estresantes, los cuales pueden aumentar a medida que el mismo nivel académico aumenta, también que la carga emocional, situaciones personales, laborales y el cumplimiento con las obligaciones, tareas, evaluaciones, generan estrés y ansiedad a los alumnos,

además de esto la elaboración del trabajo de grado y la realización de la práctica profesional aumentan las responsabilidades y obligaciones en el estudiante, el cual en ocasiones se siente poco preparado y se ve enfrentado a utilizar todos sus recursos académicos y psicológicos para afrontar estas nuevas tareas.

Mencionado anteriormente si aumenta el estrés aumenta la ansiedad o viceversa, comparamos nuestros resultados con el planteamiento de Saravanan y Wilks (2014) y encontramos que el estrés puede ser predictor de la ansiedad, en el estudio que realizaron encontraron factores significativos de estrés académico que influyen en la aparición de la ansiedad, factores como: exámenes, actividades de prueba, falta de tiempo, sobrecarga académica y presión laboral, todo esto sumado a las responsabilidades que el alumno tiene por fuera de la academia, estos podrían ser los principales factores de estrés para el desarrollo de la ansiedad.

Es probable que la ansiedad no tratada se pueda relacionar con los comportamientos suicidas que puede llegar a presentar un estudiante, el bajo rendimiento académico y la carga de factores sociales que influyen en él. Saravanan y Wilks (2014) Indican que la identificación de los factores desencadenantes de la ansiedad puede ayudar a la institución universitaria y a los profesionales en psicología a facilitar el reconocimiento de los factores estresantes a los que se ve enfrentado el estudiante durante su proceso.

En concordancia con Marty, Lavín, Figueroa, Larraín y Cruz (2005), quienes realizaron una encuesta de participación voluntaria sobre síntomas de estrés a 438 alumnos de las carreras del área salud, encontrando que la prevalencia total y leve del estrés son significativamente mayores en mujeres que en hombres con los siguientes porcentajes: total en mujeres 40,5% (37,8% leve y 2,7% moderado) y en hombres es de 30,1% (26,7% leve y 3,4% moderado). Estos resultados coinciden con los encontrados en nuestra investigación, en la cual los porcentajes son mayores para el sexo femenino como lo muestra la tabla 21 excepto en el nivel “bajo” en el cual los hombres obtienen un porcentaje del 64,0% para los hombres y el 41,2% para las mujeres. Sin importar las diferencias en los porcentajes, los cuales indican mayor nivel de estrés en las mujeres que en los hombres, está claro que la vida universitaria, el nivel de exigencia y alta carga emocional en la cual se desenvuelven los estudiantes en su estancia en la academia, los enfrenta a distintas situaciones de

estrés tales como exámenes, el trabajo, las distintas situaciones personales, falta de tiempo, alteraciones en la alimentación, pocas horas de sueño, entre otros muchos factores que pueden afectar al estudiante y generar estrés, además de lo anterior llega una etapa en la cual se suma la práctica profesional y la realización del trabajo de grado, los cuales son altamente significativos e importantes para el universitario, ya que esto marca el inicio de la etapa final en su estancia en la universidad y tienen una alta relación con la obtención de su título.

Las autoridades universitarias deben tomar medidas, los estudiantes necesitan además de programas académicos capacitados, programas de Promoción y prevención frente al estrés académico, dado a su alto índice de prevalencia, su presencia que en los años de estudio puede llevar a serias consecuencias psicosociales, problemas de salud, e inclusive la muerte, por esta razón es importante prevenir e identificar a tiempo para tomar medidas, intentar solucionar y así evitar fatalidades.

De acuerdo con la teoría de Pulido et al (2011) y Barraza (2006, 2012) el estudiante se ve sometido a responsabilidades y altas cargas de exigencia académica, a mayor responsabilidades será mayor los niveles de estrés académico, lo encontrado en la tabla 22. porcentajes en los niveles de estrés académico por ocupación encontramos que en los niveles “Alto y MedioAlto” son mayores los porcentajes para las personas que estudian y trabajan comparado con las personas que solo estudian, esto se debe a que las personas rinden al mismo tiempo en actividades diferentes, muchos de los estudiantes que se encuentran en prácticas profesionales y realizando trabajo de grado deben laborar para tener un sustento económico y poder sostener el ámbito académico.

En la investigación realizada por Romina y López (2016) se encontró que los estudiantes que trabajan tienen un nivel de estrés autopercebido menor que sus pares que no lo hacen, y que aunque las diferencias con los estudiantes que realizan actividades extracurriculares fueron mínimas y no tan significativas estas discrepan con los resultados de nuestra investigación pese a que la heterogeneidad entre nuestros grupos no fue tan significativas, estos muestran una pequeña distinción que concuerda con la literatura al decir que entre más actividades y/o responsabilidades tenga el estudiante mayores serán sus niveles de estrés, éste dentro de los estresores es uno de

los que mayor impacto causa en la vida del universitario, produciendo además de desgaste físico y emocional un declive en el rendimiento académico del estudiante.

En una investigación realizada por Méndez (2015) se encontró que trabajar y estudiar puede producir altos niveles de estrés lo que podría repercutir negativamente los dos ámbitos puesto que el rendimiento disminuye para cada uno. En nuestra población los estudiantes que estudian y trabajan fue mayor a quienes solo estudian, este hallazgo podría ser utilizado en futuras investigaciones que determinen si en los estudiantes que trabajan disminuye el rendimiento académico y se desmejora además su vida laboral.

La presente investigación se realizó en una universidad del Área Metropolitana del municipio de Medellín que cuenta con tres sedes, la principal que es Robledo y dos más: Itagüí y Copacabana ubicadas al sur y norte respectivamente del Área Metropolitana. Dentro de los resultados se encontró que los estudiantes de la sede Robledo fueron los que mayores niveles de estrés académico obtuvieron sobresaliendo en los niveles “Alto” y Medio Alto” seguidos de la sede Copacabana y finalmente Itagüí. Como hipótesis de la posible causa de este resultado es que los estudiantes de la sede Robledo sientan que por ser esta la sede principal su rendimiento académico debe ser mayor a las demás sedes, esto debido a que tienen más facilidades de acceder a beneficios como lo son: biblioteca, bienestar institucional y disponibilidad de docentes de planta.

En una investigación realizada por Valencia & Moreno (2015) que tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de estudiantes de psicología de sexto semestre tuvo como resultado que la relación entre ambas variables es positiva debido a que los participantes que presentaron un nivel moderado de estrés académico obtuvieron un rendimiento académico básico y quienes tuvieron nivel leve en el estrés académico obtuvieron también altos promedios en el rendimiento académico.

Este resultado concuerda con nuestra hipótesis antes planteada, los estudiantes de la sede Robledo presentan mayores niveles de estrés académico que los de las demás sedes y es que pertenecer a la sede principal posiblemente para algunos estudiantes podría significar mayores responsabilidades por el hecho de encontrarse inmersos en la realidad de la vida universitaria, donde serán mayores

los distractores y será más difícil concentrarse en lo netamente académico, cosa que no sucedería en las otras dos sedes ya que al no contar con espacios de ocio, recreación y descanso estos tendrían la ventaja de concentrarse exclusivamente en lo académico.

un estudio realizado por Saravanan y Wilks (2014) a estudiantes de medicina hace una relación significativa entre la ansiedad y el género, encontrando que las mujeres experimentan más ansiedad que los hombres, atribuyen esto a que las mujeres son más competitivas, exageran las emociones y se preocupan más por su desempeño académico, comparando los resultados con los obtenidos en nuestra investigación nos muestra que las mujeres también presentan mayores niveles de ansiedad. La investigación realizada por Balanza, Morales & Guerrero (2009) a una muestra de 700 estudiantes que tiene como objetivo analizar la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión y factores académicos y sociofamiliares asociados. Esta tiene como resultado una relación entre ansiedad y el sexo femenino, son quienes presentan mayor riesgo de ansiedad y depresión. Debido a que son estudiantes que realizan largos desplazamientos diarios y tienen otras obligaciones extraacadémicas.

Otra investigación realizada por Flores et al. (2007) la cual tiene como objetivo conocer los niveles de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios de diversos sexos y semestres, así como conocer si existe relación entre ambos problemas, ansiedad y depresión. Los resultados mostraron que existe una correlación entre dichas variables. No se identificaron diferencias significativas entre los puntajes de depresión y ansiedad de los participantes, aunque las mujeres mostraron puntajes más altos en las dos pruebas. De acuerdo con una investigación realizada por Hernández (2018). la cual tenía como objetivo determinar la prevalencia y los factores asociados a los síntomas de la ansiedad. Se encontró que en la mayoría de los estudios citan como principales factores asociados con la ansiedad en estudiantes aspectos de orden afectivo, económico y la necesidad de compaginar una actividad laboral de manera simultánea a la actividad académica.

Según Esparcia, Talam, Armayones, Horta y Requena (2011) la ansiedad es una respuesta por parte del organismo que altera su estado mental a causa de algún tipo de estímulo externo o interno, demostrando inquietud, inseguridad y excitación. Arrieta, Díaz y González (2014) en su investigación asocian las dificultades económicas con las sintomatología de la ansiedad, ellos

afirman que las privaciones económicas generan ansiedad, estrés y un ambiente emocional desfavorable para el estudiante, el cual se ve reflejado en su estado de ánimo negativo, al ser carente de recursos económicos el estudiante está limitado y se ve obligado a ajustar su capacidad monetaria a sus necesidades como estudiante y priorizar entre pasajes, libros, fotocopias comida entre otros. En ocasiones los alumnos que presentan estas dificultades económicas se ven obligados a eliminar una de estas opciones de su itinerario para de esta manera suplir otra. Por otra parte existen en las universidades estudiantes quienes trabajan en horarios contrarios a su vida académica, de esta manera generan un ingreso o sustento económico el cual está destinado al pago y sostenimiento universitario y personal, estos estudiantes se ven enfrentados a mayores cargas de exigencias diarias, menor tiempo para realizar actividades y trabajos académicos, tiempo de estudio, actividades familiares, lúdicas y recreativas, entre otras distintas actividades a las cuales quizás sí tienen acceso los universitarios que solo estudian. Estas situaciones pueden ser asociadas directamente con la aparición de síntomas ansiosos en la vida universitaria.

Lo anterior se puede comparar con nuestra investigación, haciendo énfasis en la tabla 3, en la cual se encuentra las frecuencias por ocupación, donde una mayoría de los estudiantes, perteneciente al 54,5% respondió que combinaba sus estudios con trabajo y concordante con la tabla 15 en la cual se presentan los porcentajes en los niveles de ansiedad distribuidos por ocupación, en ella se puede apreciar que tanto para los estudiantes que solo estudian y quienes estudian y trabajan el porcentaje más alto estuvo en el nivel “Muy baja”, pero algo a resaltar y tener presente es en cuanto al nivel “Severa” fueron quienes estudian y trabajan los que obtuvieron el mayor porcentaje, dato que refuerza nuestra postura acerca de que la interacción de la academia con la vida laboral puede aumentar el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios.

Los estudiantes de psicología de esta universidad sin importar la sede puntúan para ambas variables niveles a tener en cuenta y tomar medidas desde bienestar universitario y las directivas de la institución para la prevención y posible tratamiento de estos dos factores que están presentes en la vida del universitario y afectan no solo el rendimiento académico, también presentan incidencias en los distintos ámbitos de la vida del estudiante, como lo son trabajo, relaciones interpersonales, vida social, en familia, entre otros. Algunos estudiantes que participaron en nuestra investigación, además de acceder a realizar los instrumentos, contaron su experiencia como estudiantes y el

choque o cambio al que se ven enfrentados al momento de llegar al octavo semestre y lo que significa afrontar todas sus exigencias. La muestra tomada para esta investigación estuvo conformada por un total de 110 estudiantes ubicados en las distintas sedes de la universidad en el Área Metropolitana.

En cuanto a las tres sedes de la universidad (Robledo, Itagüí y Copacabana) ubicadas en el área metropolitana del Valle de Aburrá, la sede que puntúa con mayor ansiedad es la sede de Copacabana, con un porcentaje de 13,3% para ansiedad severa, seguida de la sede de Itagüí con un porcentaje de 8,8% y finalmente la sede de Robledo con un porcentaje menor de 3,3%. Como posible resultado para la sede de Copacabana con mayor porcentaje de ansiedad severa, es porque la sede cuenta con muy pocos espacios para los estudiantes, no tiene un espacio óptimo en la biblioteca para cubrir la demanda de estudiantes, tampoco con espacios de recreación como gimnasio, piscina y demás, adicional la única sede con bienestar universitario es Robledo, esto indica que si lo estudiantes de la sede de Copacabana requieren de citas médicas, odontológicas, asesoría psicológica, etc... deben acercarse a la sede principal. por otro lado, en la sede de Robledo se cuenta con docentes de planta que están a disposición de los estudiantes, si requieren de alguna asesoría de forma individual o grupal, donde se le ofrece un espacio adicional a la clase para resolver alguna inquietud o duda acerca de algún trabajo académico. mientras que los estudiantes de la sede de Copacabana en ocasiones no tienen la posibilidad de beneficiarse de dichos espacios.

Esta situación podría incidir en el aumento de la ansiedad en los estudiantes, ya que no cuentan directamente con ayudas para reducir los niveles de ansiedad y por el contrario son factores que favorecen la aparición y el aumento de la misma.

CONCLUSIONES

- Se estableció una correlación entre la ansiedad y el estrés académico de los estudiantes de octavo semestre que están realizando trabajo de grado y práctica profesional de 0.633 ($p < 0.01$). este valor indica que existe una asociación estadísticamente significativa de grado fuerte y positiva entre las variables.
- Entre las tres sedes de la universidad, los estudiantes con mayores niveles de estrés académico fueron los de la sede principal, como posible causa se estableció que al tener mayores posibilidades y beneficios académicos estos sienten más presión para obtener mejor rendimiento académico que las demás sedes.
- Los estudiantes con mayores niveles de ansiedad fueron los de la sede de Copacabana, como posible causa se estableció que al no contar mayores espacios y diferentes beneficios que si se encuentran en la sede principal estos experimentan más síntomas ansiosos de los de las demás sedes de la universidad.

LIMITACIONES

La experiencia lograda en la realización del trabajo de grado es satisfactoria, el trabajo realizado por todo el equipo fue ordenado y cada uno de nosotros trabajo a la par, fue colaborativo y siempre dispuesto a cumplir con los objetivos propuestos en las fechas estipuladas. También contamos con un excelente asesor, el cual siempre estuvo dispuesto a orientar el proceso desde su experiencia y conocimiento en pro de los intereses y beneficio del trabajo investigativo.

Frente a las dificultades presentes en el proceso, nos encontramos con dificultades en el rastreo de la información, el bloqueo al momento de redactar o plasmar las ideas propias de manera objetiva y no subjetiva, la ansiedad o el estrés que puede presentar al llevar a cabo un trabajo de esta importancia sin dejar de cumplir con las distintas actividades y compromisos académicos, las situaciones personales y laborales.

En lo que refiere a la recolección de la información mediante a los instrumentos propuestos, fue un tema complejo; ya que, se dispone de la buena intención y colaboración del otro, de su tiempo y espacio. En distintas ocasiones se cancelaron visitas a sedes de la universidad sobre la hora por diferentes motivos, todos ellos ajenos a los estudiantes investigadores, estas dificultades ejercieron presión en la elaboración del trabajo, ya que para presentar la información se tenían establecidas fechas y al incumplir el cronograma planteado, el tiempo se acortaba para la presentación de esta. Otras de las dificultades durante el proceso de recolección de la información del trabajo de grado fueron los horarios y días establecidos por los docentes para aplicar los instrumentos, debido a que en algunas ocasiones se cruzaban con otros compromisos académicos como clase, ausentándonos de la misma. Por otro lado, al llegar algunos de los grupos colaborativos del octavo semestre nos encontrábamos con que unos compañeros no habían asistido a la clase, lo cual significaba para nosotros una oportunidad perdida y una prueba menos que ellos no iban a responder.

En una ocasión debimos permanecer en una clase con los estudiantes, mientras unos nos aplicaban los instrumentos otras personas realizaban una exposición, también cuando debimos enfrentarnos al rechazo de algunos estudiantes para la aplicación de los instrumentos.

RECOMENDACIONES

- Realizar una revisión bibliográfica acerca del tema de interés antes de iniciar con la investigación para poder tener suficientes bases teóricas.
- Utilizar instrumentos adecuados que estén estandarizados y cuenten con confiabilidad y validez.
- Tener la población objeto de estudio definida, delimitada y tratar de controlar las variables para que de esta manera la información sea más confiable y precisa.

REFERENCIAS

- Aguayo, L., y López, C. (2016). *Estrés Académico en Estudiantes de Cuarto Año de Educación Diferencial de la Universidad de Concepción*. (Trabajo de Grado). Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudelo de la Guardia, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro* 7(2), 163-178. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Arrieta, K., Díaz, S., y González, F. (2013). Síntomas de Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes de Odontología: Prevalencia y Factores Relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 42(2). 173-181. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502013000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Arrieta, K., Díaz, S., y González, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 7(1), 14-22. <https://dx.doi.org/10.4321/S1699-695X2014000100003>
- Balanza, S., Morales, I., y Guerrero, J. (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Clínica y Salud*, 20 (2), 177-187. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613879006>ISSN 1130-5274
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (3), 110-129. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028/18052>
- Barraza, A. (2011). La Gestión del Estrés Académico por Parte del Orientador Educativo: El Papel de las Estrategias de Afrontamiento. *Revista Visión Educativa Iuanes*. 5(11), 36-

44. Recuperado de [http://Dialnet-LaGestionDelEstresAcademicoPorParteDelOrientadorEd-4034497%20\(8\).pdf](http://Dialnet-LaGestionDelEstresAcademicoPorParteDelOrientadorEd-4034497%20(8).pdf)

- Barraza, M. (2012). Estresores en alumnos de licenciatura y su relación con dos indicadores auto informados del desempeño académico. *Revista electrónica de Investigación Educativa Duranguense*, (12), 22-29. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4025617>
- Barraza, R., Muñoz, N., Alfaro, M., Álvarez, A., Araya, V., Villagra, J. y Contreras, A. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 53 (4). 251-560. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000400005
- Bermúdez, M., Álvarez, T., Y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2 (1), 27-32.
- Berrio, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66-82. Recuperado de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Bolaños, M. (2014). *Niveles de ansiedad en estudiantes de psicología clínica e industrial de la universidad Rafael Landívar de tercer año de la jornada vespertina que están por iniciar las prácticas de intervención psicológica*. (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción.
- Caballero, C. (2012). *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla*. (Tesis doctoral). Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.
- Castellanos, M., Guarnizo, C., y Camargo. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad

colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4 (1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>

- Castillo, C., Chacón de la Cruz, T., y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 5(20), 230-237. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., y Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*. 62 (1) 25-30. Recuperado de [:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105)ISSN 1025-5583
- Colegio Colombiana de Psicólogos (COLPSIC). (2014). *Campo de la psicología educativa*. Recuperado de <http://www.colpsic.org.co/productos-y-servicios/campo-psicologia-educativa/92>
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2006). *Ley 1090 de 2006*. Recuperado de http://colpsic.org.co/aym_image/files/LEY_1090_DE_2006.pdf
- Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. *evaluación del inventario bai*. Recuperado de <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BAI.pdf>
- Daneri, F. (2012). *Psicobiología del Estrés*, (trabajo práctico). Universidad de Buenos Aires.
- Domínguez, R., Guerrero, G., y Domínguez, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40. Recuperado de <http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>
- Esparcia, AJ., Talam, A., Armayones, M., Horta, E., y Requena, E. *Psicopatología*. México D. F. Editorial UOC. (2011).

- Flores, R., Jiménez, S., Pérez, S., Ramírez, P., y Vega, C. (2007). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 10(2), 95-104. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19112>
- Furlan, L., Piemontesi, S., Heredia, D., y Sánchez, J. (2015). Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37-53. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/12629/12899>
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000200012&lng=en&tlng=es.
- González, K., Gaspar, P., Luengo, S., y Amigo, Y. (2014). Salud mental en estudiantes de la carrera de psicología. Implicancias para la formación en autocuidado de los psicólogos en formación. *Integración académica en psicología*, 2(6), 35-43. Recuperado de <http://integracion-academica.org/attachments/article/70/Salud%20mental%20en%20estudiantes%20de%20la%20carrera%20de%20Psicolog%C3%ADa.pdf>
- Guerra, S. (2017). *El modelo de salud mental dual y su relación con el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León, México.
- Guerrero, E., y Rubio, J. (2005). Estrategias de prevención e intervención del "burnout" en el ámbito educativo. *Salud Mental*, 28 (5), 27-33. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2005/sam055d.pdf>

- Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato*. (proyecto de grado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, Ambato Ecuador.
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002&lng=en&tlng=es.
- Hernández, M. (2018). *Factores asociados a síntomas de ansiedad en los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Santander- UDES, Bucaramanga*. (trabajo de grado). Bucaramanga, Colombia.
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos*, (27), 111-118. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173513844008>
- 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(1), 49-57. Recuperado de <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/odont/article/view/2369/1929>
- Kaplan, H., Sandock, B., y Sadock, V. (2009). *Sinopsis de psiquiatría* (10.a ed.). Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Labrador, C. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis. Universidad de los Andes. Mérida-Venezuela*. (tesis doctoral). Universidad de Alcalá, Alcalá de Henares, Madrid.
- Lagos, N., García, J., Inglés, C., González, C. y Vicent, M. (2015). Capacidad predictiva de la ira sobre la ansiedad escolar en estudiantes chilenos de educación

secundaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 389-398. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851779039>

- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986, p. 43). Estrés y procesos cognitivos. España: Ediciones Martínez Roca.
- Martínez, M., Inglés, C., Cano, C., y García, J. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y estrés*, 18(2-3), 201-219. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/19775131.pdf>
- Martínez, V., y Pérez, O. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Ensayos*, 29(2), 63-78. Doi: <https://doi.org/10.18239/ensayos.v29i2.384>
- Marty, M., Lavín, M., Figueroa M., Larraín, D., y 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 neuro-psiquiatría*, 43(1), 25-32. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000100004>
- Méndez, H. (2015). *Estrés en Adolescentes que Estudian y Trabajan*. (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar campus de Quetzaltenalco, Quetzaltenalco, Guatemala.
- Ministerio de salud y protección social. (2011). *Resolución 8430 de 1993*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Misra, R., y Castillo, L., (2004). Academic Stress among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 132-148.
- Moreno, J., Escobar, A., Vera, A., Beltrán, D., y Castañeda, I. (2009). Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares. *Psychologia. Avances de la*

disciplina, 3(2), 109-130. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225531004>

- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33 (2), 171-190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Ochoa, L., y Cueva, A. (2017). El bloqueo en el proceso de elaboración de una tesis de maestría: angustias y desazones percibidas por sus protagonistas. *Lenguaje*, 45 (1), 61-87. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/leng/v45n1/0120-3479-leng-45-01-00061.pdf>
- Pano, C., Picón, J., y Attorresi, H. (2004). Las dificultades para la redacción de textos académicos en los estudiantes universitarios desde una perspectiva cognitiva. *Jornadas de Investigación*. Recuperado de <https://www.academica.org/000-029/75.pdf>
- Pino, R. (2013). La inteligencia emocional como una herramienta de la gestión educativa para el liderazgo estudiantil. *Cuadernos de administración*, 29(50). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cuadm/v29n50/v29n50a03.pdf>
- Pulido, M., Serrano, M., Valdéz, E., Chávez, M., Hidalgo, P., y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*. 21 (1), 31-37. Recuperado de <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Restrepo, J., Sánchez, O., Calderón, G., Castañeda, T., Osorio, Y., y Diez, P. (2018). Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. *Health and Addictions*, 18 (2), 227 -239. Recuperado de <file:///C:/Users/BibliotecaPC01/Downloads/359-1281-1-PB.pdf>

- Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y el asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM*. (tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/170281/145821>
- Román, C., Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (2), Recuperado de www.revistas.unam.mx/index.php/rep
- Saravanan, C., y Wilks, R. (2014). Medical students experience of and reaction to stress: the role of depression and anxiety. *The scientific world journal*. Recuperado de <https://www.hindawi.com/journals/tswj/2014/737382/>
- Ticona, S., Paucar, G., y Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería. *Enfermería global*, (19). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200007
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en Psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela superior Actopan*. (tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México.
- Valencia, J., y Moreno, Y. (2015). *Relación entre el estrés y el rendimiento académicos de estudiantes de sexto semestre de psicología de la Corporación Universitaria Minuto*

de Dios. (Trabajo de Grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Bello,
Bello, Colombia.