

VIVENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD
DE SALUD DE PRIMER AÑO EN LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA NAVARRA EN
EL AÑO 2016

GERALDINE RAMOS OLAYA

JESUS ALEJANDRO MURCIA

ANGELA MILENA RAMOS LOPEZ

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
NEIVA – HUILA

2017

VIVENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD
DE SALUD DE PRIMER AÑO EN LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA NAVARRA

GERALDINE RAMOS OLAYA

JESUS ALEJANDRO MURCIA

ANGELA MILENA RAMOS LOPEZ

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogos

ASESOR:

PS. JULIAN CASTAÑEDA

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
NEIVA – HUILA

2017

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Neiva, 2017

CONTENIDO

1. RESUMEN EJECUTIVO.....	6
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
3. JUSTIFICACIÓN.....	13
4. OBJETIVOS.....	16
4.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
5. MARCO TEORICO.....	17
5.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	17
5.2. Antecedentes teóricos.....	26
6. METODOLOGIA.....	41
6.1 Población.....	41
6.2. Técnicas de recolección de información.....	42
6.3. Descripción de los participantes.....	46
6.4 Aplicación de la entrevista y grupo focales.....	47
6.5 Técnicas e Instrumentos:.....	47
6.6. Métodos de análisis.....	51
7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	52
7.1. Consentimiento informado.....	52
8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	54
9. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS.....	56
9.1. Codificación.....	56
9.2. Descripción de las categorías.....	57
9.3. Patrones comunes de las categorías.....	62
10. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	83
10.1. Percepción del estrés.....	83

10.2. Formas de afrontamiento del estrés.....	85
10.3. Sentimiento y emociones asociadas al estrés	86
10.4. Situaciones generadoras de estrés	88
10.5. Hábitos de estudio	89
10.6. Sensaciones asociadas al estrés	90
11. CONCLUSIONES	93
12. RECOMENDACIONES.....	95
13. ANEXOS	98
13.1. Anexo 1	98
13.2. Anexo 2.....	101
13.3. Anexo 3.....	103
14. REFERENCIAS.....	136

RESUMEN EJECUTIVO

El estrés logra movilizar la vida de todas las personas, cuando sobre pasa los recursos del individuo se empiezan a presentar respuestas que resultan ser pocos adaptativas, estas respuestas pueden resultar en inconvenientes para la persona abarcando todos los espacios del ser humano, entre ellos se encuentra el ámbito universitario: cuando se habla del campo universitario se le conoce entonces como estrés académico, este estrés será entendido desde Naranjo (2009) como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos que se presentan en su espacio académico y que el estudiante o la persona percibe como estresantes.

Partiendo de la revisión del estado del arte se pudo evidenciar que era necesario conocer más allá de simplemente quienes presentan mayor estrés, aunque dicha revisión permitió observar cual era la población más afectada por el estrés académico, en este caso los estudiantes del área de la salud y para esta investigación enfermería y medicina, se hace necesario conocer cómo los mismos estudiantes manifiestan y sienten el estrés, es por ello que se plantea como objetivo de la investigación *conocer y describir cuales son las vivencias del estrés académico en estudiantes de enfermería y medicina de la Fundación Universitaria Navarra de la ciudad de Neiva en el año 2016.*

Para el presente estudio, se hizo necesario realizar la siguiente investigación con un corte cualitativo de enfoque socioconstructivista planteado por Lev Vygotsky, donde cada individuo construye su propio conocimiento y sus propias vivencias con un esquema personal y único, pero que se contrasta con los esquemas de los demás individuos que están a su alrededor, este conocimiento y estas vivencias están relacionadas con su entorno social y cultural, es decir el estrés es algo que ellos construyen partiendo de sus propias experiencias

y vivencias pero que están influenciadas por su espacio académico universitario, en ese sentido se hace una descripción detallada del contexto en el cual se realiza la investigación.

Las técnicas usadas para la recolección de datos fueron, en un primer momento, un cuestionario de tamizaje con el objetivo de seleccionar a los participantes de la investigación donde el criterio principal era que ellos hubieran sentido y manifestado altos niveles de estrés en algún momento de la carrera; seguido de esto, se procedió a utilizar una guía de entrevista semiestructurada, donde se esperaba identificar la percepción que tienen los estudiantes participantes en la investigación del estrés académico, las formas de afrontamiento del mismo, las situaciones generadoras de estrés y los sentimientos y emociones asociadas al estrés; como última técnica utilizada se tiene a los grupos focales, con el fin de triangular y validar la información obtenida mediante las diversas técnicas ya mencionadas. La población estudiada que fue escogida con la prueba de tamizaje y que desearan participar en la investigación quedó compuesta por 8 estudiantes de primer año de la facultad de salud de la Fundación universitaria Navarra, 4 hombres y 4 mujeres entre los 17 y 20 años.

Luego de realizado el plan de análisis de datos, se hizo la respectiva discusión donde pudo evidenciar como hallazgos *la percepción que tienen los estudiantes del estrés*, en esta primera categoría los estudiantes ven al estrés como un factor necesario para el desarrollo exitoso de las asignaciones, es decir que el estrés en un nivel moderado ayuda a que se puedan desenvolver mejor, pero cuando el nivel se sobre pasa puede llegar a ser una barrera para la plena respuesta de sus actividades y responsabilidades. La siguiente categoría: *formas de afrontamiento del estrés* pueden variar de un estudiante a otro, pero en general está conformada por música, caminatas, conversaciones con alguien cercano, entre otros. Seguido de esta se presenta la categoría *situaciones generadoras de estrés*, estas situaciones lo manifiestan como algo que puede ser tanto externas como internas, entre las situaciones

externas se encuentra la carga académica, y en las situaciones internas está el manejo inadecuado del tiempo y la falta organización con los trabajos. Por último la categoría *Los sentimientos y emociones asociados al estrés* pueden llegar a relacionarse directamente con la percepción de los niveles de estrés o también con el ritmo académico que llevan los estudiantes.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés en general, es una activación natural que se presenta cuando la persona se ve sometida a algún desafío, por lo que es probable encontrarlo en todas las esferas de nuestras vidas; para abordar el estudio del estrés se han reconocido dos tipos de estrés: uno es el eustrés, o estrés bueno, caracterizado por ser aquel que presiona a las personas por realizar actividades a corto plazo y de resolución sencilla, con una adecuada cantidad de eustrés se puede tener una vida tranquila, sin embargo, el problema empieza cuando dicho estrés sobrepasa los recursos de la persona y se empiezan a presentar síntomas como irritabilidad, es aquí cuando se habla de diestrés, conocido también como estrés malo, que se caracteriza por alterar el estado de tranquilidad de la persona que trae consigo una serie de síntomas entre los que se encuentran dolor en distintas partes del cuerpo, falta de concentración, alteraciones en el sueño, entre otros síntomas, que pueden desencadenar problemas mayores como la depresión y problemas cardiacos- (Procházková y Honzák,2008).

Teniendo en cuenta el párrafo anterior, el diestrés, que es el que comúnmente la gente cataloga como estrés en general, es reconocido desde 1990 como problema en salud mental por la *organización mundial de la salud* (1990 citado en Rios, 2005), ya que el estrés que sobrepasa los recursos de la persona ha sido considerado un problema que puede afectar a la población en general, desde el ámbito laboral, familiar, social, hasta el económico, entre otros. El presente estudio está dirigido específicamente al estrés académico en el ámbito universitario, dado que al realizar estudios de educación superior se encuentra que en varios momentos del quehacer universitario, la probabilidad de que se presente estrés es alta. Como la comunidad estudiantil es bastante amplia para ser abarcada por este estudio, en el estado del arte de este estudio se han identificado las carreras con la población que mayor índice de estrés presenta para centrar la selección de la población en dicha facultad.

Para ampliar un poco la razón por la que es importante un estudio que gire en torno del estrés académico, cuando se realizó el estado del arte de la presente investigación, se tuvo en cuenta y se encontró que existen variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico- (Rull, Sánchez, Cano, Méndez, Montiel y García, 2013), todos estos factores aparecen en un mismo espacio: la Universidad.

El entorno universitario sobre el que se centra esta investigación, conjuga un acumulado de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente trayendo como consecuencias bajo rendimiento académico, problemas fisiológicos, poca adaptación al entorno universitario entre otros (Mabiala, 2014).

De un estudio denominado “estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina” que se llevó a cabo en el 2010 en el instituto superior de ciencias médicas de Camagüey en Cuba, se concluye que el 60.9 % de la población estudiantil de medicinales vulnerable al estrés. Los eventos calificados generadores de mayor estrés académico son, en primer lugar, la sobrecarga académica, en segundo lugar, la falta de tiempo para cumplir con las tareas académicas, y en tercer lugar, la realización de un examen (Martín.2010), resultados similares se han encontrado en otras investigaciones.

El tránsito del colegio a la educación superior pueda presentar algunas dificultades, los cambios que se pueden generar en las persona tanto internos como externos, conducen a la búsqueda de un desempeño más ágil y óptimo para poder acoplarse a los cambios continuos en su proceso de vida (Benavenete, Quispe, y Callata, 2010). Durante la etapa universitaria, el individuo busca formar medios adaptativos individuales y/o grupales para lograr un

equilibrio físico y mental, y así responder a las exigencias del medio, evitando posibles complicaciones o declives en su bienestar personal (Roman y Hernandez, 2011).

Estudiantes de la universidad Surcolombiana (Santofimio, Chabarro, Perdomo, Zúñiga y Cerón en el 2015) realizaron un estudio que concluyó que entre las respuestas fisiológicas que la persona puede presentar a partir del estrés académico están: aumento de la presión arterial, aumento del ritmo cardíaco, aumento del consumo de oxígeno, también un aumento en la secreción de sustancias vaso activas por parte del organismo (Noradrenalina, Adrenalina, Vasopresina, entre otras) y por lo tanto del flujo sanguíneo, acelerando el daño de la pared arterial, con el tiempo estas arterias se degeneran engrosando su pared y haciéndose más rígidas, agregándose más adelante depósitos de calcio y colesterol, que estrechan la luz de la arteria y favorecen la ocurrencia de infartos (p. 10).

Como el desarrollo de este estudio geográficamente se encuentra ubicado en la ciudad de Neiva- Huila la cual cuenta con dos universidades dotadas de facultad de salud donde confluyen las carreras de medicina y enfermería conjuntamente, la Universidad Surcolombiana y la Fundación Universitaria Navarra (En adelante será mencionada como FUN¹), y teniendo en cuenta que en la universidad Surcolombiana se encuentran realizando investigaciones relacionadas con la temática del estrés académico, mientras que en la FUN no se encuentran registrados estudios de ningún tipo debido a la corta vida académica (desde el año 2013) que tiene su facultad de salud en la ciudad de Neiva, se ha presentado este proyecto a la Fundación Universitaria Navarra que permitió realizar la investigación con sus estudiantes.

En concordancia con lo mencionado anteriormente, se ha propuesto trabajar con los estudiantes de medicina y enfermería de primer y segundo semestre, profundizando en las

¹ FUN: Fundación Universitaria Navarra

vivencias que tienen que afrontar los estudiantes de estas carreras, proporcionando la información sobre como el estrés influye en su vida académica. Cabe aclarar que el objetivo de este estudio es identificar las formas en la que los estudiantes vivencian el estrés y así poder proporcionarle a la universidad la información recopilada, buscando a largo plazo promover formas de intervención dirigidas al manejo o eliminación del estrés o distrés.

Con base en la evidencia científica encontrada en el mundo, en Colombia y a nivel regional, se ha decidido realizar este proyecto a partir de la población que, según los estudios mencionados en los antecedentes, puede ser la más afectada, no solamente los estudiantes de del área de la salud en el cual se encuentran dos programas de pregrado medicina y enfermería sino que sean de primer año. Por tanto, los investigadores han planteado el siguiente interrogante: ¿cuáles son las vivencias del estrés académico en los estudiantes de primer año de la facultad de salud de la Fundación Universitaria Navarra de Neiva en el 2016?

JUSTIFICACIÓN

El estrés académico se ha estudiado en el área colombiana en distintos lugares; se pueden encontrar estudios como el realizado en la Universidad CES en Medellín, donde se aplicó un instrumento autoadministrado, el cual evaluaba la correlación entre estrés académico y depresión, encontrándose que dicha correlación era significativa (Rodas, Velez y colaboradores, 2010), en este sentido el estrés puede llegar a desencadenar en la persona una posible depresión, que en casos extremos conlleva a un posible suicidio, por eso si se conoce a tiempo como realmente afecta el estado mental de la persona, se pueden crear alternativas para mitigar el estrés como problemática.

En contraste, el estrés no es algo que solo afecta el estado mental, sino que llega a abarcar también la salud física y biológica, tal como se encontró en el estudio realizado en la Universidad Surcolombiana, específicamente en la Facultad de Salud conformada por los programas de enfermería y medicina que estaba enfocado en conocer la influencia del estrés académico en la salud. Los resultados corroboran que el estrés provoca cambios físicos como enfermedades gástricas, cardíacas, malestar general, presión arterial elevada, entre otros. (Santofimio, Chavarro, Perdomo, Jamioy, Sanchez, Zuñiga, y Ceron, 2015).

Al hacer la revisión bibliográfica del estado del arte y encontrar algunos de los resultados anteriormente mencionados se genera el interés por continuar investigando sobre el estrés académico, ya que se ha demostrado que tiene consecuencias negativas en el bienestar de los estudiantes universitarios. El estudio realizado en la Universidad Surcolombiana se enfoca en el área fisiológica, en contraste, en la presente investigación se toma en cuenta el área subjetiva, la pertinencia de enfocarlo en esta área es el llegar a conocer cómo los estudiantes perciben todos los efectos del estrés académico, cómo lo afrontan, como lo asimilan para después expresarlo, principalmente por esta razón la investigación es de

carácter cualitativo, donde se aborda por medio de una guía de entrevista semiestructurada y grupos focales para conocer cómo se manifiesta las voces de los estudiantes ante el estrés académico.

Para aclarar la pertinencia de ahondar en la vivencia del estrés académico en los estudiantes universitarios es preciso recordar que en Colombia, la Salud Mental es reconocida por el estado, como una prioridad en salud pública, como lo constituye su Inclusión en el Plan Decenal de Salud Pública 2012 -2021 en la Dimensión Convivencia Social Y Salud Mental, así como en la Expedición de la Ley Nacional de Salud Mental (Ley 1616/2013). Al haber corroborado que se presentan efectos en la salud tanto física como mental y más para el área de la psicología, se origina la necesidad de conocer el fenómeno más a fondo con el fin de suministrar información que resulte pertinente para la comunidad académica.

¿Por qué se enfoca en los estudiantes de enfermería y medicina de primer año?, Se ha comprobado que aunque todos los programas en una universidad generan distintos niveles de estrés, esta población es la que más se afecta debido a diversos factores: El estudio se ha enfocado en los estudiantes primer año porque el cambio del colegio a la universidad se asimila con dificultad, ya sea por cambio de residencia, inicio de independencia, cambio de contexto académico, debido a la exigencia del plan de estudios, de las asignaciones de cada materia, entre otros, (García, Pérez y Pérez. 2012); Se han seleccionado los estudiantes de medicina y enfermería puesto que llegan a presentar una exigencia un poco más complejas en cada una de las materias, la extensión de sus horarios, la cantidad de asignaciones, según los estudios realizados en diferentes contextos de Latinoamérica como lo son el realizado en la Universidad Bolivariana (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013), la Universidad de Manizales, (Quintero, Durán, Escobar, Morales, castaño, Alvares,...y Gonzales, 2006), y a nivel internacional los estudios realizados en la Escuela latinoamericana de medicina de Cuba,

(Roman, Ortiz y Hernandez, 2008) y la Universidad Nacional de San Agustín en Perú, (Ticona, Paucar y Llerena, 2010), todos concuerdan en que ésta es la población que más vive el estrés en el ámbito universitario. Todas las investigaciones mencionadas son de corte cuantitativo y aunque nos dimensionan datos estadísticos del estrés académico, no permiten profundizar en el fenómeno en sí.

Contando con lo plasmado en los párrafos anteriores se realiza el presente estudio para ampliar el conocimiento que se tiene a nivel regional y es válido decir que a nivel nacional, porque aunque se conocen diferentes estudios centrados en el estrés académico no se encontraron estudios que indagaran sobre la forma en que los mismos estudiantes manifiestan sentir y vivir dicho estrés.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Conocer las formas en la que vivencian el estrés académico los estudiantes de primer año de la facultad de salud de la fundación universitaria navarra de la ciudad de Neiva en el año 2016.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Comprender lo que los estudiantes de la facultad de salud de la FUN identifican por estrés a través de entrevistas semiestructuradas y contrastada con grupos focales.

Identificar las situaciones generadoras de estrés que estudiantes de enfermería y medicina reconocen que los afectan

Describir las Formas de afrontamiento que los estudiantes utilizan para reducir el estrés académico.

Reconocer las emociones y sentimientos que los estudiantes de la facultad de salud asocian con el estrés.

MARCO EMPIRICO

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Entrar a la educación superior, específicamente la universitaria, plantea un cambio para el ser humano dado que no cualquiera logra alcanzar estudios universitarios ya sea por factores económicos y/o sociales; según *el informe nacional sobre el desarrollo de la educación en Colombia (2001)*, entre 1995 y 1999 la tasa de escolarización había crecido en un 2.68% siendo una de las más bajas de América Latina, es decir, que de los casi cuarenta y tres millones de personas que habían en Colombia, novecientos mil habían logrado entrar a la educación superior, dato que en comparación con la población total era un número mínimo. Ya Para el 2010 se presentó un incremento de 1'000.148 a 1'674.420, “una tasa de cobertura del 37.1% del grupo de edad de entre 17 y 21 años, lo que supone un ascenso respecto al 24.4% registrado en 2002” (OCDE, 2012, p. 90); Aunque las cifras reflejan un incremento en el acceso a la educación superior, siguen siendo muchas las personas que no logran acceder a ella.

Aún, si se tiene en cuenta las edades en las que los jóvenes terminan su educación media y acceden a la superior, son edades que no superan los 17 años aproximadamente, edades muy tempranas comparado con países de Norte América y Europa Occidental, donde terminan aproximadamente a los 19 años; además, se debe tener en cuenta que en estos países se cursan dos grados más de educación secundaria, cuando aquí en Colombia es hasta once (OCDE, 2012) lo que puede conllevar a que no todos los jóvenes se encuentren preparados para afrontar las demandas que exige la vida universitaria.

A nivel regional, (Neiva, Huila) se cuenta con dos instituciones autorizadas para dictar la carrera de medicina y enfermería, por un lado está la Universidad Surcolombiana,

universidad de carácter público y por otro lado se encuentra la Fundación Universitaria Navarra de carácter privado, que abrió sus puertas para dicha carrera en el 2013

A continuación se da a conocer el estado del arte actual que resulta pertinente para la investigación:

Internacionales:

Dentro de las investigaciones a nivel internacional enfocadas en estudiar el estrés académico específicamente, se encuentra el estudio: *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa. 2006 por Ticona Benavente, S.B Paucar Quispe, G. Llerena Callata*, siendo este un estudio de tipo transeccional con diseño correlacional utilizando la Escala de estrés de Holmes y Rahe, Escala de estimación de Afrontamiento de COPE (2010), la muestra estuvo conformada por 234 estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería 2006 en Perú. En el estudio se encontró que del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés severo; con relación a la edad y sexo el mayor porcentaje de la muestra en estudio se encuentra ubicada en el grupo de edad de 19 a 20 años presentando un nivel de estrés severo; con respecto al sexo, predomina el femenino con mayor frecuencia; el primer año presenta estrés severo en mayor porcentaje seguido de segundo, tercero y cuarto año; en cuanto a eventos estresantes, los cinco eventos más frecuentemente reportados por los estudiantes son la “Proximidad de exámenes finales”, “Cambio en los hábitos de sueño”, “Fin del semestre”, “Cambio en los hábitos alimenticios” y finalmente “Problemas en el rendimiento de estudios”; con relación a las estrategias de afrontamiento enfocados al problema usados con mayor frecuencia son la “planificación” y el “afrontamiento activo”, también se observa que la estrategia con menos frecuencia de uso es la “supresión de actividades competentes” y la “postergación”; las estrategias de afrontamiento enfocados a la emoción usadas con mayor frecuencia son la “Reinterpretación positiva y crecimiento” y la “Negación”; también se observa que la

estrategia usada con menos frecuencia es “acudir a la religión” y la “aceptación”; las estrategias de afrontamiento enfocadas al área de la percepción, usadas con mayor frecuencia son el “desentendimiento mental” y el “enfocar y liberar emociones”, también se observa que la estrategia menos utilizada es el “desentendimiento conductual”.

En contraste se encuentra el siguiente estudio enfocado también en indagar en las maneras de afrontar el estrés académico de los estudiantes de medicina: *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina por Yanet Díaz Martín*, es un Estudio no experimental, descriptivo y transversal utilizando el Inventario de Estrés Académico (IEA), Test de Vulnerabilidad – Bienestar Psicosocial, Cuestionario de estrategias de afrontamiento (2010). Tuvo una muestra de 42 estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey en Cuba. En cuanto a los niveles de vulnerabilidad de los sujetos de la muestra se encontró que el 60.9% de la muestra es vulnerable al estrés, lo que permite pensar que la mayoría de los estudiantes son vulnerables al estrés. Se encontró una predominancia del estilo de afrontamiento centrado en la solución del problema superior, al estilo de afrontamiento centrado en la emoción. Los eventos calificados generadores de mayor estrés académico son, en primer lugar, la sobrecarga académica, en segundo lugar, la falta de tiempo para cumplir con las tareas académicas, y en tercer lugar, la realización de un examen.

Por la misma línea se encuentra el siguiente estudio que también se enfoca en estudiantes del área de la salud: *Estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina por Carlos Alberto Román Collazos, Felino Ortiz Rodríguez, Yenima Hernández Rodríguez*, siendo este un estudio de tipo descriptivo que utiliza el cuestionario Inventario de Estrés Autopercebido(2008). La muestra se conformó por un total de 205 estudiantes cursantes del primer año de la carrera de Medicina de Cuba. El valor de estrés moderado y elevado se presentó en un 90% de la muestra femenina en contraste con un 70% en el sexo

masculino. Para la variable resultados académicos autopercebidos se evidenció que los estudiantes con menor nivel de estrés autopercebido mostraban mejores resultados académicos. A nivel fisiológico se evidenciaron diferencias significativas para la edad. También se apreció la tendencia de un aumento de las manifestaciones cognitivo-afectivas a medida que disminuye el éxito académico, aunque ~~pueden~~puede haber otras variables que interfieren. . La realización de exámenes fue el evento estresor que mayor puntuó, seguido de la sobrecarga académica, la falta de tiempo y por último, recibir calificaciones deficientes.

Como se puede observar los estudios mencionados son a nivel Latinoamericano, en el siguiente además de ser europeo, se especifica dentro de la población dos grupos que pueden llegar a presentar condiciones diferentes, como lo son, los recién ingresado y los que ya van en sexto semestre de la carrera: *Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año por Juan Celis, Marco Bustamante, Dino Cabrera, Magno Cabrera, Walter Alarcón y Eduardo Monge.* Es un Estudio analítico transversal que utiliza el Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo (State and Trait Anxiety Inventory. STAI), validación española, el Inventario de Estrés Académico (IEA) validado por la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés (SEAS) 2001. La muestra estuvo conformada por 98 estudiantes, 53 del primero y 45 del sexto año de la facultad de medicina universidad nacional mayor de san Marcos de Peru. Se evaluó la prevalencia de ansiedad estado y ansiedad rasgo en sus respectivos niveles, donde se encontró que la mayoría de la población presenta niveles moderados de ansiedad, siendo lo que más sobresale la existencia de un mayor porcentaje de alumnos del primer año (26,4%) con respecto a los alumnos del sexto año (8,9%)_con un nivel de AE severa; lo mismo se reflejó también en la AR, cuando se encontró que 20,8% de alumnos del primer año y 11,1% de alumnos del sexto año presentó un nivel alto. Corroborado que los niveles de los dos tipos de ansiedad son mayores para los que realizan

el primer año. Se pudo observar que la principal situación generadora de estrés en ambos grupos fue la sobrecarga académica.

El estudio presentado a continuación difiere un poco de los anteriores, ya que se enfocaban en indagar la manera en la que se presente el estrés académico, éste ya se dirige a estudiar correlación del estrés con el rendimiento académico y la población aunque es universitaria, pertenece al área de ciencias sociales y humanas: *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos por Juan Francisco Caldera Montes, Blanca Estela Pulido Castro, Guadalupe Martínez González*; siendo un Estudio descriptivo, correlacional y transversal utilizando el Inventario de Estrés Académico (IEA) (2007). La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos España. No se encontraron relaciones significativas entre estrés académico y rendimiento académico, pero las tendencias sí manifiestan que los niveles bajos y sobre todo los medios de estrés son mejores condiciones para el aprovechamiento escolar. De la misma manera, para el caso de la edad y el género se registran algunas tendencias, que si bien es cierto no son significativas estadísticamente, si dan pie a indagar las razones que las explican.

Por último a nivel internacional cabe destacar el siguiente estudio, en el que se estudia la relación del estrés con un factor importante, la salud: *Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas por Carolina Marty M, Matías Lavín G. Maximiliano Figueroa M. Demetrio Larraín de la C. Carlos Cruz M.* Es un Estudio descriptivo correlacional que utiliza el cuestionario de estrés y rendimiento en el trabajo (2005). La muestra estuvo conformada por 438 alumnos de las carreras del área salud de la Universidad de los Andes Chile. Las prevalencias de estrés total y leve son significativamente mayores en mujeres que en hombres, en cambio, no se encontraron diferencias significativas de estrés moderado entre ambos sexos. Al comparar los

primeros años de cada carrera, se puede concluir que Medicina tiene significativamente más prevalencia de estrés, en tanto que Psicología es la carrera con menor prevalencia. Así mismo si se comparan los cursos de primero a séptimo año de Medicina, se observa que el primer año tiene significativamente mayor prevalencia de estrés, mientras que el curso con menor prevalencia fue sexto. Al comparar la posible relación entre estrés y enfermedad infecciosa, se encontró una correlación positiva, es decir, a mayor nivel de estrés reportado es mayor la frecuencia de enfermedad. Entre éstas las más consignadas fueron resfrío común y herpes.

Nacionales:

Entre los estudios desarrollados a nivel nacional se encuentra el siguiente, donde se describen aspectos importantes del estrés académico: *Estrés académico por Nathaly Berrío García y Rodrigo Mazo Zea*. Siendo este un Estudio descriptivo, en el que se hace una Revisión sistemática en el 2011 para Colombia. 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 tema aún muy nuevo en cuanto a las ciencias de la salud se refiere, y por ello, aún no se ha incluido su diagnóstico en las clasificaciones nosológicas DSM y CIE. Dentro de las teorías explicativas del estrés que se han revisado, la que mejor expone elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, es el modelo sistémico cognoscitivista para explicar el estrés académico en estudiantes universitarios. El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno.

A nivel nacional se encuentran estudios enfocados tanto en el área fisiológica como en el área psicológica y social como el presentado a continuación: *Una aproximación psicosocial al estrés escolar; por Esther Susana Martínez Díaz y Darwin Andrés Díaz Gómez; Estudio correlacional que utiliza un instrumento de González, J., Lema, S., Vargas, J., (2002), realizado por la Universidad de La Sabana (2007).* La muestra estuvo conformada por 2025 estudiante de educación básica media y superior de Bogotá y Chía Colombia. Los resultados de los estudios, como las casuísticas relacionadas con el estrés sufrido por estudiantes de todos los niveles de educación, evidencian que existen factores psicosociales generadores de estrés, los cuales están asociados a la pérdida de uno de los padres de familia, a la enfermedad de un hermano o un familiar, al exceso de tareas, al bajo rendimiento académico, a la presión perturbadora, a la presentación de exámenes, entre otros.

Al igual que en los estudios internacionales, a nivel nacional se indaga en aspectos como el rendimiento académico en relación al estrés: *Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes de medicina: por Sol B Bermúdez Quintero, María del Mar Durán Ortiz, Camila Escobar Alvira, Adriana Morales Acosta, Samuel A Monroy Castaño, Alexander Ramírez Álvarez, Juliana Ramírez Hoyos, Jose Trejos Váldez, José J Castaño Castrillón, Sandra P González;* siendo este un estudio Descriptivo correlacional utilizando un Cuestionario llamado Conociendo mi nivel de estrés (2006). La muestra estuvo conformada por 212 estudiantes que se encontraban cursando del 2° al 11° semestre de la facultad de Medicina de la Universidad de Manizales Colombia. En los resultados del estudio se evidenció una asociación entre el rendimiento académico, medido como promedio aritmético de notas y la presencia de estrés. A su vez la variable estrés mostró dependencia procedentes de otras ciudades, en general no tienen otra actividad diferente y reciben ayuda económica de la familia. Las variables sociodemográficas eran homogéneas dado a la forma de selección de los estudiantes, no encontrando diferencias significativas en edad y sexo. Otra

asociación que se encontró fue la relación directa entre género y nivel de estrés análogamente a lo arrojado en un estudio previo efectuado en la misma población.

El siguiente estudio es de gran ayuda para la selección de la población en la presente investigación, ya que muestra bases científicas de cómo afecta el estrés a la población de reciente ingreso a la universidad: *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad por García-Ros, Rafael; Pérez-González, Francisco; Pérez-Blasco, Josefa; Natividad, Luis A*, siendo un estudio descriptivo, de corte transeccional, con la validación de cuestionario elaborado a partir de la revisión y ampliación del Inventario de Estrés Académico IEA (2012). La muestra estuvo conformada por 199 estudiantes universitarios de nuevo acceso a las titulaciones de Psicología a nivel Colombia. En los resultados se encontró que los participantes que señalan manifestar menores niveles de estrés muestran niveles inferiores de rendimiento, mientras que los estudiantes con niveles superiores obtienen mejores resultados. No se observa una relación significativa entre la incorporación a la universidad y relación con el estrés académico. Los resultados constatan la existencia de diferencias significativas en función del género de los estudiantes, siendo las mujeres las que presentan niveles significativamente superiores. Las situaciones en que se manifiestan niveles superiores de estrés son la “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, la “Exposición de trabajos en clase”, la “Sobrecarga académica” y la “Realización de Exámenes”. En el polo opuesto, se manifiestan niveles inferiores para “Trabajar en grupo”, “Competitividad entre compañeros” y “Presión familiar por obtener resultados adecuados”.

Complementando el estudio anterior, el siguiente concluye la población de la facultad de salud cómo la que más se estresa: *Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios por Rodrigo Mazo Zea, Katherine Londoño Martínez, Yeison Felipe Gutiérrez Vélez*, es una investigación descriptiva de corte transversal INVEA utilizando un Inventario de Estrés

Académico (2013). La población objeto de esta investigación estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín-Colombia, matriculados para el período 2009-2 siendo un total de 9296 personas. Los datos estadísticos obtenidos, permiten sugerir que el Inventario de Estrés Académico, INVEA, es un instrumento que puede servir para la medición de niveles de estrés en población universitaria, tanto en la variable susceptibilidad al estrés como en contexto académico, que constituyen la valoración esencial de los umbrales de respuesta al estrés propios de cada persona y la percepción de estresores ambientales en contextos escolares. La Escuela de Ciencias de la Salud es la que más se aleja de la media estadística, lo que evidencia necesidad de intervención en dicho espacio; por otro lado las escuelas que menos puntuaron fueron las de ciencias sociales y derecho.

Se continúa con el hallazgo de estudios donde se muestra la relación del estrés académico con aspectos que aquejan la salud psicológica de los universitarios: *Depresión en los estudiantes universitarios y su relación con el estrés académico por Javier Antonio Gutiérrez Rodas, Liliana Patricia Montoya Vélez, Beatriz Eugenia Toro Izasa*, es un Estudio correlacional escala Dusi- y la escala de Zung para Depresión (2010). se tomó como población del estudio a todos los estudiantes matriculados en los programas de pregrado que ofrece la Universidad CES de Medellín en Colombia, por tal razón no se calculó tamaño de muestra. Según la escala de depresión de Zung, la población estudiada presentó los siguientes niveles de depresión: estudiantes sin depresión 52,8 %, con depresión leve 29,9 %, moderada 14,2 % y depresión severa 3,2 %. El componente académico del Dusi, hizo evidente una relación entre la severidad de la depresión y las dificultades de tipo académico de los estudiantes, el 92,9 % de Los estudiantes con depresión severa, tienen problemas académicos moderados o severos. Las situaciones académicas que mayor estrés generan en los estudiantes fueron la presentación oral y la carga académica, entendida como el volumen de los temas de estudio.

Por último se encuentra evidencia investigativa enfocada en el área fisiológica de los estudiantes en relación al estrés académico: *Prevalencia del estrés académico factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena por Natalia Fortich Mesa*, siendo un Estudio descriptivo de corte transversal utilizando el cuestionario DES 30, versión traducida al español, tensiómetro digital de la marca BPM modelo KD-737 (2013). La muestra la conformaron 245 estudiantes de I a X semestre de pregrado de odontología de ambos sexos en Cartagena-Colombia. La posible relación entre los factores estresores y los niveles de presión arterial en los estudiantes de pregrado de Odontología no mostró relaciones estadísticas significativas. Se pudo observar que los estudiantes del nivel de formación clínico presentaban los niveles de estrés más elevados, Los factores estresores que presentaron un mayor nivel de estrés fueron el miedo a reprobar un curso o un año, seguido por evaluaciones y calificaciones, posteriormente el miedo a tratar con pacientes que no declaren la existencia de una enfermedad contagiosa. Para el caso de los niveles de tensión arterial se encontró que el 44.90 % de los estudiantes pertenecientes al género masculino y 55.10% perteneciente al género femenino presentaron hipertensión arterial.

MARCO TEÓRICO

Dado que esta investigación está enfocada en el estudio del estrés académico y las maneras de vivenciarlo por los estudiantes de la facultad de salud de la Fundación Universitaria Navarra, a continuación, se muestran y se ordenan los conceptos centrales utilizados en el estudio; Estrés, estrés Académico y Vivencias, desglosándose de cada uno otros aspectos importantes para la comprensión de este estudio.

Antecedentes del estrés

Fue en 1930 cuando un joven estudiante de medicina en la Universidad de Praga, llamado Hans Selye, empezó a notar que los enfermos a quienes observaba, sin tener en cuenta la enfermedad en particular que tenían, tendían a presentar sintomatología común, tales como el cansancio, la pérdida del apetito, reducción de peso, astenia, entre otros síntomas no propios de alguna enfermedad. Esto llamó la atención a Selye, quien denominó al fenómeno “Síndrome de estar enfermo” (Naranjo, 2009).

Con el tiempo Selye siguió investigando e integrando sus ideas mientras observaba a sus pacientes, donde empezó a encontrar que muchas de las enfermedades que padecían sus pacientes, tales como la hipertensión arterial, trastornos afectivos o mentales, entre otros, se originaban en cambios fisiológicos producidos por una prolongada tensión en los órganos y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas de manera biológica o social, a esto Selye denominó Estrés, donde no solo los factores biológicos físicos producen estrés, sino también las demandas del medio en el que se desenvuelve el ser humano y que requieren de la capacidad de adaptarse (Benabette, Pacuar y Llerena, 2010).

Como respuesta o variable dependiente, el estrés se refiere a la manifestación cognitiva, emocional y conductual de estar sometido a tensión. Dicho de otro modo, como una respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresante (Selye, 1956) o las reacciones psicobiológicas ante los estresores cuya finalidad es lograr una respuesta adaptativa.

Considerado como estímulo, situación o variable independiente, estrés es toda circunstancia que genera tensión y, en este caso, se suele hablar de estresores. Un agente

estresor puede ser cualquier estímulo que requiere del organismo una adaptación (Simón & Miñarro, 1990 citado en García, et al, 2012).

Definición de estrés:

Cuando se habla de estrés, son muchas las definiciones que se pueden encontrar, los expertos en el tema no logran ponerse de acuerdo con una definición específica, ya que depende del enfoque que la persona decida apropiarse. Lazarus y Folkman (1986), decían que el estrés “no depende tanto de la nocividad de las situaciones sino del grado en que el sujeto crea que la influencia del estrés suponen una amenaza para su bienestar”(Planes, 1992, p. 102).

Naranjo (2009) hace una recopilación de diferentes autores para explicar el estrés desde distintos enfoques:

“Los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos, es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés. Por su lado, los enfoques con una orientación cognitiva subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Por otra parte, los enfoques más integradores consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables” (p. 172).

En este sentido y para esta investigación, se entenderá que el estrés recoge cualquier factor tanto externo como interno que representa una amenaza para la persona, conduciendo a la generación de un aumento en el esfuerzo para mantener un estado de equilibrio físico y psicológico, que está estrechamente relacionado con su ambiente.

El ser humano en su cotidianidad presenta eventos que pueden generar estrés, a dichos eventos se les conoce como estresores, (ministerio de salud, 2013), estos estresores o factores estresantes, se pueden generar a partir de cualquier situación de la vida cotidiana, como el estudio académico, citas médicas, cambio de empleo, eventos, pago de cuotas, entre otros. Ante estos factores considerados estresantes el cuerpo responde de diversas maneras, que depende de las vivencia propias de cada ser humano, pues lo que para una persona resulta estresante, para otra quizá no.

Ahora bien, se entenderá que no todo estrés es perjudicial para la salud del ser humano, para lo que es necesario entender el estrés desde dos tipos o categorías generales: eustrés y distrés.

Eustrés.

El eustrés suele definirse como aquel estado óptimo de estrés, que es benéfico para el ser humano, que ayuda a desarrollar su máximo potencial (Mucio, 2007); el estado de eustrés está asociado con condiciones físicas óptimas y una buena claridad mental y emocional. Cuando los estresores provocan desafío y motivación, que crea un grado de estrés moderado, la persona es capaz de mantener una mente creativa e innovadora, mantiene una buena iniciativa y tiene una buena capacidad ante la resolución de nuevos problemas(Naranjo, 2009).

En este caso el ser humano debe presentar cierto grado de motivación, que no debe ser muy bajo ni muy alto; al respecto, la teoría de “la ley de Yerkes-Doson”, expone que demasiada o poca motivación hace que la persona presente poco rendimiento en cualquier tarea de la vida cotidiana que desee realizar, a esta teoría también se le conoce como teoría de la U invertida, (Anaya & Anaya, 2010).

En esta medida, se puede decir que el eustrés es necesario y muy importante para el buen desempeño del ser humano, ya que éste logra que la persona tenga un mejoramiento en el desarrollo del aprendizaje, es por tanto que la persona debe crear ambientes positivos, y así poder responder rápida y adecuadamente ante cualquier tipo de situación.

Distrés.

Cuando el estrés se prolonga en el tiempo y sobrepasa los recursos de la persona, esta crea modos poco adecuados para afrontar el estrés, lo que conduce a la angustia, esta reacción es conocida como distrés (Naranjo, 2009) (García, s,f), entendiéndose, que el estrés excesivo es una verdadera amenaza para la homeostasis, definida por Mucio (2007) como: “la tendencia de los organismos para mantener la estabilidad de componentes fisiológicos vitales como son el pH, la temperatura corporal, la tensión del oxígeno etc” (p.121).

El individuo en su cotidianidad puede pasar por diferentes eventos que la persona califica como negativos, tales como: una ruptura amorosa de mucho tiempo, pérdida del trabajo, un duelo en particular, entre otros; si la percepción que tiene la persona sobre estas demandas generan algún inconveniente que no puede afrontar, se creará un ambiente para que se desarrolle el Distrés.

Se piensa que estrés que sobrepasa los recursos de la persona, o se prolonga demasiado en el tiempo, genera una descompensación física y psicológica, que reduce la productividad del individuo, como lo plantea la teoría de la U invertida, conllevando deterioro en el organismo, y en consecuencia, provocando la aparición de enfermedades.

Estrés Académico:

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, entre otras.

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), (citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008)

plantean que un nivel elevado de estrés académico:

...altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo el examen (p. 2).

Siguiendo el mismo orden, otros autores definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo, y que puede afectar tanto a maestros como estudiantes (Caldera, Pulido y Martínez 2007).

Las numerables investigaciones sobre el tema demuestran la existencia de índices de estrés en estudiantes universitarios, “alcanzando mayores cuotas según algunos estudios, en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes” (Muñoz, 1999 citado en Martín, 2007, p.89). Por tanto, el presente trabajo, proporciona otra perspectiva acerca del estrés, vivida por los propios actores, los estudiantes.

El estrés está presente en la gran mayoría de contextos en el que se desenvuelve la persona (Martínez y Díaz, 2007). De ahí que como lo afirma Berrío y Mazo (2011) “en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño” (p.69).

Así mismo Martínez y Díaz (2007) definen el estrés escolar como:

“malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la

competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada” (p. 14).

Por último, cabe tener en cuenta la definición que hace uno de los autores que más ha estudiado sobre el estrés, Barraza, (2006) donde dice que:

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output)”(citado en García y Mazo, p. 78).

A lo que llamó el modelo sistémico cognitivista.

En una investigación realizada por Naranjo (2009), se hace una recopilación de las diferentes áreas que afecta el estrés académico, como se muestra a continuación:

- *área cognitiva*: se afecta tanto la atención como la memoria, dificultando el proceso de concentración en determinada tarea, también se produce un enlentecimiento en la reacción ante determinados problemas afectando la eficacia en la reacción, al dar respuesta a determinada situación se presentan muchos errores, además, la persona se siente incapaz de evaluar de manera acertada una situación, lo que puede hacer que los estudiantes de la facultad de salud de la fundación universitaria Navarra puedan presentar dificultades en su proceso de aprendizaje, dificultando el desarrollo adecuado de las clases y su rutina diaria.

- *área emotiva*: Se produce una tensión constante, mayor tendencia a la irritabilidad, se pierde un poco la empatía con los demás, puede aparecer hipocondría, la persona puede

tornarse autoritaria, intolerante e impaciente. Se produce un descenso en el deseo de vivir y poco control propio., lo que corrobora con otras investigaciones que el estrés puede llevar a la persona a la depresión y a encontrarse en el caso de los estudiantes indispuestos para aprender, dificultando la relación con sus pares y maestros.

- *área conductual*: se presenta una complicación en la fluidez verbal, pérdida del interés por actividades favoritas, también puede darse ausentismo laboral, escolar, entre otros. Además la persona puede tender al aumento del consumo de alcohol, tabaco, café. Suelen presentarse alteraciones del sueño, y en cuanto a las relaciones personales se aumenta la desconfianza en los demás. Al no llevarse de manera adecuada el estrés académico, conduce a que los estudiantes tomen hábitos de vida inadecuados, perdiendo el interés por el estudio y sus actividades diarias, hasta llegar al punto de dejar su estudio universitario.

Otros tipos de estrés:

Distintos autores, entre ellos los que componen la asociación americana de psicología, han decidido dividir el estrés en tres tipos: el primero de ellos es el estrés agudo, que se define como un estrés que se produce a corto plazo dado a las “exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano”, hasta cierto punto beneficioso para la persona, pero que en exceso puede terminar en agonía psicológica, dolores de cabeza, malestar estomacal, entre otros síntomas (American Psychological Association, 2016).

El segundo tipo de estrés es el estrés agudo crónico, se presenta en personas que tienen estrés agudo de manera recurrente, dado al modo en el que llevan sus vidas. Son personas “desordenadas”, que viven con afanes pero no pueden cumplir a cabalidad con sus obligaciones. Se presenta por la carga excesiva de exigencias que se han impuesto. Las personas que tienen estrés agudo episódico, pueden ser personas ansiosas, irritables, suelen

estar tensas, y tener un mal carácter; este tipo de estrés puede estar ligado al tipo de personalidad que tenga el individuo (American Psychological Association, 2016).

Por último, está el estrés crónico, a diferencia de los anteriores, se presenta a largo plazo, produce un desgaste en las personas generando una autodestrucción tanto física como mental; se puede originar en una experiencia traumática que se mantiene en el tiempo. Este tipo de estrés puede llevar al suicidio, la violencia, daños al corazón que conllevarían a la muerte. “surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones” (Fernández, Acero y Franco, 2013).

Algunos autores suelen hacer otras clasificaciones de estrés, como estrés acumulativo, estrés traumático agudo, estrés postraumático, entre otros (García, s, f).

La Vivencia:

En vista de que ya se ha hecho una descripción de lo que es el estrés, específicamente el estrés académico, y teniendo en cuenta que el interés de la presente investigación es la manera en la que vivencian el estrés los estudiantes de enfermería y medicina de primer año de la Fundación Universitaria Navarra, se procede a describir y aclarar el significado del constructo “vivencia” desde la postura de Vygotsky, quien para describirlo toma en cuenta la subjetividad, el poder de la palabra y una estrecha relación entre razón y emoción.

La vivencia como categoría ha sido nombrada y empleada indistintamente en tendencias históricas. Así, encontramos los términos experiencia subjetiva, vivencia emocional, experiencia interna y experiencia emocional para hacer referencia al mismo fenómeno, (Ponce, 2010).

La vivencia se evalúa en la medida en que se observa y describe el desarrollo de las funciones superiores, el desarrollo del aprendizaje, la formación de la personalidad y de la experiencia particular de la persona. Todas se tienen en cuenta, ninguna por separado puesto que forman un todo para la comprensión de la vivencia de cada persona, juntas hacen de cada persona un mundo diferente, subjetivo e individual, claro está que la cultura es una influencia y se ve reflejada en la comprensión individual del mundo que se tenga.

Es importante enfocarse en el significado que la persona le dé a las experiencias, Puesto que el significado está mediado por las partes nombradas anteriormente, y en base a ese significado se conforma la vivencia, generando una reacción a lo experimentado, y un comportamiento determinado para cada individuo.(Gonzales, 2013).

Debido a que el significado está condicionado por las influencias de la sociedad, la cultura y por la relación establecida durante la vida, la vivencia pasaría a ser un significado no solo personal, sino también social, (Ponce, 2010).

La personalidad y la motivación del sujeto también son importantes influencias en la comprensión de la experiencia. La personalidad interviene en la comprensión y significación que se realice de una situación específica, mayor o menor relevancia para el sujeto de acuerdo a las características de su personalidad y su estructura motivacional. Lo anterior como ya se ha dicho, refleja el aspecto individual que se toma de lo social, y aunque el aspecto social influye, el desarrollo del individuo le da su toque particular(Gonzales, 2013).

“La vivencia influye en el curso del desarrollo del sujeto, la vivencia determina de qué modo influye sobre el desarrollo de [sujeto] uno u otro aspecto de la realidad” (Vygotsky, L. S., 1996, citado en Ponce, 2010). Como se puede ver es un círculo, el desarrollo del sujeto influye en el significado de la experiencia, es decir en la construcción de la vivencia. De esta manera se nota lo importante del constructo en estudio con relación al estrés académico.

Cabe resaltar que como investigadores lo que se pretende es mostrar e las vivencias de los estudiantes, basándose principalmente en el proceso de transición y cambio que realizan al pasar de una educación secundaria, que utiliza un modo de operación distinto al de la universidad, a una formación de pregrado. Debemos tener en cuenta que la población a la que se dirige el estudio tiene una carga elevada de responsabilidades académicas, que según los estudios presentes en los antecedentes, permiten que se presente el estrés. Las exigencias y demanda por parte de la universidad afectan el significado que éste le da a su vivencia académica, siendo altas estas exigencias y demandas, el peso que se coloca en el estudiante es uno nunca antes vivenciado.

Por otro lado en un aspecto más interno se tiene en cuenta la cognición de la persona, la cual también es importante junto con la emoción en la formación de la vivencia, por lo tanto, se cita a Fariñas quien en una frase deja claro lo anterior: “entiendo por vivencia la conjunción dinámica de lo que el sujeto percibe o experimenta en relación con el medio (lo cognitivo) y lo que esta experiencia vale para él (relación afectiva que establece con dicho medio)” (Fariñas, 2005).

Aparece la situación – el sujeto le da un significado – aparece la emoción – se da una autorregulación, el aspecto emocional al darse de manera autónoma rayaría en el significado junto con lo inconsciente. Lo anterior explicaría lo afirmado por Vygotsky respecto al inconsciente.

Para finalizar con el concepto de vivencia se retoma el concepto de subjetividad de manera breve puesto que hace parte de la construcción que realiza el individuo de su realidad, influye en la percepción de los fenómenos sociales.

La subjetividad debe empezar a entenderse como una dimensión compleja. Se afirma que la subjetividad no se internaliza “no es algo que viene de fuera y aparece dentro”(Fariñas,

2005), aparece otra categoría: la de sentido: “involucra tanto la construcción histórica y singular de cada sujeto frente a un contexto cultural particular, como su esfera afectiva y su articulación frente al mismo”(González, 2002, citado en Hernández, 2008, p. 151).

Por lo tanto, desde la perspectiva histórico-cultural, se trata de comprender que la subjetividad de cada ser va más allá de lo individual de cada persona, puesto que la cultura juega un papel importante para construir el lado subjetivo del individuo, es decir, sujeto y subjetividad se encuentran interrelacionados sin llegar a ser lo mismo. La subjetividad entonces, es una dimensión integradora no solamente de lo emocional y de lo cognitivo, sino de lo social y lo individual (Gonzales, 2013)

-El enfoque; El Socioconstructivismo de Lev Vygostky:

El enfoque de la presente investigación se basa en el socioconstructivismo, para entrar a definirlo, en primera medida se debe tener en cuenta qué es el constructivismo. Éste tiene varias ramas, pero se retomará el social-cultural de Lev Vygotsky. Entonces el Constructivismo, dice Méndez (2002) “es en primer lugar una epistemología, es decir una teoría que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano” el constructivismo asume que nada viene de nada. Es decir que conocimiento previo da nacimiento a conocimiento nuevo, (Payer, 2005).

El constructivismo toma la realidad en relación al ser humano, es decir, no es un ente externo al mismo, (Pérez, 2005), por lo anterior, la realidad puede concebirse como la existencia de algo más allá de una persona, pero de la que es imposible conocer su naturaleza tal cual es, lo que se conoce viene de la interacción de individuo y realidad (Pérez, 2005). se experimenta con situaciones y objetos.

Si se hace una interpretación a la luz actual, el conocimiento se reduce a unas estructuras conceptuales y metodológicas manejadas por las comunidades de especialistas,

dentro de las cuales experimentan cambios” (Gallego, 1996). Discurso sobre constructivismo. (Mesa redonda Magister, 2016). El constructivismo reconoce que el conocimiento está limitado a que siempre cambiante y depende de la perspectiva, del observador, idea vigente desde la antigua Grecia, idea compartida en la afirmación de que El mundo se construye de una u otra manera a medida que las personas hablan, escriben y discuten sobre él (Pérez, 2005).

Desde una perspectiva antropológica, en contraste con la epistemológica-histórica ya presentada se puede afirmar que el hombre es un ser abierto y capacitado para construir su propia realidad y, en particular, su propio conocimiento de la realidad (Araya, 2007).

El constructivismo plantea que la realidad como es percibida, es percepción y por tanto está influenciada por el desarrollo mental de los esquemas que ha formado cada individuo a través del tiempo. De acuerdo a dichos esquemas se forman modelos cada vez más complejos para la explicación de la realidad (Serrano Gónzales, 2011).

El constructivismo, por tanto, rechaza la idea de que el conocimiento ya viene con el individuo al nacer, o de una mera copia de lo existente. Asume que se presenta un proceso de disociación entre el sujeto y el mundo, existe un carácter social e individual de dicha construcción (Serrano Gónzales, 2011).

Al hablar de constructivismo se ha hecho una división en dos modalidades, la psicológica y la educativa. En el caso de la primera, que es la que aquí compete, se parte del conocimiento desde la perspectiva del cambio y la casualidad. Niemeier y Mahoney, quienes parten de la idea de que la comprensión de la realidad está inmersa en el contexto, presentan cuatro formas de psicología constructivista:

- Material: Representada por Glasersfeld y Maturana, quienes se centran en la creación de la realidad a partir del sistema cognitivo como eje de la formación del conocimiento, por tanto,

|

se acepta la idea de que el conocimiento es innato y se desarrolla en conjunto con la evolución de las funciones superiores del ser humano, (Maturana, 1995).

- Eficiente: Se destaca Bandura quien menciona al hombre como un buscador de información mediante experiencias, que procesa en estímulos informativos a través del aprendizaje. (Riviére, 1992).

- Formal: Se destaca Jerone Brune, se basa en la definición de la realidad como activa y cambiante, constituida personal y socialmente.

- Final: Se define el conocimiento como “una síntesis de las contradicciones que surgen de las interacciones persona-ambiente” Se destaca Piaget quien concibe el conocimiento como proceso direccional de evolución de formas para dar sentido al mundo (Piaget, 1974 citado en Araya, 2007). Representantes de este esquema también son Bruner y Vigotsky quienes consideran el conocimiento en contexto social, impulsado por un colectivo, la construcción del conocimiento como una experiencia compartida, (Araya, 2007).

Al haber aclarado el concepto constructivista y lo que busca explicar, a continuación se procede a explicar el enfoque social de esta epistemología, donde el principal autor a tener en cuenta es Lev Vygotsky quien retoma el factor social como determinante para la construcción del conocimiento, partiendo de un modelo bidireccional de transmisión cultural, en el que cada participante, es decir, cada individuo de la sociedad es un transformador activo del mensaje, por lo tanto, la internalización del conocimiento es orientada teniendo en cuenta a los otros, parte de la sociedad. En resumen, el constructivismo socio-cultural expone la idea de que una persona construye los significados de la realidad dentro de un entorno con estructuras y fluyendo dentro de las interacciones con los demás, en dicha interacción el ser humano tiende a la creación de códigos con los cuales asume su entorno significativo de manera compartida (Serrano Gónzales, 2011).

En contraposición a la discusión dualista que presenta al ser humano como mente-cuerpo, Vygotsky en conjunto con otros autores propone que lo que existe es el lenguaje como práctica y este se estudia en los procesos de interacción_(Pérez, 2005).

En concordancia con lo anterior se retoma el planteamiento fundamental de enfoque de Lev Vygotsky, el cual considera que el individuo es el resultado de un proceso histórico y social, con el lenguaje como la base de la construcción del propio individuo. Para Lev Vygotsky, el conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio, pero el medio entendido como algo social y cultural, no solamente físico_(Payer, 2005).

Partiendo de los planteamientos de_Vygostky, se está realizando la explicación de la mente de manera social o una reconstrucción social del individuo. Algunos intentos han tratado de definir los procesos individuales como fenómenos que tienen origen en los procesos sociales, que son un derivado de ellos(Pérez, 2005), y es aquí donde entra el constructivismo social “que dicta que el conocimiento además de formarse a partir de las relaciones ambiente-yo, es la suma del factor entorno social a la ecuación: Los nuevos conocimientos se forman a partir de los propios esquemas de la persona producto de su realidad, y su comparación con los esquemas de los demás individuos que lo rodean” (Payer, 2005).

METODOLOGIA

La metodología a utilizar en el estudio es de carácter cualitativa, con un enfoque socioconstructivista donde se debe reconocer el papel del sujeto en la construcción de su conocimiento y así mismo el cómo interacciona la persona con su medio, entendiendo al medio como algo que se da de manera tanto cultural como socialmente. En este estudio se pretende conocer cuáles son las vivencias el estrés académico en la población seleccionada, conformada por estudiantes de enfermería y medicina de primer año (primero y segundo semestre) de la Fundación Universitaria Navarra.

Un estudio de corte cualitativo posibilita un mayor acercamiento a la población que se está estudiando y al fenómeno mismo, en donde estos toman un rol activo en todo el proceso investigativo, teniendo en cuenta sus vivencias como realidades con un alto contenido de sucesos significativos que de cierta forma influyen en el ser humano (Quintana, 2006)

Población

Unidad poblacional:

Dentro de la presente investigación se tiene como unidad poblacional a estudiantes de la facultad de salud de la Fundación Universitaria Navarra que están cursando primer y segundo semestre, y que además vivan en la ciudad de Neiva del departamento del Huila. Este momento representa las características adecuadas para identificar las vivencias del estrés académico en dicha población.

Unidad de trabajo:

La unidad de trabajo ha sido elegida partiendo del propósito de la investigación, estudiantes de salud de primer y segundo semestre de la Fundación Universitaria Navarra que

manifestaran sentir estrés académico, por ser un método no probabilístico los estudiantes participantes se eligieron teniendo en cuenta las siguientes características:

Ser estudiantes de enfermería y medicina

Cursar primer y segundo semestre de dichas carreras

Manifestar sentir un elevado estrés académico por medio de una prueba de tamizaje

Querer participar de la investigación.

Técnicas de recolección de información

Para la recolección de información se hace en primer medida una fase exploratoria, donde se realiza una revisión documental para así poder establecer la población a estudiar; en un segundo momento se seleccionan los estudiantes que cumplan con las características generales de la población, donde se aplicó una prueba de tamizaje que fue evaluada por un juicio de expertos, cabe resaltar que la prueba de tamizaje se realiza solo con el objetivo de escoger a las personas que sienten estrés elevado, mas no se pretende hacer un análisis exhaustivo de los datos recolectados de dicha prueba pues no es el objetivo principal de la investigación. Las personas escogidas debían realmente querer participar de la presente investigación, en lo que resultaron ocho personas de las carreras y semestre mencionados anteriormente.

En tercer momento se realiza la guía de entrevista semiestructurada y de grupo focales, que posteriormente es evaluada por un juicio de un experto para que así permita cumplir con los objetivos ya propuestos y entrar a la fase descriptiva e interpretativa de los datos.

En seguida, Se pretende presentar en mayor detalle las fases que se utilizaron en la presente investigación:

Fase exploratoria:

Durante esta primera fase de investigación, se realiza la revisión documental de los principales autores que anteceden y hablan sobre estrés y estrés académico, entre ellos encontramos, a Selye, Lázarus Y Folkman, entre otros; así mismo aquellos autores que nos pudieran dar referencia sobre lo que significa la vivencia en el ser humano, donde se encontró a Vygotsky. Seguido de la revisión bibliográfica se procedió a crear las categorías deductivas: percepción del estrés, situaciones generadoras de estrés, formas de afrontamiento del estrés y emociones y sentimientos asociados al estrés.

Para este momento de la investigación, se utilizó distintas bases de datos que sirvieron de apoyo, bases de datos como Redalyc, Scielo, Psycodoc, entre otras. La base de búsqueda fueron investigaciones de corte cuantitativo que ayudaron a la construcción de antecedentes, planteamiento del problema, justificación, y marco teórico. Después de la revisión exhaustiva de material bibliográfico, se encuentra que no existe material de corte cualitativo, lo que nos permite poder profundizar en las vivencias.

Seguido del momento anterior, se piensa que el método de recolección de datos más apropiado para este caso son las guías de entrevista y los grupos focales como método de triangulación, tomando como base el sociocontruccionismo para la respectiva elaboración de la guía de entrevista y los grupos focales teniendo en cuenta las categorías iniciales.

Para saber que personas reconocían sentir estrés, que es la base principal para que se convierta en vivencia, la persona debe reconocer que siente estrés, entonces se procedió a realizar una prueba de tamizaje para poder saber que estudiantes sentían y manifestaban estrés, donde las personas que mayor puntuaron fueron escogidas para participar de la investigación, (en una escala de 0 como nada de estrés y 5 como demasiado estrés) luego los estudiantes escogidos se les pregunto si deseaban participar de la investigación, y las

personas que aceptaron hicieron parte de la investigación, tal como se plantea en los criterios de inclusión.

De manera antelativa, se hace el contacto con la Fundación Universitaria Navarra, donde se mandó la respectiva carta y resumen ejecutivo del proyecto, dando a conocer en qué consiste la presente investigación, de esta manera aceptan participar y se logra acceder a la población estudio, con el compromiso que luego de tener los resultados puedan ser devueltos a la población. Así entonces, se acordaron los horarios para la realización de las entrevistas y posteriormente los grupos focales.

Fase descriptiva

Escenarios:

Ciudad de Neiva departamento Huila

Municipio de Colombia, del departamento del Huila, se ubica sobre la cordillera Central y oriental; se encuentra cruzada por el río las ceibas y río loro, ríos que se encargan de abastecer gran parte del agua que llega a las casas de los neivanos, así mismo se encuentra a orillas de la margen derecha del río Magdalena uno de los más importantes del país, limita con el departamento del Caquetá, Putumayo y Tolima, tiene como extensión territorial 1533 km², altura de 442 metros sobre el nivel del mar, Debido a su ubicación cerca de la línea del ecuador y su baja altitud, la ciudad tiene un clima cálido con temperaturas anuales promedio que durante el día que van desde 21 hasta 35 grados Celsius (Arias, 2011).

Neiva es la capital del departamento del Huila, es por ello que en esta ciudad se ubica las sedes principales como la gobernación del Huila, la Contraloría Departamental, la Procuraduría Regional, la Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales, el hospital universitarios Hernando Moncaleano Perdomo, el área metropolitana, como otros organismos

del estado de gran importancia para la región, así mismo se encuentran centros universitarios como la Universidad Surcolombiana y la Fundación universitaria Navarra.

A nivel de economía, su principal ingreso se basa en la agricultura y la ganadería principalmente, el comercio también juega un papel fundamental pues es muy activo, ya que Neiva se ha convertido en la principal ciudad del sur occidente Colombiano y en el eje de la economía de los departamentos del Huila, Caquetá y Putumayo.

La ciudad de Neiva está regida por un sistema democrático basado en los procesos de descentralización administrativa generados a partir de la proclamación de la Constitución Política de Colombia de 1991. A la ciudad la gobierna un alcalde (poder ejecutivo) y un concejo municipal (poder legislativo).

Por último cabe resaltar que, su división política y administrativa se ha estructurado a partir de 10 comunas con 117 barrios y 377 sectores en la zona urbana y 8 corregimientos con 73 veredas en la zona rural, con un área estimada de 4.594 y 150.706 hectáreas respectivamente. Cada corregimiento está asociado a un centro poblado rural que se constituye en el epicentro de las actividades económicas, culturales, sociales y políticas de la población en general.

Fundación Universitaria Navarra

La FUN tiene como domicilio principal la ciudad de Neiva, departamento del Huila, es una persona jurídica de derecho privado, de utilidad común, sin ánimo de lucro, organizada como fundación.

El carácter académico que la Fundación adopta es el de institución universitaria, en este sentido, imparte sus servicios están orientados en los campos de acción de la técnica, de la ciencia, de las humanidades, del arte y de la filosofía. Ofrece programas de pregrado y posgrado, de acuerdo como lo estipula la ley 30 de 1992.

Los programas ofrecidos tienen como metodología de tipos presencial o abierta y a distancia tradicional y distancia virtual, utilizando todo tipo de mediaciones tecnológicas y pedagógicas que permitan ofrecer un servicio educativo en condiciones de calidad.

Tiene como misión: ser una comunidad universitaria de generación de conocimiento que con visión empresarial y social, y bajo los principios de excelencia académica, profundiza en el aprendizaje autónomo, producción y aplicación del conocimiento para la formación integral de los colombianos. Cualificándolos para el servicio de actividades profesionales, investigativas y de proyección social siendo un actor en el desarrollo científico, cultural, económico y ético a nivel local y regional con visión internacional.

Así mismo tiene como visión, en el año 2020 ser reconocida como una institución de educación superior eficiente y humana, consolidada en la región y articulada con instituciones nacionales y del exterior, líder en la cualificación de profesionales formados y vinculados con el sector real. Los programas académicos serán reconocidos como programas de alta calidad y distinguidos por su nivel académico y científico al servicio de la comunidad con responsabilidad social.

Descripción de los participantes

Durante el desarrollo del presente trabajo investigativo, el primer momento basados en la prueba de tamizaje la población general pertenecían a hombres y mujeres entre los 17 y 20 años de edad, con un estrato socioeconómico medio - alto, donde en la mayoría de los casos convivían solos, pues vienen de otros lugares de Colombia.

Una vez escogidos los estudiantes de la investigación, se contó con la presencia de ocho estudiantes de la facultad de salud, divididos en cuatro hombres y tres mujeres que fueron escogidos por conveniencia, un hombre y una mujer de cada semestre y carrera, es

decir un hombre y una mujer de primer semestre de medicina, un hombre y una mujer de segundo semestre de medicina, un hombre y una mujer de primer semestre de enfermería y un hombre y una mujer de segundo semestre de enfermería. La edad promedio del grupo estaba en los 19 años de edad con un estrato socioeconómico entre medio y alto, siendo la mayoría estudiantes de carácter foráneo, que vienen de otros lugares distintos a Neiva.

Aplicación de la entrevista y grupo focales.

La recolección de la información de la investigación se ha dado a partir de distintos momentos en donde se aplicó la guía de entrevista, la aplicación coincidió con el momento de presentación de exámenes finales, es decir finalizando semestre, lo que ha permitido que las personas pudieran manifestar en mayor medida el estrés académico, la entrevista tuvo una duración aproximada de 20 a 25 minutos.

El objetivo principal de la entrevista es poder encontrar las formas de vivenciar el estrés. Luego de aplicada la entrevista a todos los estudiantes, se procedió a hacer la elaboración de los grupos focales para triangular información, de donde surgieron dos nuevas categorías: sensaciones asociadas al estrés y hábitos de estudio. Los estudiantes se mostraron participativos y atentos a los distintos momentos de la investigación.

A continuación una breve descripción de las técnicas e instrumentos utilizados:

Técnicas e Instrumentos:

Entrevista Semiestructurada:

La entrevista Semiestructurada en la presente investigación es utilizada para hacer una indagación, examinar el cómo se presenta y se vivencia el estrés académico en la población seleccionada (percepción de éste y prácticas de los estudiantes para contrarrestarlo), también se pretende recolectar información para poder organizar y ultimar detalles de la siguiente técnica a utilizar; los grupos focales.

Para el objetivo de esta investigación, la guía de entrevista fue el instrumento más utilizado para la recolección de datos, se parte de una entrevista cualitativa, entendiendo la entrevista como un método para hacer investigación social, que tiene como fin ir más allá de la pura conversación. Este instrumento busca la manera de comprender las categorías mentales de la persona entrevistada en algún tema determinado, el entrevistador debe mantener una actitud activa, es quien guía la entrevista, tratando de comprender las percepciones del individuo, tratando de asimilar cómo ellos “ven el mundo” (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013).

A diferencia de la entrevista cuantitativa, en la entrevista cualitativa la voz del entrevistado es la que más sobresale, el entrevistador anima al entrevistado a seguir el diálogo, esta entrevista va a variar de persona a persona sin perder el objetivo de la investigación. La entrevista cualitativa pretende profundizar, indagar más allá de la simple problemática, así mismo, el número de personas que se escoge para la investigación, más conocida como muestra, no se considera “representativa”, pues los datos recogidos no se pretenden generalizar a una población_ (Corbetta, 2007) (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Para obtener la población objeto de estudio, normalmente se realiza de la siguiente forma:

“se identifican unas cuantas variables importantes en relación con el tema estudiado (entre dos y cuatro), se combinan estas variables (nominales), y se entrevista a un número

determinado de sujetos que cumplan las características de la combinación de variables. Los sujetos se eligen con el criterio del muestreo por cuotas, dejando al entrevistador libertad para elegir a quién entrevistar, siempre que se cumpla la exigencia establecida por la cuota” (Corbetta, 2007, p. 348).

Al hacer el análisis de las entrevistas cualitativas, las variables no son lo más importante, es decir, a las personas no se le “fragmentan en variables para después ser estudiadas”, lo que se pretende con este tipo de entrevista es poder construir historias con base en los relatos dados por el individuo, lo que permite pensar que no se pretenden hallar correlaciones entre variables. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

En la entrevista Semiestructurada el entrevistador elabora un “guion” que trata los temas que se pretenden investigar, y este puede llevarlas de la forma en que la considere más oportuna, parte de esas preguntas se pueden modificar para la adaptación del entrevistado; este tipo de entrevista puede motivar a la persona a responder de mejor manera, aclarar dudas y reducir los formalismos (Díaz, et al., 2013).

Este tipo de entrevista le permite tanto al emisor como al oyente tener mayor libertad de expresión, lo que facilita la interacción entre ambos, permitiendo así, mayor profundidad en el tema de interés, donde normalmente el entrevistador no preguntara sobre temas que no están previstos o se salgan del interés de la investigación, mientras se realiza la entrevista, el emisor puede llegar a hacer preguntas que considere relevantes para comprender la realidad de la persona entrevistada, sin que estas preguntas se las haga a los demás participantes (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Las preguntas que se realicen en este tipo de entrevistas, deben ser sencillas, que le permitan a todos los participantes entender lo mismo que se le está preguntando, que sean válidas, es decir, que contengan la información de la investigación a tratar, deben referirse a

un hecho en particular y no hacer inferencias, es decir, que la persona que se entrevista no se vea pre-supuesta a responder de una manera específica (Díaz-et al., 2013).

“En la entrevista estructurada las preguntas planteadas por el entrevistador se establecen de antemano, tanto en la forma como en el contenido; en la entrevista Semiestructurada se establece de antemano el contenido, pero no la forma de las preguntas; por último, en la entrevista no estructurada, ni siquiera el contenido de las preguntas se fija previamente, y éste puede variar en función del sujeto” (Corbetta, 2007, p. 353).

Este tipo de entrevista se ha convertido en una de las más utilizadas en el campo social, gracias a la flexibilidad oportuna que se debe llevar a cabo en la misma(Díaz et al., 2013).

Grupos Focales:

Los grupos focales se usan para identificar cuáles son los estresores que más afectan a la población seleccionada y corroborar los datos de la entrevista semiestructurada, el objetivo central de esta técnica es la recolección de información mediante una entrevista Semiestructurada, que a diferencia de la anterior, se aplica de manera grupal, la interacción que se da en el grupo en el momento de la entrevista es importante para el investigador. Las preguntas se formulan de acuerdo al objetivo de la realización del grupo focal(Escobar y Bonilla, 2009).

En los grupos focales lo importante no es solo responder a las preguntas planteadas, sino también la experiencia, las maneras de reaccionar y los sentimientos de los participantes, (Escobar y Bonilla, 2009).

El tamaño de los grupos focales puede variar pero según Kitzinger y Diaz(2005)es recomendable que el número de participantes sea entre 4 a 8 personas, en la presente

investigación se pretende conformar por todas las personas que participan en la investigación, es decir, 2 de primer semestre de medicina, 2 de segundo semestre de la misma carrera, 2 de primer semestre de enfermería y 2 del segundo semestre. Se consideró pertinente que estuvieran todas las personas, debido a que están expuestos a estresores parecidos por la concordancia de horarios y clases.

Dentro de la realización de la sesión de grupo focal se debe asignar un moderador, el cual tiene el papel de estimular la interacción con las preguntas ya estructuradas, si surgen otras durante la sesión no serán rechazadas, al contrario, estas pueden aportar a la investigación.

Se debe tener en cuenta que el aspecto central en esta técnica es de tipo social, lo que se evidencia en torno a las preguntas, es decir, la manera en que cada uno percibe la realidad en torno a un fenómeno (estrés académico en este caso), y como entre todos van construyendo un significado del mismo. Durante la sesión los participantes generan acuerdos, y se establece una construcción de definiciones(Aigner, 2016), insumo para esta investigación.

Métodos de análisis

Luego de la realización de las entrevistas y los grupos focales se procede a la transcripción de las mismas, para entrar a la fase interpretativa en donde se continúa con la codificación, la extracción de códigos, creación de categorías, para las conclusiones y discusión, lo cual es el contraste con lo que se ha observado en el lugar, el cual servirá de base para la confirmación de lo expresado por los estudiantes de la facultad de salud de primer año de la FUN.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Esta investigación tomó en consideración la normatividad ética enmarcada dentro de la ley 1090 del 2006 que contiene el Código Deontológico y Bioético, que obliga a proteger la integridad personal de los participantes en la investigación y prevenir efectos adversos que atentaran contra su bienestar. Los elementos utilizados fueron:

Consentimiento informado

La fundación universitaria Navarra donde se realiza la respectiva entrevista y grupo focal, recibió una carta donde se proporcionó información, clara y comprensible sobre los objetivos del estudio y su metodología.

Posteriormente se realizó un consentimiento informado escrito y verbal en donde se les explica de manera detallada a los participantes en qué consiste la debida investigación aceptando ser parte de la presente investigación.

Además del consentimiento informado se tuvo en cuenta algunos artículos en los que el código deontológico regula el quehacer profesional del psicólogo:

Artículo 25. La información obtenida durante la investigación es netamente confidencial, los participantes fueron informados del proceso que se iba a realizar durante la investigación, en donde se les asignaría un código ocultando su nombre en el momento de hacer el respectivo análisis de la información.

Artículo 28. Los datos que se recolectan en la presente investigación tienen como único fin poder describir las vivencias del estrés académicos en la población estudio, por tal razón es el único manejo que se le da a la información suministrada a través de las entrevistas y grupos focales.

|

Artículo 53°. Establece que la investigación psicológica, se hará siempre con respeto a la dignidad de las personas, de este modo la presente investigación garantiza el respeto a la opinión y creencias de cada estudiante.

Del mismo modo, esta investigación es una investigación sin riesgo, ya que no se realiza alguna intervención o modificación de aspectos biológicos, fisiológicos, psicológicos o sociales de los estudiantes. (Resolución Número 8430, 1993).

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Teniendo en cuenta que es una investigación de corte cualitativa, se basó en una revisión documental, para posteriormente realizar la guía de entrevista que fue organizada en categorías procediendo a analizarlos y así someterla a un debido proceso de triangulación.

En investigación cualitativa se puede hablar de credibilidad, auditabilidad y transferibilidad, obtenidas a partir de la información que se recoge y contrastada con la revisión documental. Para esta investigación la validez y confiabilidad partirán de las definiciones de Hernandez, Fernandez y Baptista (2014) .

En palabras de Hernandez, Fernandez y Baptista (2014) la **credibilidad** se logra en el momento en el que la persona que investiga logra recolectar la información que es reconocida por los sujetos investigados como una aproximación de lo que ellos manifiestan sentir y pensar; dicha información se logró recolectar en la presente investigación por medio de las entrevista y grupos focales, logrando interactuar con las personas, y en consecuencia obteniendo resultados verdaderos para las personas investigadas. La comprobación se realizó en la medida en la que uno entrevista, repite lo que el receptor está comunicando, y si es acertado se puede seguir con la entrevista.

Auditabilidad hace referencia en como el investigador o los investigadores en este caso, pueden seguir las pautas o rutas que otros investigadores han seguido, aunque para esta investigación no se encontraron estudios de corte cualitativo, se tomaron en cuenta los antecedentes para realizar las respectivas categorías, donde la información fue recolectada por medio de grabaciones de audio; esta información recolectada puede servir a próximos investigadores que lo necesiten en su proceso investigativo.

Seguendo la línea de Hernández, Fernández y Baptista (2014), la **Transferibilidad** da cuenta de que tanto se puede ampliar los resultados en otros contextos, es pensar si los resultados se asemejan en otra población con características y fenómenos similares, por lo que es necesario un relato detallado del lugar y las características de las personas donde el fenómeno se estudia, como se procedió en el momento descriptivo.

Por último, es importante tener en cuenta que independientemente del corte de investigación que se decida trabajar, siempre se debe hablar de validez y confiabilidad, pues si estos criterios no se toman en cuenta, se pensara entonces que la investigación no cuenta con el rigor y bases necesarias para llamarse investigación científica.

PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

Tomando como eje central el objetivo general de esta investigación conocer cuáles son las vivencias del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Salud de la Fundación Universitaria Navarra en el año 2016, luego de hacer la respectiva revisión documental y bibliográfica planteada en los antecedentes y marco teórico, se procedió a aplicar la prueba de tamizaje que tenía como único objetivo seleccionar a las personas que manifestaran sentir estrés elevado para poder convertirlo en vivencias y así ayudar a la presente investigación, seguido de esto se plantea la guía de entrevista semiestructurada y grupo focales basado en el enfoque socioconstructivista de Lev Vygostky, lo que arrojó las categorías iniciales; las entrevistas y grupos focales fueron aplicados basado en la prueba de tamizaje a ocho estudiantes de la facultad de salud teniendo en cuenta las categorías iniciales, después se procedió a agrupar en patrones comunes para el análisis ordenado de los mismos, y al finalizar se construye el texto interpretativo donde se analizan los relatos obtenidos teniendo en cuenta distintas construcciones teóricas relacionadas.

Codificación

Para realizar el análisis de la información suministrada por los estudiantes de medicina y enfermería, a cada persona se les ha asignado un código teniendo en cuenta la letra inicial de su primer nombre, la carrera y el semestre que cursaban como se muestra a continuación:

Iniciales de los sujetos participantes (ejemplo): Carlos Pinzón. Enfermería primer semestre.

Para tener claridad sobre la codificación correspondiente, este es un ejemplo completo del mismo: (C. E. 1) la letra “C” correspondería a la inicial del primer nombre, la letra “E” a la carrera y el numero “1” al semestre.

Descripción de las categorías

Inicialmente en el análisis de datos de los antecedentes investigativos sobre estrés académico se usaron las siguientes categorías iniciales o deductivas: percepción del estrés, situaciones generadoras de estrés, sentimientos y emociones asociadas al estrés y formas de afrontamiento del estrés. A partir de la codificación que se realiza con el programa Atlas TI versión 7.5.4 en donde surgen dos nuevas categorías emergentes denominadas hábitos de estudios y sensaciones asociadas al estrés. Teniendo en cuenta las categorías deductivas que se establecieron desde la construcción de los antecedentes y los relatos de los estudiantes de enfermería y medicina, que lograran referirse a una categoría en común, se organiza para una mayor comprensión de las mismas. Por tal motivo se observa en el análisis de los datos los patrones comunes dentro de la información dada por los estudiantes. A continuación, se hará la definición y descripción de las categorías.

Categorías deductivas

Se entenderá entonces como categorías deductivas a aquellas categorías que están sustentadas por la teoría, es decir que tienen un aval teórico y universal, de este modo fueron tomadas de la revisión documental realizada sobre estrés académico y teniendo en cuenta el concepto de vivencias.

Se plantearon las siguientes categorías iniciales o deductivas:

Percepción de estrés

Centrándonos en la concepción de vivencias, una percepción es aquello a lo que una persona le asigna un significado, está centrado en cómo se aprecia la realidad por medio de nuestros canales de comunicación que le permite a la persona recibir e interpretar la información que llega del medio (Ponce, 2010), en este sentido la percepción del estrés está ligado en como los estudiantes sienten ese estrés y cómo logran verbalizar su propia realidad. Los estudiantes de la facultad de salud, hicieron evidente esta categoría por ejemplo: *“pues yo diría que es como ansiedad, nervios, cansancio”*(J. M. 1), en el mismo sentido *“uno no es la misma persona cuando no tiene nada que hacer, que está feliz, que no tiene preocupaciones, a como esta cuando ya tiene un parcial a la vuelta de la esquina, tiene que estudiar, tiene que pasarlo, o sea, estas en presiones, entonces yo creo que sería como un alejamiento total de las personas”* (T.B.2), como se observa en estos dos relatos, cada persona asimila e interpreta el estrés como algo que realmente los afecta y mueve su realidad.

Situaciones generadoras de estrés.

Una situación está conformada por tiempo, espacio y acción, es algo que acontece en un momento y lugar determinado, siguiendo esta línea, una situación generadora de estrés está encaminada en aquellas acciones y momentos que pueden desencadenar estrés, es por eso que los estudiantes lo manifiestan: *“ por ejemplo cuando todo se suma a los parciales acumulativos para una semana, uno ... siente que como que es mejor estudiar que dormir porque tiene que cumplir, a veces falta, a veces sobra, a veces hay tiempo”* (M. 1) en este caso el estudiante se sitúa en el momento de la presentación de exámenes que cuando son acumulativos desencadenan en la persona estrés, así mismo: *“los parciales me producen bastante estrés, otra situación es que hay veces que en la semana de parciales a los profesores de otras materias les da por dejar mil trabajos, yo creo que son factores que definitivamente aumentan el estrés”*(J.E.2), reconfirmando así lo planteado por M.1.

Sentimientos y emociones asociados al estrés

Una emoción es una reacción inmediata que experimenta la persona poniéndola en un estado de alerta, estas emociones pueden ser positivas o negativas según como lo experimente el individuo, un sentimiento en cambio es una emoción que perdura en el tiempo, es decir son esas emociones que logramos interiorizar para así poder emitir alguna conducta que se acompaña por las emociones de alegría, miedo, tristeza, ira, entre otras (Yancovik, 2011), el estrés entonces puede desencadenar algunas emociones o sentimientos: *“digamos uno va mal, entonces le genera angustia, como que ahora yo que hago, pero si uno va bien, entonces uno se va a sentir más desahogado”*(C.M.1) relatando la angustia como una emoción que se produce al no rendir de la manera que la persona desea; por otro lado: *“ siento que de pronto puedo llegar a dar más, pero a la vez al poder tenerlo, al no poder realizarlo, me presenta una depresión, un autoestima baja ”* (J.E.2), manifestando las emociones en sentimientos.

Formas de afrontamiento del estrés

Afrontamiento para el objetivo de la investigación, ha sido tomado como aquellas acciones que la persona realiza para hacer frente a alguna situación y así liberar las energías (Lázarus, 2010), es decir, son aquellos recursos con los que la persona cuenta y en este caso reducen el estrés, son aquellas estrategias tanto internas como externas, con las que el individuo reduce las tensiones por situaciones estresantes, siguiendo este pensamiento: *“yo creo que con toda esta carga uno trata como de mantener lo mas solo posible, como no estar en mucho contacto con las personas...”*(T.M.1), en este caso T.M.1 afronta el estrés de tal modo que prefiere la soledad.

Categorías inductivas:

Se entenderán por categorías inductivas a aquellas categorías que surgen de lo observado y de las experiencias particulares que fueron narradas por cada persona; en este sentido en el momento en el que se realiza la codificación en el Atlas ti, se identificaron dos nuevas categorías que serán nombradas a continuación:

Hábitos de estudio

Hábitos son todas aquellas prácticas que la persona realiza de manera repetitiva, en donde el individuo interioriza ese acto o práctica que no necesita de una alta concentración para su realización. Estos actos logran repercutir en el bienestar tanto físico como psicológico de la persona, “ *siempre presto mucha atención en clase, copio lo más importante o lo que dice el profesor, y después en casa hago un breve resumen, leo y no más*” (N.E.2); en cambio J. E.1 tiene los siguientes hábitos de estudio: “ *si hay un parcial o tenemos que practicar para un trabajo, o una exposición siempre lo estudio en casa, y busco videos en donde me pueden explicar y entender mejor el tema para así exponerlo, saber más el tema y así decirle al profesor o saber algo para poder hacer el parcial*”. Lo que se puede observar en estos estudiantes, es cada uno encuentra sus propios hábitos de estudios, donde a cada uno busca la manera más oportuna de estudiar y así contribuir a su propio bienestar.

Sensaciones asociadas al estrés.

Las sensaciones serán entendidas como aquellas vivencias subjetivas que van a influir en el modo en el que la persona o individuo percibe las señales del medio, estas sensaciones van a hacer que el estrés se manifieste de manera distinta en cada persona y se haga notable en su organismo. “*la verdad es que esta última semana me he sentido físicamente decaído, como si estuviera enfermo, me he sentido con insomnio, eeh así que a veces no tengo apetito, pero de repente a altas horas de la noche me da mucha hambre*” (J.E.2), Así mismo: “*cuando uno no duerme bien pues generalmente le da dolores de cabeza, y pues cuando está*

|

en clase no le presta mucha atención o no se encuentra como de la mejor manera, siempre como que hay repercusiones, porque algo no puede existir sin que tenga una consecuencia”

(C.M.2)

Patrones comunes de las categorías

El siguiente cuadro permite observar en mejor detalle algunas de las voces de las personas que permiten realizar la siguiente investigación, entendiendo a los patrones comunes como aquellas voces que presentaban ciertos factores comunes que le permitían agruparse y así hacer más entendible el análisis de los datos.

PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS	
PATRONES COMUNES	RELATOS
Estrés ante un parcial	<p>“Ansiedad, de que de pronto lo que conteste este mal, aunque en realidad lo que estudie pues es bien, es como inseguridad de pronto” J.E.E.1.</p> <p>“Claro porque uno puede estar muy estresado y la mente puede estar en otra cosa menos en lo que vas a leer y de pronto estás leyendo, pero no estás en el examen sino en otra cosa, entonces no hay concentración y si no hay concentración no hay coherencia en la respuesta que hagas o que digas” J.E.E.1.</p> <p>“pues la carga académica aunque no es la misma que la de un parcial, uno a veces si se tensiona y así pero no tanto como con el parcial” T.B.M.1.</p> <p>“si, si porque muchas veces me veo como muy presionado, me siento tan lleno de cosas que todas las respuestas me parecen las mismas,</p>

	<p>además que siempre he optado por las respuestas en las que me dan varias opciones, entonces elimino dos y dejo dos y siempre soy tan demalás que las dos que dejo siempre escojo la incorrecta, entonces siempre me pasa” C.M.2.</p> <p>“pasada dure tres días estudiando para un parcial y ya a la tercera noche uno ya siente como que el cuerpo no se siente, uno quiere memorizar algo y ya no le queda tan fácil como el primer día, lo que parecía fácil, se convierte en complejo, porque uno no lee y como que ya no lo entiende” C.R.M.1.</p>
<p>Estrés como algo necesario en la universidad</p>	<p>“pues es normal la expectativa de que pueda aprender o que pueda hay un conocimiento más previo de pronto que te exijan aún mas no es como en el colegio que a uno le dejan tareas y ya repasa esto y ya o que el profesor se sienta con usted a explicarle mire esto es esto y esto no acá en la universidad tienes que saber un conocimiento y lo que aprendes en la casa tienes que traerlo acá y lo que acá te dan tienes que seguirlo aprendiendo afuera” J.E.E.1</p> <p>“la universidad requiere mucho como que dejar</p>

atrás la vida social, familiar, mas con una carrera como medicina que consume tanto, entonces creo yo que esos son los compromisos que uno debe asumir, y el ser responsable frente a la carrera”

T.B.M.1.

“yo creo que tienen que ver mucho de la mano porque para tu ser un buen profesional tienes que inicialmente tener una buena universidad y tener unas muy buenas bases un buen conocimiento y eso te brinda la universidad” J.M.E.2.

“Pues no puedo decir que es pesada porque sé que en otras universidades es peor, pero pues de todas maneras cuando tu estas entregada a algo siempre va a haber algo que te vaya a afectar o algo así” K.M.2.

“yo sabía que iba a ser duro, yo sabía que no iba a ser fácil, porque tengo pues muchos conocidos que estudian medicina, ya tenía mucha referencia respecto a cómo iba a ser la carga académica de la carrera, pues que cada semestre iba aumentando dicha carga, entonces no me sorprende” C.M.2.

<p>Estrés como una consecuencia de actos propios</p>	<p>“es por la mañana y no hemos terminado y ya tenemos que levantarnos temprano y hay estrés porque no hemos terminado el trabajo, o si lo terminamos ya llegamos con sueño a la clase, entonces de pronto genera estrés eso el mal manejo del tiempo, pero de resto no” J.E.E.1.</p> <p>“hay algunas personas que dejamos todo para lo último con tal de descansar porque hemos tenido semanas de mucho cargo respecto a parciales, respecto a quices, respecto a exposiciones porque en realidad no vemos cuatro ni cinco materias sino que son de ocho en adelante” K.M.2.</p> <p>“de pronto porque no sé organizar el tiempo en que de pronto dedicamos más tiempo a otras cosas que no necesitamos en ese momento y no dedicamos tiempo al estudio puede ser” J.E.E.1.</p> <p>“Yo pienso que sí, que la exigencia académica si, no tanto por la universidad sino por uno, porque a veces uno deja acumular mucho, pero digamos los parciales acumulativos en el tercer corte que</p>

	<p>recogen todo lo visto durante el semestre, o no deberían hacerlos así o hacer el parcial durante los cortes o solo hacer el último, pero ellos (los profesores) llegan y le hacen a uno durante los tres cortes y después el acumulativo, entonces mucha evaluación” C.R.M.1.</p>
<p>FORMAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS</p>	
<p>PATRONES COMUNES</p>	<p>RELATOS</p>
<p>Adaptación al ámbito universitario</p>	<p>“acostumbrarse a los procesos de la universidad que tienes que hacer los trabajos a tiempo que tienes que repasar que tienes que mirar tu estudio que tienes que aprender mas no solamente quedarse con los conocimientos sino ir más allá” J.E.E.1.</p> <p>“pero entonces son cosas que uno sabe que debe mejorar, porque pues a medida que avanza las responsabilidades van a ser más” T.B.M.1.</p> <p>“ser dedicado, constante, creo que son las más importante” C.R.M.1.</p> <p>“pues normal, a mi no me dio ni tan duro, sino que te tienes que entregar pues si quieres buenos resultados por encima de 4 pues entonces tienes</p>

	<p>que entregarte a algo y ponerle dedicación a lo que quieres, no pues en realidad yo he sido muy tranquila y a veces de lo cansada que estoy no me enfoco en otras cosas y lo hago mejor con la clase” K.M.2.</p> <p>“Me intento calmar porque yo sé que estresado no voy a sacar nada solo enfermarme, entonces intento calmarme, contar hasta diez y arreglar las cosas que tengo, y de pronto un horario y también depende que tanto peso tengan las cosas que tengo por hacer, por ejemplo si tengo que estudiar anatomía le dedico dos horas y si tengo un taller de una materia que no tenga tanto peso entonces la dejo para la noche o la dejaré para otro día entonces intento calmarme” C.M.2.</p>
<p>Alternativas para disminuir el estrés</p>	<p>“entonces es como el tema de exigirse a uno mismo porque uno tiene la capacidad de exigirse o no exigirse, pero si” J.E.E.1.</p> <p>“Música yo me concentro más escuchando música hago trabajos es cuando música” J.E.E.1.</p> <p>“Yo a veces le comento, que hago mami tengo muchos trabajos y así, entonces ella es la que me ayuda a calmarme, y así” T.B.M.1.</p>

	<p>“trato de buscar una persona pues de total confianza mía para que me ayude y me oriente sobre esa situación que vivo a diario o pues vivo en esos momentos” J.M.E.2.</p> <p>“realizo un tratamiento de inhalación y exhalación profunda he calmarme pensar positivamente de igual manera pensar que el esfuerzo que estoy haciendo no va a llegar a ser en vano” J.M.E.2.</p> <p>“si puedo un puente un fin de semana salgo para algún lado” N.R.E.2.</p> <p>“cuando estoy estresada rayo un papel o toco guitarra o llamo a mi psicóloga hablar con alguien es bueno y con ella mejor” N.R.E.2.</p>
Cambios de hábitos	<p>“pues porque siempre tiene uno que repasar porque tiene que venir a la universidad preparado frente a un tema que un profesor le haga a uno debe tener un conocimiento previo, entonces a veces me genera estrés no ir a hacer ejercicio porque yo soy muy activo, yo antes participaba a ping pong natación iba a gimnasio y pues ahora no lo hago y pues solamente tengo una cosa entonces pues a veces genera estrés no hacerlo”</p>

	<p>J.E.E.1.</p> <p>“pues a veces realizar eso que me gusta me quita tiempo para lo de la universidad entonces es una mezcla de sentimientos entre felicidad por lo que estoy haciendo y me gusta y preocupación por lo que deje de hacer por hacer lo que me gustaba”</p> <p>N.R.E.2.</p>
--	---

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES ASOCIADAS AL ESTRÉS

PATRONES COMUNES	RELATOS
<p>Sentimientos y emociones en consecuencia al nivel de estrés</p>	<p>“a mí el estrés me hace dar mal genio, me altero y yo soy de esas personas que cuando me altero no puedo hablar con nadie” T.B.M.1.</p> <p>“Las sensaciones que uno siente o que el cuerpo estimula inicialmente es el no saber qué hacer el no saber por dónde comenzar él también se genera la confusión se genera pues obviamente el estrés de igual manera se puede llegar a generar una depresión o una autoestima baja al saber que podemos llegar a fallar o se puede dar una falta de rendimiento en algunas actividades” J.M.E.2.</p> <p>“ansiedad luego viene como el estrés y si se me coge la tarde viene ese miedo de no alcanzar a</p>

	<p>hacer las cosas y de no alcanzar a entregarlas a tiempo” N.R.E.2.</p> <p>“me produce una frustración bastante grande, una depresión muy muy grande también, me siento incompleto cuando digamos me esfuerzo bastante para algo y no lo logro alcanzar con la nota que yo esperaba” C.M.2.</p>
<p>Sentimientos y emociones asociadas al ritmo universitario</p>	<p>“pues satisfecha porque yo sé que en un futuro esto me va a dar frutos, esto me va a beneficiar en un futuro” T.B.M.1.</p> <p>“A veces temor, sobre todo en parciales porque eso es lo que le define a uno la carrera, los porcentajes son muy altos, pero cuando digamos estoy muy preparada entonces me siento más tranquila” T.B.M.1.</p> <p>“pues digamos cuando a uno se le acumula todo para una misma semana, y uno debe dedicarse tres o cuatro días antes a hacer los trabajos o estudiar para el parcial, entonces uno se limita a descansar lo mínimo para poder estudiar y eso lo deja a uno muy cansado” C.R.M.1.</p> <p>“esas sensaciones me producen más es en la</p>

	<p>saturación de los parciales cuando tengo dos o más parciales en el día pues tengo sensaciones como desconfianza como de duda a la vez estrés nerviosismo” J.M.E.2.</p> <p>“cuando las cosas se nos acumulan empieza uno como a preocuparse” K.M.2.</p> <p>“Nervios porque los parciales los hacer, no una correcta sino una es más correcta que la otra, entonces es ese sentimiento de vamos a ver las respuestas para ver si me equivoque o no me equivoque, nervios, miedo de pasarla” K.M.2.</p>
--	---

SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS	
PATRONES COMUNES	RELATOS
Manejo del tiempo	<p>“no manejamos el tiempo es entonces al no manejar el tiempo todo lo hacemos a lo último, que hay un trabajo que nos dejaron hace dos días y el ultimo día por la noche lo estamos haciendo entonces genera el estrés porque no hemos</p>

	<p>terminado” J.E.E.1.</p> <p>“pues ya prácticamente estudio todo el día y más en periodos como este (final de semestre) como le dije al inicio pues no me dedico a nada más que a estudiar” C.R.M.1.</p> <p>“un fin de semana donde dejan muchísimo trabajo y tengo que ir pues a donde mis familiares eso lo que me va a generar es estrés porque tengo compromisos de ir a ver mi familia, tengo compromisos de hacer mis trabajos y de realizar mis actividades comunes pero también tengo el compromiso de velar porque mi familia este bien y se encuentre pues en totales condiciones”</p> <p>J.M.E.2.</p> <p>“bastantes yo trabajo soy enfermera auxiliar trabajo los fines de semana tengo un compromiso con el grupo de música de la universidad y el grupo de deporte de fut-sala de la universidad más que todo eso” N.R.E.2.</p> <p>“pues a veces realizar eso que me gusta me quita tiempo para lo de la universidad entonces es una</p>
--	--

	<p>mezcla de sentimientos entre felicidad por lo que estoy haciendo y me gusta y preocupación por lo que deje de hacer por hacer lo que me gustaba”</p> <p>N.R.E.2.</p> <p>“siempre se tiene uno que trasnochar bastante porque el tiempo no le alcanza a uno para hacer las cosas, además que el tiempo que uno recibe clases todo el día, la noche es prácticamente para hacer trabajos y para estudiar y repasar lo que se ve en el día entonces es principalmente como el cansancio físico y mental” C.M.2.</p>
<p>Organización con los trabajos</p>	<p>“pues estrés a veces, mucho estrés el hecho de que se le acumulen muchos trabajos pues hace que uno se estrese” T.B.M.1.</p> <p>“pues solamente lo de muchos trabajos que a veces se le acumulan a uno, que uno mismo dejan que se le acumulen, por ejemplo cuando uno tiene casos clínicos y exposiciones de otras materias, entonces uno se estresa” C.R.M.1.</p> <p>“cuando las cosas se nos acumulan empieza uno</p>

	<p>como a preocuparse” K.M.2.</p> <p>“hay algunas personas que dejamos todo para lo último con tal de descansar porque hemos tenido semanas de mucho cargo respecto a parciales, respecto a quices, respecto a exposiciones porque en realidad no vemos cuatro ni cinco materias sino que son de ocho en adelante” K.M.2.</p> <p>“el dolor de cabeza puede ser la presión de tantas cosas, de tantas preocupaciones de que tengo que responder por una cosa o tengo que responder por la otra pero ambas son para el mismo día, pero no puedo dedicarle mucho tiempo a una porque descuido la otra” C.M.2.</p>
Carga académica	<p>“algunos profesores digámoslo así, por lo menos en mi caso la profesora de biología, deja muchos trabajos para entregarlos en muy poco tiempo, es esa la que más me genera como estrés, la sobre carga que tienen algunas materias” T.B.M.1.</p> <p>“pues digamos cuando a uno se le acumula todo para una misma semana, y uno debe dedicarse</p>

tres o cuatro días antes a hacer los trabajos o estudiar para el parcial, entonces uno se limita a descansar lo mínimo para poder estudiar y eso lo deja a uno muy cansado” C.R.M.1.

“esas sensaciones me producen más es en la saturación de los parciales cuando tengo dos o más parciales en el día pues tengo sensaciones como desconfianza como de duda a la vez estrés nerviosismo” J.M.E.2.

“sí porque pues por ejemplo en días de parciales hay días que tenemos tres cuatro parciales entonces estudiar para 4 parciales un mismo día es agotador” N.R.E.2.

“hay unas materias que son, que se supone que deberían ayudarle a uno a levantar el promedio y que son materias que deberían ayudarle a uno entonces hay profesores de esas materias que dejan muchos trabajos como si fueran materias básicas y uno muchas veces deja de lado las otras materias por estar pendiente de materias que no, que no son de mucha importancia” C.M.2.

Temor a fallar	<p>“que nos vaya mal en una nota eso también genera estrés porque lo que va acompañado siempre del estrés son los nervios y la inseguridad que siente uno entonces yo diría que si” J.M.E.2.</p> <p>“una exposición eso yo creo que para todos por ejemplo con un profesor que sea aterrador o con un profesor que sea muy estricto y rígido siempre va a generar estrés porque tú no sabes si vas a salir bien si vas a hacer lo correcto si de pronto te puedes llegar a equivocar” J.M.E.2.</p> <p>“pues lo más estresante son los parciales, lo menos estresante son las clases, lo más estresante exposiciones, pues aparte de que uno expone pues siempre te hacen vestir de gala y todo eso, siempre tiene que tener unos puntos, unas reglas y no te puedes pasar de ese límite” K.M.2.</p> <p>“pues que ha sido muy exigente, exigen mucho, siempre exigen promedios muy altos, tiene que sostenerse con un promedio o si no entra a un periodo de prueba y después del periodo de prueba si no lo supera lo sacan de la universidad”</p>

	C.M.2.
--	--------

HÁBITOS DE ESTUDIO	
PATRONES COMUNES	RELATOS
Anticipación a los parciales	<p>“si más o menos unas dos semanas antes del parcial” N.R.E.2.</p> <p>“yo siempre procuro estudiar tres o cuatro días antes” C.R.M.1.</p> <p>“si, dos días antes” C.M.2.</p> <p>“si de dos a tres días anticipados” J.M.E.2.</p>
Alternativas usadas para estudiar	<p>“cuando veo palabras raras lo busco, y pues cuando estudiamos con mis compañeros, cuando no entiendo algo le pregunto a ellos” C.R.M.1.</p> <p>“en la terraza porque está sola porque puedo estar con mi perro porque casi no hay bulla allá” N.R.E.2.</p> <p>“yo trato mejor como prestar atención y ya después me desatraso, ese es como mi método de estudio, y ya por fuera de clase cuando me pongo a desatrasarme pues me pongo a recordar todo”</p>

	<p>C.R.M.1.</p> <p>“siempre presto mucha atención en clase copio lo más importante o lo que dice el profesor y después en casa hago un breve resumen leo y no más” N.R.E.2.</p> <p>“prefiero utilizar más que todo el estudio o mi cuarto porque son espacios en los que puedo obtener total silencio y total concentración”</p> <p>J.M.E.2.</p> <p>“aprendo mucho por mapas mentales, me sirven mucho, aprendo mucho con colores, uso mucho resaltador porque acepto que mi método de aprendizaje es muy visual, aprendo mucho mirando y oyendo, no me sirve mucho leyendo y leyendo no, no me sirve mucho” C.M.2.</p> <p>“entro a las 6 de la mañana a clase y salgo a las 12 del mediodía, entro a la 1 de la tarde y algunas salgo a las 3, en otras sigo derecho hasta las 6 de la tarde estudiando acá en biblioteca y hay veces que llego a la casa y sigo de largo” K.M.2.</p> <p>“entonces prefiero levantarme temprano a estudiar, madrugar, cuando me siento a estudiar y estoy escribiendo así voy recordando,</p>
--	--

	<p>básicamente es eso, repaso, lo hablo, y lo escribo, trato de involucrar varios sentidos para que se me grabe mejor” T.B.M.1.</p> <p>“Si hay un parcial o tenemos que practicar para un trabajo o una exposición siempre lo estudio en casa y busco videos donde me puedan explicar hay y entender mejor el tema pasa así exponerlo, saber más el tema y así decirle al profesor o saber algo para poder hacer el parcial” J.E.E.1.</p>
--	---

SENSACIONES ASOCIADAS AL ESTRÉS	
PATRONES COMUNES	RELATOS
<p>Sensaciones asociadas a cambios de hábitos por trabajos</p>	<p>“cuando uno no duerme, que pasa toda la noche... no sé, a mí me sucede mucho, le da muchísimo dolor de cabeza y el genio totalmente cambia, uno no quiere que le hablen” N.R.E.2.</p> <p>“uno ya no duerme bien, sufre insomnio, baja de peso, uno presenta cambios de humor, cambios de actitud, uno se estresa” J.M.E.2.</p> <p>“he sentido físicamente, decaído como si estuviera enfermo, me he sentido con insomnio, eh... así que a veces no tengo apetito, pero de repente a altas horas de la noche me da mucha</p>

	<p>hambre” J.M.E.2.</p> <p>“pues cuando uno no... cuando uno no duerme bien pues generalmente le da dolores de cabeza y pues cuando uno está en clase, no le presta mucha atención o no aprende como de la mejor manera, Siempre como que hay repercusiones, no?, Porque algo no puede existir sin que tenga una consecuencia” C.M.2.</p> <p>primero que todo pues a consecuencia del estrés me ha surgido una migraña terrible, me ha tocado controlarla con medicamentos, también me ha dado una gastritis porque no me alimento a la hora que es, además de que vivo solo entonces nadie está pendiente de mi alimentación entonces me toca todo eso solo. Yo veo si como si no como, si me dejo morir de hambre C.M.2.</p>
Sensaciones asociadas a final de corte	<p>“Normalmente estos días (final de corte) he estado bastante irritable” N.R.E.2.</p> <p>“Al llegar al punto del parcial ya uno se encuentra tan agotado que uno se confunde o termina... como decimos nosotros “se nos sueltan los cables”... en otras ocasiones siento como</p>

	temblor en las manos y sudoración excesiva en las manos debido ya como a esas compensaciones de que uno ya tiene tanta sobrecarga académica” J.M.E.2.
--	---

CÓDIGOS LIBRES

Los códigos libres son aquellos relatos que no pertenecen a ninguna categoría pero que logran agruparse.

PATRONES COMUNES	RELATOS
Percepción de los estudiantes ante las materias y los profesores en relación con el estrés	<p>“los profesores deberían ponerse de acuerdo y colaborarle a uno para que no todo quede para la misma semana y de intentar sacar las materias que no tienen mucho peso para que uno le pueda dedicar más tiempo a las que tienen más créditos y pueden a uno bloquearle otras materias” C.M.2.</p> <p>la verdad la verdad en esta universidad hay muchas cosas que nada que ver, muchas electivas fuera de base, electivas fuera de lo común que en realidad yo sé que a uno no le van a servir por ejemplo, teoría y conocimiento, a usted para que le va a servir Aristóteles, para que le va a servir platón, eso no tiene nada que ver, de pronto que</p>

hayan ideado una idea de por allá de medicina pero eso ya es pasado pero de que le va a servir a usted ahora si la ciencia todo el tiempo evoluciona. Otra materia es metodología de la investigación, de pronto le puede servir a la persona que cuando se gradúe se especialice como investigador y cree una sustancia nueva o yo que sé, si pero de que le va a servir a un cirujano ser investigador, crear una pregunta, otra materia es medio ambiente, a mí de que me va a servir sembrar un palo si yo soy médico, no voy a curar árboles, yo voy a curar personas, seres vivos, obviamente las plantas son seres vivos pero pues no es mi labor si, otra es educación física, de que me sirve a mi educación física, para nada, en realidad de las ocho materias que estoy viendo las únicas importantes son anatomía e histología y eso de resto no me sirven para nada”

K.M.2.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

La significación que realizan los estudiantes sobre el estrés académico, es producto de las experiencias que han vivido a lo largo de su vida y de lo que la sociedad les ha dicho que significa estudiar enfermería y medicina, es decir dos carreras que históricamente se han visto cargadas de un gran concepto social, estas experiencias que han ido sumando, las han ido construyendo para lo que ellos hoy logran reconocer como vivencias del estrés, en esta medida los estudiantes de la facultad de salud de la fundación universitaria Navarra, reconocen y describen al estrés académico como algo que los afecta en su percepción, en sus formas de afrontarlo, en situaciones que lo provocan, en hábitos de estudios y en sentimientos y emociones asociadas al mismo, es decir, que como planteaba Lev Vygotsky la vivencia deja de ser algo solamente personal, sino que se convierte en algo también social, la vivencia influye en la construcción del sujeto, en este caso el estudiante que hace su significación de vivencia del estrés y moldea su realidad académica.

Para el respectivo análisis y discusión se hace necesario analizar cada categoría por aparte dado que sigue la línea de los objetivos y la metodología para mayor comprensión.

Percepción del estrés

Gracias a la información suministrada por los estudiantes de la Facultad de Salud de la Fundación Universitaria Navarra, la primera categoría identificada corresponde a percepción del estrés, los estudiantes perciben el estrés como algo que aunque les afecta y puede cambiar sus hábitos de vida como dejar atrás su vida social y familiar, es algo que necesitan para su vida académica, les ayuda a exigirse y a desenvolverse de manera adecuada. Tal como lo referencia C.M.2: *“yo sabía que iba a ser duro, yo sabía que no iba a ser fácil, porque tengo pues muchos conocidos que estudian medicina, ya tenían mucha referencia respecto a cómo*

iba a ser la carga académica de la carrera, pues que cada semestre iba aumentando dicha carga, entonces no me sorprende”.

García, Pérez y Pérez en el 2012 encontraron que los estudiantes que mayores niveles de estrés académico tenían, solían presentar mejores resultados en sus notas, esto para corroborar lo expresado por los estudiantes de la facultad de salud y así reafirmar las investigaciones que dicen que cierto nivel de estrés es beneficioso para la salud, puesto que ayuda a activar al organismo a su máximo nivel, es decir el eustrés o estrés bueno para la salud (Mucio, 2007). Cuando hablamos de ese estrés bueno, se habla de todo aquello que nos puede provocar placer, ya sea la salida con amigos, presentar buenas calificaciones, y todo aquello que resulta estimulante y que provoque bienestar al individuo.

Por otro lado, el estrés es algo que le puede generar al estudiante presión, lo que les impide hacer sus quehaceres universitarios de la mejor forma, afectando así su atención y concentración; en concordancia con Naranjo (2009) el estrés en los estudiantes va afectando distintas áreas, entre ellas el área cognitiva, donde se afecta tanto la memoria como la concentración, en este sentido el estrés va a hacer que la persona no pueda dar respuesta de manera oportuna a determinada situación y llegar a cometer muchos errores. Así mismo cuando el estrés sobrepasa los recursos de la persona va haciendo de igual forma que ésta no pueda responder de manera satisfactoria a las presiones del medio, es a esto lo que se conoce como distrés (Mucio, 2007).

El estrés es también reconocido por los estudiantes una consecuencia de actos propios, ya que suelen dejar sus obligaciones para el último momento, lo que se ve reflejado en los cortes de notas académicas, y más aún cuando se realizan los parciales acumulativos:

“Yo pienso que sí, que la exigencia académica sí, no tanto por la universidad si no por uno, porque a veces uno deja acumular mucho, pero digamos los parciales acumulativos

en el tercer corte que recogen todo lo visto durante el semestre, o no deberían hacerlos así o hacer el parcial durante los cortes o solo hacer el ultimo, pero ellos (los profesores) llegan y le hacen a uno durante los tres cortes y después el acumulativo, entonces mucha evaluación”

C.R.M.1.

Formas de afrontamiento del estrés

En esta categoría, los estudiantes hacen referencia que para poder llevar a cabo sus estudios universitarios, es necesario crear una adaptación que les permita hacer frente a las exigencias, para ello se debe ser contante, y aprender al calmarse. Como lo refiere C.M.2:

“Me intento calmar porque yo sé que estresado no voy a sacar nada solo enfermarme, entonces intento calmarme, contar hasta diez y arreglar las cosas que tengo, y de pronto un horario y también depende que tanto peso tengan las cosas que tengo por hacer, por ejemplo, si tengo que estudiar anatomía le dedico dos horas y si tengo un taller de una materia que no tenga tanto peso entonces la dejo para la noche o la dejaré para otro día entonces intento calmarme”.

El ser humano está en un constante adaptarse y desadaptarse en su medio, en palabras de Zapata (2003) la adaptación se da de una manera dinámica, es decir que el ser humano “está en permanente movimiento en la búsqueda de conductas útiles y el descarte de las no funcionales o inútiles, que nos permitan cambiar el medio, ajustarnos a él, volverlo a cambiar y modificarnos a nosotros mismos en ese intercambio”, (P. 26). En ese sentido, y siguiendo la línea de Vygotsky, cada quien como individuo modifica esas experiencias partiendo de su contexto social, los estudiantes se adaptan dependiendo de las exigencias que les propone el ingreso a la universidad, es decir, el ser social y su cultura toman un papel de supervivencia, dado que se modifican ciertas conductas que se pueden perpetuar en el tiempo, se

retroalimentan y se apoyan entre sí, lo que permite hacer frente al estrés ya sea mediante la huida o enfrentarse a lo que el cuerpo considere como amenaza. (Zapata, 2003).

Los estudiantes para hacer frente a las exigencias académicas utilizan hábitos como: escuchar música, hablar con alguien cercano o de confianza, aprender a manejar la respiración, es decir, buscan realizar acciones que los saquen de aquello que ellos consideran estresante. El afrontamiento entonces va a tratar de cierta forma, llevar a cabo el control de situaciones que le producen estrés al individuo, ya sea minimizándolo, tolerándolo, aceptándolo o ignorando, esto se lleva a cabo por medio de una resignificación del estímulo a través de acciones, pensamientos y emociones (recursos psicológicos o psicosociales) que la persona utiliza para sobrellevar aquello que supera sus recursos (Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

A veces eso que desean hacer para disminuir el estrés y lograr un rato de esparcimiento, les quita el tiempo para poder seguir en sus actividades académicas que en ese momento consideran mucho más relevantes, provocando así sentimientos de ambivalencia: *“pues a veces realizar eso que me gusta me quita tiempo para lo de la universidad entonces es una mezcla de sentimientos entre felicidad por lo que estoy haciendo y me gusta y preocupación por lo que deje de hacer por hacer lo que me gustaba”* N.R.E.2.

Sentimiento y emociones asociadas al estrés

Los sentimientos y las emociones es algo que realmente los aqueja y los afecta, pues al momento de presentar estrés los estudiantes manifiestan sentir ira, miedo, frustración, confusión, entre otras manifestaciones; lo cual que se puede ver contrastado con el siguiente relato:

|

“Las sensaciones que uno siente o que el cuerpo estimula inicialmente es el no saber qué hacer el no saber por dónde comenzar él también se genera la confusión se genera pues obviamente el estrés de igual manera se puede llegar a generar una depresión o una autoestima baja al saber que podemos llegar a fallar o se puede dar una falta de rendimiento en algunas actividades” J.M.E.2

Estas emociones y sentimientos se ven reflejados en mayor medida en el momento de presentar un examen, acumulación de los parciales, semana de entrega de trabajos, es decir que las emociones y sentimientos se relaciona con el ritmo universitario:

“pues digamos cuando a uno se le acumula todo para una misma semana, y uno debe dedicarse tres o cuatro días antes a hacer los trabajos o estudiar para el parcial, entonces uno se limita a descansar lo mínimo para poder estudiar y eso lo deja a uno muy cansado”

C.R.M.1.

Se vuelve a tener como referencia a Naranjo, (2009) dado que aquí se ve afectada otra área del ser humano debido al estrés: el área emotiva, cuando esta área se afecta, el estudiante puede producir tanta tensión que puede tener como consecuencia todos los problemas mencionados anteriormente, como la frustración, ira, irritabilidad, entre otro sinnúmero de manifestaciones a nivel emocional, lo que puede hacer que sus relaciones con los demás se vea afectada. Así mismo se afecta el área conductual dado que hay pérdida del interés por actividades favoritas, alteraciones en el sueño, entre otras manifestaciones conductuales. Todo esto puede llevar, aunque en menor medida, a que el estudiante presente depresión, según lo encontrado en el estudio de Gutiérrez, Rodas, Montoya y Toro. (2010).

Aquí cabe una gran relevancia lo que plateaba Lev Vygotsky al decir que en la persona, primero parece la situación, que en este caso pueden ser cualquiera de las situaciones generadoras de estrés, el sujeto le da un significado, es decir el estrés

propriadamente, y por ultimo aparece la emoci3n, que son las emoci3nes que el estudiante indica.

Situaciones generadoras de estr3s

Teniendo en cuenta que una situaci3n est3 conformada por tiempo, espacio y acci3n, los estudiantes sienten que el no manejo del tiempo, o el manejo inadecuado del mismo les puede generar estr3s, dado que se deja acumular mucha carga para el 3ltimo momento, el tiempo es algo que cobra demasiada relevancia dado que sienten que no les alcanza para rendir en su estudio acad3mico y sacar tiempo para las cosas que les gusta, como visitar a la familia o realizar actividades de recreaci3n.

“siempre se tiene uno que trasnochar bastante porque el tiempo no le alcanza a uno para hacer las cosas, adem3s que el tiempo que uno recibe clases todo el d3a, la noche es pr3cticamente para hacer trabajos y para estudiar y repasar lo que se ve en el d3a entonces es principalmente como el cansancio f3sico y mental”. C.M.2

Las situaciones que m3s le pueden afectar o generar estr3s son: acumulaci3n de trabajos, parciales o quiz, presentaci3n de parciales, la sobre carga acad3mica, temor a fallar, entre otros. Numerosos estudios realizados de corte cuantitativo han encontrado de igual forma que la sobrecarga acad3mica, la presentaci3n de ex3menes, la realizaci3n de ex3menes, problemas en el rendimiento y la falta de tiempo para cumplir con las actividades acad3micas, son las situaciones que m3s pueden llegar a generar estr3s, (Mart3nez y Diaz, 2007), (Mart3n, 2010), (Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarc3n y Monje, 2001), (Garc3a y Mazo, 2011), (Rom3n, Ortiz y Hern3ndez, 2008), entre otros, dichos estudios pueden variar de unos a otros.

Para tener en cuenta lo que los estudiantes manifiestan, se tomaran las siguientes referencias:

“pues solamente lo de muchos trabajos que a veces se le acumulan a uno, que uno mismo dejan que se le acumulen, por ejemplo, cuando uno tiene casos clínicos y exposiciones de otras materias, entonces uno se estresa” C.R.M.1.

“cuando las cosas se nos acumulan empieza uno como a preocuparse” K.M.2.

“que nos vaya mal en una nota eso también genera estrés porque lo que va acompañado siempre del estrés son los nervios y la inseguridad que siente uno entonces yo diría que sí” J.M.E.2

Hábitos de estudio

Entendiendo los hábitos como aquellas prácticas que la persona realiza en un momento determinado, los estudiantes van a tener como habito de estudio el estudiar para los parciales de manera anticipada, es decir, estudiando días antes a la presentación de un examen: *“yo siempre procuro estudiar tres o cuatro días antes” C.R.M.1.*

Por otro lado, cuando no conocen algo visto en clase procuran hacer la respectiva búsqueda para aclarar dudas, prestar atención a la clase, muchos de ellos prefieren estudiar a solas en un lugar que les permita estar tranquilos sin interrupción: *“en la terraza porque está sola porque puedo estar con mi perro porque casi no hay bulla allá” N.R.E.2.*

Otras personas prefieren utilizar como método de estudio los mapas conceptuales o levantarse temprano a estudiar.

Entonces, se entiende por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico, es decir, es el modo en como se acostumbra el estudiante a aprender, para ello el estudiante debe saber organizarse en tiempo, espacio,

técnicas y métodos específicos para poder estudiar (Arco y Fernández, 2011). En ese sentido, se esperaría que los estudiantes que tienen hábitos de estudios constantes presentaran mejores calificaciones, pero esto no es del todo cierto, si fuese así, ya se tendrían implementado todo un programa de hábitos de estudios adecuados para mejorar el rendimiento académico; lo que sí es sabido es que al no usar de manera oportuna y adecuada el tiempo, el no tener técnicas para la comprensión de lectura, el no saber tomar notas y lo poca capacidad de realizar esquemas mentales y conceptuales, puede ser una característica para que los estudiantes tengan un desempeño académico poco satisfactorio, lo que podría llevar a la frustración (Acebedo, Torres y Tirado, 2015). Por eso se hace importante en este caso, que los estudiantes de la facultad de salud de la FUN creen hábitos de estudios más acorde con las exigencias académicas.

Sensaciones asociadas al estrés

Sensaciones entendidas como aquellas vivencias subjetivas que van a influir en el modo en el que la persona o individuo percibe las señales del medio, teniendo en cuenta que cada persona hace una interpretación distinta a las sensaciones que reciben y perciben del estrés. En este sentido los estudiantes se ven afectados en su rutina diaria, dado que en el momento en el que deben estudiar de manera exhaustiva para un parcial se ve interrumpido sus hábitos de sueño, haciendo que se genere cambios tanto de humor como en su organismo, pues manifiestan pérdida de peso, dolores de cabeza, pérdida del apetito, *“uno ya no duerme bien, sufre insomnio, baja de peso, uno presenta cambios de humor, cambios de actitud, uno se estresa”* N.R.E.2

Siguiendo el párrafo anterior, y como lo plantea Molina, Gutiérrez, Hernández y Contreras, (2008), el estrés va a presentar tres etapas, una fase de alarma que pone en aviso a la persona para responder de manera oportuna a las demandas, una segunda fase de

resistencia, que se presenta cuando el estrés permanece de forma prolongada y pone al individuo a buscar nuevas formas de hacer frente pero no son suficientes, lo que hace que la persona presente cansancio y cambios de actitud, tal como lo manifiestan los estudiantes, por último se entra en una fase de agotamiento que afecta de manera directa a los estudiantes, dado que en esta fase ya el individuo presenta una fatiga que no logra recuperarse ni con el sueño, del mismo modo afecta su hábitos de sueño, que se acompaña de irritabilidad e ira, lo que va en concordancia con lo referenciado por los estudiantes.

Así mismo interfiere con su modo de alimentación dado que el tiempo no les alcanza para alimentarse bien, muchos de ellos vienen de otros lados, lo que hace que tengan que vivir solos y no tener el tiempo para preparar alimentos saludables.

“Primero que todo pues a consecuencia del estrés me ha surgido una migraña terrible, me ha tocado controlarla con medicamentos, también me ha dado una gastritis porque no me alimento a la hora que es, además de que vivo sola entonces nadie está pendiente de mi alimentación, entonces me toca todo eso solo, yo veo si como o no como, si me dejo morir de hambre” C.M.2.

El estrés y la alimentación van de manera muy relacionada, ya que en palabras de Diaz:

El estrés condiciona no sólo los hábitos alimentarios, sino también lo que hay detrás: el proceso metabólico nutricional, la situación de satisfacción de las necesidades nutricionales. Las consecuencias pueden ser varias: un retraso en la digestión, una inadecuada y disfuncional forma de metabolizar los alimentos, lo que puede conllevar a trastornos que pueden llegar a ser crónicos e incidir en la salud de la persona.

las personas suelen relacionar sus hábitos alimenticios en dirección con las emociones que manifiestan en un momento determinado, y el contexto en el cual se desenvuelve la

persona va a interferir en cómo se alimenta, la cultura en el que se interrelaciona los estudiantes, está regido por una cultura rápida y más en el ámbito universitario, es decir, las personas se están acostumbrando a tener que hacer todo en muy corto tiempo, (Barattussi, 2011) en este caso presentar exámenes, trabajos, rendir académicamente, tener espacios de recreación, el tiempo que tienen para realizar sus quehaceres es insuficiente y va a afectar de manera directa su modo de alimentarse.

CONCLUSIONES

El presente estudio tenía como objetivo general conocer las vivencias del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Salud de la Fundación Universitaria Navarra, siguiendo el concepto de Vygotsky sobre vivencia, las exigencias y demandas por parte de la universidad afectan el significado que éste le da a su vivencia académica, siendo altas estas exigencias y demandas, el peso que se coloca en el estudiante ellos lo perciben como algo que no han vivenciado, en esta medida el medio social que tanto recalca Vygotsky influye en sus experiencias que convierten en vivencias, el entorno universitario determina la construcción que cada estudiante realiza de sus experiencias. Partiendo de esto los estudiantes vivencian el estrés en seis categorías, en un primer momento los estudiantes *perciben al estrés* como algo que los afecta tanto emocional como físicamente, es percibido por ellos como necesario para responder a los requerimientos académicos con éxito, Aunque se ve dificultado en el momento de la presentación de un examen, del mismo modo se percibe la semana de parciales como agotadora, los estudiantes lo aceptan y buscan la manera de manejarlo.

Las situaciones generadoras de estrés, concuerdan con otros estudios al decir que el estrés puede ser provocado por la carga académica, la semana de parciales, presentación de exposiciones, entre otros, estas primeras situaciones se pueden considerar situaciones externas en el sentido que es algo que ellos no manejan, paralelo a esto, se encuentra que los estudiantes observan que sus actos propios también generan estrés, como lo es el manejo inadecuado del tiempo, la falta de organización con los trabajos y el temor a fallar en un examen. Estos últimos, según lo expresado por los estudiantes, son lo más difícil de asimilar, ya que depende de ellos mismos controlarlo, es decir son situaciones internas.

Las *formas de afrontar el estrés* académico pueden estar conformadas desde palabras de motivación de los estudiantes hacia sí mismos, tomando en cuenta la importancia de desarrollarse como personas para llegar a ser profesionales, hasta escuchar música, salir a caminar, hablar con alguien, desencadenando una sensación de tranquilidad en ellos, dichas formas de afrontar el estrés pueden variar de los esquemas personales que cada quien ha construido. En general, aunque el estrés no es considerado como un factor completamente negativo, los estudiantes reconocen que puede provocar consecuencias en los resultados académicos, cuando no logran controlarlo tienden a buscar alternativas para disminuirlo.

La investigación conduce a la relevancia que ellos brindan dentro de su vivencia del estrés académico y a los sentimientos y emociones asociadas a dicho estrés, puesto que, al verse enfrentados a las situaciones generadoras de estrés, perciben en sí mismos la falta de control, generando sentimientos como frustración, miedo, ira, entre otras, que se ven aplacadas en el momento de finalizar la semana de parciales.

Por último, algo en lo que se ven afectados los estudiantes, son *Los cambios de hábitos* que puedan llegar a tener por causa de los horarios, la carga académica y demás, son aspectos que vivencian como provocadores de estrés, ya que los aleja de sus pasatiempos favoritos, personas cercanas, familia, entre otros. Así mismo hay una re significación en sus hábitos de alimentación, dado que al tener que vivir solos como lo es en la mayoría de los casos porque se trasladan desde otros sitios a estudiar a la ciudad de Neiva, dejan de alimentarse a la hora adecuada y de la manera adecuada, del mismo modo se ve afectado sus hábitos de sueño.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados encontrados en la investigación, cabe tener presente la categoría *hábitos de estudios* dado que en gran parte de los relatos se evidencia que las formas de estudio no son las más indicadas pues no cuentan con una planeación y no se lleva de forma adecuada, es necesario que los estudiantes puedan incorporar hábitos de estudios que sean acordes a sus necesidades como estudiantes y a sus demandas, para ello sería necesario hacer un seguimiento de los modos de estudiar de los estudiantes para así poder crear un programa que este dirigido a las formas adecuadas de crear hábitos de estudio, puesto que se observa que los estudiantes utilizan diferentes maneras para responder ante las asignaciones de sus materias. Estos hábitos pueden ser compartidos entre ellos para que cada uno tome la alternativa que le parezca más óptima para su aprendizaje.

Por otro lado en la categoría “Situaciones generadoras de estrés” se encontró que uno de los motivos por los cuales los estudiantes sienten estrés, es por no contar con espacios que les permita realizar una pausa para poderse equilibrar, de este modo llevar a cabo sus estudios con periodos de esparcimientos que le permita al estudiante poder recuperarse de la carga que ellos manifiestan, ante esto se recomienda evaluar la posibilidad de crear espacios como karaokes, salidas pedagógicas, espacio de juegos, entre otros.

En algunas de las entrevistas se evidenció la inconformidad de los estudiantes por las cargas que dejan ciertas materias y que ellos consideran que no es de importancia para su formación profesional, en este caso se hace necesario hacer una psicoeducación de lo que significa cada materia, por qué se encuentra en el plan de estudios, para que ellos puedan comprender la importancia del plan de estudios que le brinda la universidad, por otro lado se podría abrir un espacio en el que los estudiantes puedan presentar sus inconformidades y si es necesario pensar en la posibilidad de replantear el plan de estudios de acuerdo a las

necesidades académicas en caso tal de que se logre recoger la evidencia suficiente que dichas materias no son necesarias en su formación.

Lo narrado anteriormente puede llevarse a cabo por el área de bienestar universitario, donde se aborde el estrés académico partiendo de lo planteado, para que así puedan contribuir al bienestar tanto físico como mental de los estudiantes.

Por último se recomienda tener en cuenta las voces de todos los estudiantes así no logren manifestar altos niveles de estrés, para poder comprender porque para ellos no les afecta pese a estar en el mismo contexto que sus compañeros y así hacer un estudio mucho más amplio.

LIMITACIONES

Al realizar la presente investigación, se tiene que la población al ser escogida por conveniencia de la misma dado a los intereses del enfoque socioconstructivista, termina siendo una población muy reducida, para ello se hace necesario pensar en la posibilidad de ampliar la investigación con todos los estudiantes de primer año de la facultad de salud de la fundación universitaria navarra, así como al resto de la universidad; sería conveniente poder realizar el estudio en cada una de los programas de formación con el objetivo de tener una visión integral de las vivencias del estrés académico de los estudiantes de la fundación universitaria Navarra.

ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

Guía de entrevista a Profundidad “estrés académico en los estudiantes de enfermería y medicina de primer año de la fundación universitaria navarra”

1. *percepción del estrés:*

- la universidad requiere de algunos compromisos, que piensa usted de ellos?
- ¿cómo percibe al tiempo y destrezas necesarias para llevarlos a cabo, eso le genera alguna sensación?
- ¿podría hablarme un poco más de esas sensaciones? ¿Qué nombre les daría?
- ¿Su vida fuera de la universidad tiene compromisos? ¿Eso le genera alguna sensación parecida a las descritas?
- ¿ Alguna vez se ha interesado por esas sensaciones, ha preguntado a alguien al respecto?

2. *Situaciones generadoras de estrés:*

- ¿Cuáles son los criterios de ingreso a la carrera que cursa?
- De acuerdo a esos criterios, ¿Cuál era en ese momento su expectativa de ingresar?
- ¿Relaciona usted la universidad con el estrés? ¿Por qué?

- ¿Qué factores en el ámbito universitario cree usted que le generan estrés? ¿Qué piensa usted de la carga académica?
- ¿Qué situaciones considera como estresantes que tengan relación con el ámbito académico?
- ¿Cómo vivió usted el cambio del colegio a la universidad?
- ¿cuenta usted con actividades que requieran de la dedicación de su tiempo además de lo académico?

3. Sentimientos y emociones asociadas al estrés:

- ¿Se siente satisfecho con su desempeño en la universidad? ¿Eso le genera algún tipo de respuesta emocional?
- ¿Qué siente en relación con las jornadas académicas junto con el tiempo que dedica a sus estudios?
- ¿qué piensa del tiempo que se dedica a estudiar? Cuáles son sus sentimientos en respuesta a eso?
- ¿Qué siente antes de presentar un examen?
- ¿alguna vez el sentir estrés le ha ocasionado alguna respuesta física? ¿Qué situaciones lo provocan?
- ¿Qué sentimientos ha experimentado con relación al ámbito académico en esta última semana?
- ¿Qué sentimientos experimenta hacia las demás personas en época de exámenes?
- ¿el tiempo dedicado a la universidad en relación con los momentos de ocio le generan algún sentimiento?

4. Formas de afrontamiento del estrés:

- ¿Qué hace cuando se siente estresado?
- ¿Habla con alguien cuando se siente estresado para desahogarse?
- ¿Tiene alguna técnica de estudio?
- ¿Ha considerado dejar la carrera? ¿Cuál fue el motivo?
- ¿Normalmente estudia para los parciales con un tiempo de anticipación o lo hace poco antes de ellos?
- ¿Ha cambiado sus hábitos alimenticios o de sueño por los compromisos académicos? ¿Eso le genera alguna sensación relacionada con estrés?
- ¿En relación con el estrés, piensa que se afecta la manera en la que responde ante situaciones como un quiz, un parcial, una exposición, entre otros?

Anexo 2

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

Guía de entrevista a grupos focales “estrés académico en los estudiantes de enfermería y medicina de primer año de la fundación universitaria navarra”

Entrevistadora: Geraldine Ramos

Observadora: Ángela Milena Ramos

- **primer tópico: percepción del estrés**
 - en algún momento de la vida académica se ha tenido trabajos, una semana de parciales, exposiciones, exigencias académicas, ¿recuerdan que han sentido en esos momentos? ¿Qué nombre le darían a eso?
 - ¿Es diferente lo que sienten en esos momentos a lo que sienten cuando tienen muchas responsabilidades fuera de lo académico?
 - ¿Alguna vez se han detenido a pensar en el significado de esas sensaciones? ¿Qué consecuencias tiene? O ¿Qué efecto tienen en la salud mental y física?

- **Segundo tópico: Situaciones generadoras de estrés**
 - ¿En específico que creen ustedes que es lo que genera esas sensaciones ya descritas? ¿pueden mencionar situaciones específicas? Por lo menos una materia que recuerden, algún suceso que ustedes digan que generó estrés.

- ¿En el colegio alguna vez sintieron eso? En comparación de la universidad al colegio, ¿en dónde han sentido en niveles más altos ese estrés?

- **Tercer tópico: sentimientos y emociones asociadas al estrés**

- Podrían hablar un poco de las sensaciones que generan las responsabilidades académicas, los finales de corte, el final de semestre.
- ¿Cómo responden ustedes a dichas sensaciones?
- ¿con relación a esas sensaciones y a sus causas, como se comportan entre ustedes, con los demás compañeros, con sus parientes?
- ¿Qué tipos de pensamientos tienen durante estas situaciones?
- ¿El tiempo dedicado a los compromisos académicos, que piensan de él? ¿es suficiente? ¿les trae alguna sensación pensar en eso?
- ¿Piensan en el rendimiento académico seguido? ¿eso les genera alguna sensación en relación con el tiempo dedicado a los compromisos académicos?
- ¿me podrían hablar de lo que han sentido o pensado en esta última semana?

- **Cuarto tópico: formas de afrontamiento del estrés**

- Ya hablamos de las sensaciones, sentimientos y actitudes, ahora hablemos de las formas de actuar frente a todas las situaciones descritas. Me podrían contar que hacen ustedes cuando están en dichas situaciones y se sienten de la manera que me describieron? ¿ante un parcial por ejemplo? ¿Cuándo ya se viene el final de corte?
- ¿Han recurrido a alguna técnica de estudios para reducir esas sensaciones? ¿podrían describirme cual y porque les gusta esa y no otra?
- ¿Han cambiado alguno de sus hábitos por las exigencias académicas? ¿Cuáles?

- ¿Alguna vez han pensado en dejar la carrera? ¿El motivo se relaciona con las exigencias académicas y las sensaciones descritas?
- ¿dichas sensaciones interfieren en la manera en que ustedes responden a los parciales, exposiciones, y demás exigencias académicas?

Anexo 3

Estrés académico, marco de referencia

1. El nivel de importancia de mi carrera para
míes _____
_____.
2. Para mí la universidad requiere de destrezas
como _____
_____.
3. Mi carrera me hace
sentir _____
_____.
4. El tiempo que le dedico a los compromisos académicos
es _____
_____.
5. Al iniciar semestre mis expectativas frente a la carga académica
son _____
_____.

6. En semana de parciales

siento _____
_____.

7. En semana de parciales realizo actividades

como _____
_____.

8. Normalmente dedico tiempo a

_____.

9. Lo que percibo y siento antes de un examen

es _____
_____.

10. Los trabajos que debo presentar en mi carrera los percibo con relación a mí tiempo

como _____
_____.

11. Las sensaciones que tengo cuando debo presentar varios trabajos al tiempo

son _____
_____.

12. El nombre que le daría a esas sensaciones

es _____
_____.

13. Lo que hago para relajarme en época de exámenes

es _____
_____.

14. Cuando tengo varios exámenes programados mi método de estudio

es _____
_____.

Anexo 4

ENTREVISTA C M 2

Buenas tardes.

bueno, entonces vamos a empezar por la primera pregunta, ¿que sensaciones tiene cuando tiene que enfrentar distintos compromisos académicos?

pues primero tengo una sensación como de sobrecarga, una sobrecarga tanto mental como una sobrecarga corporal me siento muy cansado, tengo la sensación de que no voy a poder responder a todas las exigencias que se me presentan.

¿si pudiera nombrar esas sensaciones como lo haria?

si pudiera nombrar esas sensaciones pues primero, siempre se tiene uno que trasnochar bastante porque el tiempo no le alcanza a uno para hacer las cosas, además que el tiempo que uno recibe clases todo el día, la noche es prácticamente para hacer trabajos y para estudiar y repasar lo que se ve en el día entonces es principalmente como el cansancio físico y mental.

¿podria describir como siente que le afecta eso a su organismo?

primero que todo pues a consecuencia del estrés me ha surgido una migraña terrible, me ha tocado controlarla con medicamentos, también me ha dado una gastritis porque no me alimento a la hora que es, además de que vivo solo entonces nadie está pendiente de mi alimentación entonces me toca todo eso solo. Yo veo si como si no como, si me dejo morir de hambre.[a](#)

¿esas sensaciones tienen alguna respuesta psicológica?

|

si claro, si porque no logro concentrarme, el dolor de cabeza no me permite responder a los compromisos que tengo, el dolor de cabeza a veces no me deja ni levantar de la cama entonces no puedo responder a lo que tengo que hacer, entonces eso me hace sentir bastante frustrado.

¿diferente a los compromisos académicos tiene otros en su vida?

No.

¿Cuales son los criterios de ingreso a medicina en la navarra?

pues los criterios de ingreso es primero el examen de conocimientos que hacen aquí, es un examen donde tienen preguntas muy similares a las del icfes, tiene preguntas sobre ciencias naturales, ciencias sociales, física, matematicas, pues cuando yo las presenté venian así. Otro criterio es la entrevista y otro porcentaje del criterio es el icfes, el puntaje icfes.

¿y cual era en ese momento su expectativa del ingreso?

pues yo sabia que iba a ser duro, yo sabia que no iba a ser facil, porque tengo pues muchos conocidos que estudian medicina, ya tenia mucha referencia respecto a como iba a ser la carga académica de la carrera, pues que cada semestre iba aumentando dicha carga, entonces no me sorprende y no me llevo una impresión muy grande porque ya venia muy preparado a lo que venia, a habia planeado en mi vida, y ya habia tenido el tiempo suficiente de elegir una carrera diferente pero nunca me vi en otra cosa.

¿ Relaciona el estrés con la universidad?

supongo que por ejemplo hay unas materias que son, que se supone que deberian ayudarle a uno a levantar el promedio y que son materias que deberian ayudarle a uno entonces hay profesores de esas materias que dejan muchos trabajos como si fieran materias basicas y uno

muchas veces deja de lado las otras materias por estar pendiente de materias que no, que no son de mucha importancia.

¿que factores en el ambito universitario considera que le producen estrés?

no, creo que ninguno, no, creo que factores universitarios no.

¿ Que piensa usted de la carga académica en lo que lleva de la universidad?

pues que ha sido muy exigente, exigen mucho, siempre exigen promedios muy altos, tiene que sostenerse con un promedio o sino entra a un periodo de prueba y despues del periodo de prueba si no lo supera lo sacan de la universidad, uno vive muy preocupado con tener un buen promedio, entonces la universidad es muy exigente en cuanto a eso, ademas pues supongo yo que necesita prestigio entonces necesita sacar buenos medicos y buenos profesionales de la salud entonces creo yo que ese es el, la razon de la universidad exigir tanto, porque somos las primeras generaciones de medicos y enfermeros que saldremos.

¿que situaciones consideras como estresantes en el ambito académico?

situaciones estresantes los parciales me producen bastante estrés, otra situacion, que hay veces que en laq semana de parciales les dan profesores de otras materias por dejar mil trabajos entonces yo creo que eso son factores que definitivamente aumentsan el estrés, otro factor importante es que el campus universitario no es muy grande entonces no tiene muchos lugares donde uno pueda distraerse, salir a tomar aire porque es un edificio en el centro, no hay un lugar donde uno se pueda distraer un poquito.

¿ como vivio usted el cambio del colegio a la universidad?

mi cambio fue bastante diferente diria yo, porque cuando Sali del colegio no entre a estudiar de una vez a medicina, hice un premedico primero y pues la verdad no fue tanto el cambio del colegio a la universidad sino el cambio de tener que salir de mi casa, de tener que dejar a

mis padres, fue mas que todo como ese impacto, mas no el cambio del colegio a la universidad porque siempre fui muy responsable en todo, entonces no tuve como un cambio muy grande, no tuve un cambio drastico.

¿ se siente satisfecho con su desempeño en la universidad?

me siento satisfecho con lo que estoy haciendo mas no con mi desempeño porque a veces no es el que uno espera como recompensa a lo que uno hace.

¿ eso le genera alguna respuesta emocional?

si, me produce una frustración bastante grande, una depresion muy muy grande tambien, me siento incompleto cuando digamos me esfuerzo bastante para algo y no lo logro alcanzar con la nota que yo esperaba.

¿ que sentimiento le genera la programación académica que ha tenido en cada semestre?

pues me parece que la programación académica hasta ahora ha sido buena, lo malo es que me genera un sentimiento de presión porque son mucho temas que le memten a uno en un semestre entonces uno no lo logra asimilar de una manera correcta.

¿ Cuanto tiempo le dedica usted a estudiar?

yo creo que todo el dia, basicamente pues en la mañana estoy aquí parte de la tarde, y pues el resto de la tarde estudiando, haciendo trabajos, o pues mi forma de liberar estrés es durmiendo aunque ultimamente no me ha quedado mucho tiempo.

¿como se siente con el tiempo que le dedica a los estudios?

pues me parece que es el tiempo correcto que le estoy dedicando pero a veces siento que no me alcanza, no me alcanza el tiempo para tanta cosa con la que debo responder.

¿ que siente antes de presentar un examen?

pues ante un examen vengo muy positivo, de que todo va a salir muy bien, de que me va a ir muy bien, de que voy a obtener un buen puntaje, de que me van a salir las preguntas que yo estudié, vengo muy positivo.

¿alguna vez el sentir estrés le ha ocasionado alguna respuesta fisica?

si, como le comente pues me ha ocasionado mucho dolor de cabeza el estrés y una gastritis terrible, pues han sido los cambios fisicos que he tenido gracias al estrés.

¿ que situaciones lo pueden provocar?

el dolor de cabeza puede ser la presión de tantas cosas, de tanyas preocupaciones de que tengo que responder por una cosa o tengo que responder por la otra pero ambas son para el mismo día, pero no puedo dedicarle mucho tiempo a una porque descuido la otra, y la gastritis creo que ha sido ocasionado porque como a deshoras y porque no como saludable, como cualquier cosa, un almuerzo lo cambio muchas veces por una comida chatarra, o una cena que deberia ser bastante balanceada la cambio tambien por comida chatarra, a veces no desayuno, entonces creo que ese es el motivo de mi gastritis.

¿ que sentimientos ha experimentado en la ultima semana academica?

Mucho dolor de cabeza, me he sentido muy presionado porque se acercan los finales y siento que los profesores deberian ponerse de acuerdo y colaborarle a uno para que no todo quede para la misma semana y de intentar sacar las materias que no tienen mucho peso para que uno le pueda dedicar más tiempo a las que tienen mas creditos y pueden a uno bloquearle otras materias.

ok, ¿que sentimientos experimenta hacia los demas en la epoca de examenes?

pues digamos que ahí es donde uno hace más uniones porque, y hace, como que se da cuenta de cuales son los verdaderos amigos y de las verdaderas personas porque ahí es donde se ve quien le colabora a uno, quien esta mas pendiente de uno, uno talvez no entienda un tema y otra persona le explica, saca un poquito del tiempo que uno sabe que no tiene a explicarle a uno y a estar con uno.

¿ dedica tiempo a actividades de ocio?

dormir, creo que dormir es la unica actividad diferente que hago a estudiar por que no practico ningun ejercicio y no tengo ningun hobbie.

¿ el dormir le genera algun sentimiento con respecto a los compromisos que debe cumplir en el ambito académico?

pues no es que me ayude mucho a cumplir los compromisos pero si me tranquiliza bastante, me siento mas descansado, siento que mejora mi salud, me siento mas energetico, no me siento tan llevado, entonces yo creo que dormir me ayuda muchisimo, aunque intento organizar las horas que le dedico al sueño y las horas que estudio, aunque ultimamente las horas que le dedico al sueño no han sido las correctas, entonces me siento bastante agotado.

¿ que hace cuando se siente estresado?

primero pues me intento calmar porque yo sé que estresado no voy a sacar nada solo enfermarme, entonces intento calmarme, contar hasta diez y arreglar las cosas que tengo, y de pronto un horario y tambien depende que tanto peso tengan las cosas que tengo por hacer, por ejemplo si tengo que estudiar anatomia le dedico dos horas y si tengo un taller de una materia que no tenga tanto peso entonces la dejo para la noche o la dejaré para otro dia entonces intento calmarme.

¿ que actividades le gusta hacer cuando esta estresado?

dormir.

¿ que podria obstaculizar eso?

que podria obstaculizar, que no me queda tiempo, osea yo se que si duermo puedo descansar un poquito y puedo bajarle un poquito al estrés, pero tambien se que son horas que voy a quitarle al estudio, van a ser horas que puedo hacer algun taller, alguna actividad que tenia pendiente.

¿ habla con alguien cuando se siente estresado para desahogarse?

no. Siento que ese ha sido un factor muy importante en toda la acumulacion de estrés porque vivo solo y entonces no tengo como a quien llegar y contarle mis problemas, a decirle estoy estresado, no puedo, que pueda darme una voz de aliento. De pronto a mis compañeros, pero pues es como compartir el estrés porque los dos estamos estresados.

¿tiene alguna tecnica de estudio?

aprendo mucho por mapas mentales, me sirven mucho, aprendo mucho con colores, uso mucho resaltador porque acepto que mi metodo de parentizaje es muy visual, aprendo mucho mirando y oyendo, no me sirve mucho leyendo y leyendo no, no me sirve mucho.

¿cual lugar de estudio dentro de su casa prefiere para estudiar?

el comedor.

¿ porque?

porque si me hago en la habitación me da sueño, y porque no tengo mas lugares o es el comedor o la habitación, y en la habitación se que mi cerebro va a relacionar la habitación con dormir y me va a entrar el sueño mas terrible, entonces no, wel comedor.

ok, ¿prepara algun ambiente especial para el momento que debe estudiar para un examen, una exposicion?

si claro, preparo todas las cosas, que el computador este con buena carga, que la luz sea la adecuada, que la temperatura del lugar este favorable, de que tenga todos los resaltadores, de que tenga borrador, de que tenga lapiz, mis instrumentos de estudio.

¿ha pensado en dejar la carrera en algun momento?

no, no definitivamente, pues hay momentos en los que uno se siente muy presionado que dice Dios mio en que me meti, pero realmente decir que voy a dejar todo tirado, no.

¿ que lo ha hecho perseverar en la carrera?

resulta que cuando yo salí del colegio yo siempre habia querido mi carrera, nunca me habia visto en otra cosa, siempre habia tenido muy claro lo que queria, mucho antes de salir del colegio, incluso mucho antes de salir de la escuela yo ya sabia que queria para mi vida, y nunca nunca en mi desarrollo como adolescente como niño nunca cambie de parecer. Cuando Sali del colegio fue muy dificil encontrar universidad porque en ninguna era admitido, fueron tres años de mi vida en los que yo estuve buscando universidad y esto me sirvio como para replantear mi vida y definitivamente no me vi en otra cosa, intente en una ocasión estudiar algo diferente porque el desespero por querer estudiar era tan grande que yo dije bueno, no me puedo perder más tiempo, pero despues me Sali porque yo dije no esto no es lo mio y no me veo en otra cosa.

¿ Estudia con anticipación para los parciales?

si, dos dias antes.

¿ ha cambiado habitos alimenticios o de sueño por compromisos académicos?

si, tanto los de sueño como los alimenticios, como le dije hace un momento yo vivo solo entonces ha sido muy difícil preocuparme por mi comida pues porque venia muy acostumbrado de mi casa que estaba mi cena lista, mi desayuno listo, no tenia que preocuparme por tengo que llegar a preparar, tengo que buscar donde voy a comer, tengo que llegar a buscar donde voy a desayunar, que voy a desayunar, y digamos que el alimento que ingiero no es el mas balanceado.

¿y considera que esas pueden ser situaciones estresantes?

me produce bastante estrés llegar a pensar en que me voy a preparar de comer o a donde voy a comer, o digamos hay lugares donde le hechan mucho condimento a las cosas entonces pues al rato estoy que me muero de la gastritis.

¿con relacion al estrés piensa que se acta la manera en la que usted responde ante sitiaciones como un quiz, un parcial, una exposición?

si, si porque muchas veces me veo como muy presionado, me siento tan lleno de cosas que todas las respuestas me parecen las mismas, ademas que siempre he optado por las respuestas en las que me dan varias opciones, entonces elimino dos y dejo dos y siempre soy tan demal as que las dos que dejo siempre escojo la incorrecta, entonces siempre me pasa.

¿existe en la universidad estrategias que busquen minimizar el estrés académico?

si la universidad tiene varios programas, tiene una dependencia que se encarga de la proyección y permanencia de los estudiantes, ahí uno va y busca la ayuda que necesite, allá tambien dan tecnicas de estudio, como organizar el tiempo, tambien hacen unas pausas activas pero no paticipo en ellas porque no me alcanza el tiempo.

ya con esto podemos finalizar, muchas gracias.

Anexo 5

ENTREVISTA C R M 1

buenos días mi nombre es chagga rodriguez tengo 18 años, pimer semestre de la facultad de medicina de la universidad Navarra.

¿uno sabe que la universidad requiere de ciertos compromisos verdad, que cree usted que uno como persona necesita para poder estudiar medicina?

pues uno debe ser aplicado, adelantar en temas de la clase, ser organizado con los apuntes de uno, y pues responder activamente a la clase

¿cree que cumple con esos compromisos?

la mayoría los cumpla, excepto el ser organizado con los apuntes, un poco en desorden pero copio, y el participar activamente en la clase si,

¿que destrezas cree que se necesita para cumplir esos compromisos? o cualidades o habilidades como persona?

ser dedicado, constante, creo que son las mas importante

¿cree usted que las cumple?

lo de ser dedicado si, pero lo de ser constante me cuesta un poco,

¿listo vale, y ahora cambiando un poco, que sensaciones tiene cuando debe responder a multiples obligaciones o compromisos académicos?

pues digamos cuando a uno se le acumula todo para una misma semana, y uno debe dedicarse tres o cuatro días antes a hacer los trabajos o estudiar para el parcial, entonces uno se limita a descansar lo minimo para poder estudiar y eso lo deja a uno muy cansado

¿y esas sensaciones le producen alguna reacción fisiológica?

|

claro, digamos uno, por ejemplo la semana pasada dure tres días estudiando para un parcial y ya a la tercera noche uno ya siente como que el cuerpo no se siente, uno quiere memorizar algo y ya no le queda tan fácil como el primer día, lo que parecía fácil, se convierte en complejo, porque uno no lee y como que ya no lo entiende

¿entonces cree que eso le afecta su salud en general?

si un poco de cansancio, tanto como afectar así super duro no, pero si genera cansancio

¿y cree que le puede provocar alguna respuesta psicológica?

no, directamente no

¿además del compromiso adquirido con la universidad, tiene algún otro compromiso que requiera de su tiempo?

no

¿solo se dedica a estudiar?

si

¿alguna vez se ha interesado o preocupado por las sensaciones que siente o presenta su cuerpo?

pues tanto así como tomar algún fármaco o algo así no, psicológicamente me activo, porque se que tengo que estar activo, entonces me pego un baño, me tomo un cafesito, y ya vuelvo a retomar las actividades otra vez, un poco así tranquilo.

¿habla con alguien cuando se siente cansado?

no porque yo veo que todos mis compañeros actúan así entonces creo que eso es normal, dormir tan poco tiempo lo mantiene a uno cansado entonces es normal

¿no habla con sus papá su mamá?

no porque yo digo si los demás pueden porque yo no, yo veo a mi hermana ella trasnochaba arto, entonces eso como que le da a uno moral.

¿cuales son los criterios de ingreso que tiene la universidad para poder ingresar a estudiar medicina?

a pues aquí hacen prueba interna, ya mas o menos sabia como era y pues asi fue y pase

¿cual era su expectativa antes de ingresar a estudiar la carrera?

poder aprobar todo, si porque yo fui repitente de primer semestre, entonces yo dije este semestre tengo que pasar todo y me fue bien, en el segundo corte no me fue tan bien, entonces ya en el tercer corte dijo no no no, vamos a ponernos las pilas y ya me fue bien

¿entonces relaciona usted la universidad con el estrés?

yo pienso que si, que la exigencia academica si, no tanto por la universidad si no por uno , porque a veces uno deja acumular mucho, pero digamos los parciales acumulativos en el tercer corte que recogen todo lo visto durante el semestre, o no deberían hacerlos asi o hacer el parcial durante los cortes o solo hacer el ultimo, pero ellos (los profesores) llegan y le hacen a uno durante los tres cortes y después el acumulativo, entonces mucha evaluación.

¿que factores en el ámbito universitario cree que le ocasionan estrés?

pues solamente lo de muchos trabajos que a veces se le acumulan a uno, que uno mismo dejan que se le acumulen, por ejemplo cuando uno tiene casos clínicos y exposiciones de otras materias, entonces uno se estresa

¿que piensa entonces usted de la carga academica que le han dejado durante este semestre?

pues es estable, ellos dejan los trabajos durante el semestre y uno lo ve bien, todo es casi perfecto a excepción de método de evaluación, lo de los trabajos esta bien sino que es ya de cada estudiante que no maneja su tiempo bien y deja todo pa lo ultimo

¿como vivio usted el cambio del colegio a la universidad?

pues muy normal, lo único es que aquí ya a uno noo le van a estar diciendo vea estudie, y pues las evaluaciones es lo que mas me afecta a mí, porque en el colegio a uno lo evaluaban y le hacían máximo 10 preguntas, y uno aca cada mes y medio tiene que hacer evaluaciones con muchas preguntas, y uno siempre es complicado

¿y cree que tiene tiempo para dedicarle tiempo a otras cosas fuera de la universidad?

pues antes iba al gimnasio pero no hago asi mucho

¿cree que esas actividades necesitan también de su dedicación o su tiempo?

de mi tiempo si, de mi dedicación no porque pues uno puede hacer ejercicio de aquí a la cafetería, caminar mas rápido, en las cosas que uno hace normalmente, pero no creo que necesiten dedicación

¿se siente satisfecho con su desempeño en la universidad?

pues si y no, yo creo que estudio lo necesario pero el método de evaluarlo a uno como que no es el adecuado, cuando es escrito uno debe leerlo y responderlo a la vez, en cambio cuando es oral es mas sencillo, yo siento que no me equivoco tanto, porque en el escrito empiezo a pensar mucho y la cago.

¿y eso le genera alguna respuesta emocional?

si claro, porque digamos uno va mal entonces le genera angustia, como que ahora yo que hgo, pero si uno va bien lógicamente se va a sentir mas desahogado

¿cuanto tiempo dedica usted a estudiar normalmente?

pues ya prácticamente estudio todo el día y más en periodos como este (final de semestre) como le dije al inicio pues no me dedico a nada más que a estudiar,

¿y cree que es el tiempo necesario?

si antes a veces me paso, me dan dos o tres de la mañana estudiando

¿que siente antes de presentar un examen?

miedo y estrés, de ir a embarrar porque pues lo que define que uno siga en la universidad

¿y normalmente se siente prepara antes de presentar un parcial?

si

¿alguna vez al sentir estrés le ha ocasionado alguna respuesta física o emocional?

no

¿cuando tiene un parcial, estudia con tiempo anticipado?

si como le digo yo siempre procuro estudiar tres o cuatro días antes

¿y tiene algún método de estudio?

pues a todo hora, y un horario pues afuera de clase, en clase cuando todos copian yo me dedico a estudiar a prestar atención, por ejemplo la vez pasada yo estaba en una clase solo escuchando y como la vieja vio que yo no estaba escribiendo pensó que yo no le estaba prestando atención, y me preguntó y de una le respondí bien, en una diapositiva le tenía que explicar todo el proceso y lo hice bien, yo trato mejor como prestar atención y ya después me desatraso, ese es como mi método de estudio, y ya por fuera de clase cuando me pongo a desatrasarme pues me pongo a recordar todo

¿considera que es un método apropiado?

pues lo único es que cuando veo palabras raras lo busco, y pues cuando estudiamos con mis compañeros, cuando no entiendo algo le pregunto a ellos

¿cree que estudiar le ha cambiado sus hábitos de alimentación o de sueño?

los de sueño si, los de alimentación no tanto, los de sueño si como que uno le roba horas de sueño por estudiar,

¿vive aca con su familia?

si, con mi mama, mi papa es militar entonces casi no se la pasa aca.

¿en relación con el estrés siente que le afecta la manera en la que se relaciona con los demás?

no, no mucho la verdad, yo creo que todos estamos asi

¿y cree que antes de presentar un examen exposición o un trabajo cuando está sintiendo estrés afecta el modo de responder en ello?

no pues yo trato como de relajarme, como de no pensar en ello, me tranquilizo

¿conoce dentro de la universidad algún programa que ayude a minimizar el estrés, o las cargas académicas?

pues esta bienestar universitario, la psicóloga alla lo escucha a uno, pero un programa como tal no. hay algo como de deporte, pero con respecto al estrés no.

Anexo 6

ENTREVISTA K M 2

Bueno, buenas tardes, entonces para dar comienzo a la entrevista vamos a empezar con una pregunta que dice ¿Qué sensaciones tiene cuando debe responder a múltiples compromisos académicos.

Estrés.

¿podria hablarme sobre eso?

pues cuando las cosas se nos acumulan empieza uno como a preocuparse, por ejemplo como tenemos algunas personas como otras no, hay algunas personas que dejamos todo para lo ultimo con tal de descansar porque hemos tenido semanas de mucho cargo respecto a parciales, respecto a quices, respecto a exposiciones porque en realidad no vemos cuatro ni cinco materias sino que son de ocho en adelante. Entonces claro esas materias asi sea hasta la mas simple, la mas boba que es una electiva, en esa electiva toca pues exposición, toca entrevista, toca de todo.

¿pues digamos ¿eso puede llegar a tener alguna reacción fisiológica?

puede ser.

Como por ejemplo...

pues el hecho de que uno tenga pues que estar activo todo el tiempo, puede que uno no tenga las mismas pilas, las mismas ganas de hacer las cosas.

okey, y ademas del compromiso que tienes con la universidad tienes otros compromisos?

No, pues asi importantes no.

Ok, ¿alguna vez has hecho algo para cambiar esa manera en la que te estresas?

Si, la verdad si, por ejemplo yo soy una de las mujeres en donde, yo presto mucha atención a clase, entonces digamos, yo soy muy poco de tomar notas, y si yo presto atención a clase sin tomar notas a mi todo se me queda en la cabeza, y en el parcial me vaq mejor estudiando un dia antes, recordando todo lo que vi. En realidad otras personas estudian semanas anteriores al parcial. Por ejemplo yo intente hacer eso en el primer corte y me fue pésimo, me fue horrible y dije no, yo voy a estudiar como siempre he venido estudiando, entonces volvi al metodo en el que ponía cuidado a clases y tomaba algunos apuntes pero eran muy poquitos y un dia antes o dos dias antes del parcial lo leia y ya me iba bien y subia promedio.

vale ok, ¿cuales son los criterios para entrar a medicina de esta universidad?

pues principlamente tener un buen puntaje, aparte de tener un buen puntaje te hacen una evaluación de cuatro o cinco materias, no me acuerdo, y pues en todas tienes que aprobar y tienes que tener un rango por encima de 70, de 1 a 100 para uno ingresar, a parte de eso te hacen una entrevista con el director de medicina y con la decana.

ok ¿y cuando esto ocurrio cual era la expectativa que tenias de ese momento?

Entrar.

¿Tu relacionarias la universidad con el estrés?

si, hay cargo académico por lo tanto te estresas facilmente.

¿cuales crees que sean los factores que generan estrés en el ambito academico?

los parciales finales, alguna exposición porque a todo el mundo le da miedo de exponer en publico, entonces hay personas que no, por ejemplo cuando yo estaba en primer semestre a mi me daba muy duro, yo eram uy callada, yo no hablaba y cuando yo me paraba en frente de, pues en mi salon somos 70, tu pararte en frente de 70 personas que tu no conoces a

|

exponerle un tema pues a uno le dan muchos nervios y creo que a todo el mundo le ha pasado eso en algun momento a uno le da miedo pero pues ya despues de ver las mismas caras de siempre y ver el comportamiento de cada uno ya uno se acopla.

¿Qué piensas de la carga académica en el transcurso de tiempo que llevas en la carrera?

Pues no puedo decir que es pesada porque se que en otras universidades es peor, pero pues de todas maneras cuando tu estas entregada a algo siempre va a haber algo que te vaya a afectar o algo asi.

¿podrias catalogar de alguna manera las situaciones que estan relacionadas con el estrés en el ambito académico?

¿Cómo?

¿podrias digamolo asi catalogar las situaciones generadoras de estrés referentes al ambito académico?

¿con respecto a catalogar a que te refieres?

digamolo mas estresante o menos estresante.

pues aca en esta universidad, no pues lo mas estresante son los parciales, lo menos estresante son las clases, lo mas estresante exposiciones, pues aparte de que uno expone pues siempre te hacen vestir de gala y todo eso, siempre tiene que tener unos puntos, unas reglas y no te puedes pasar de ese limite.

¿como viviste el cambio del colegio a la universidad?

pues normal, a mi no me dio ni tan duro, sino que te tienes que entregar pues si quieres buenos resultados por encima de 4 pues entonces tienes que entregarte a algo y ponerle

dedicacion a lo que quieres, no pues en realidad yo he sido muy trnaquila y a veces de lo cansada que estoy no le presto atencion a algunas cosas y pues asi gracias a Dios me va bien pero porque yo le prestoatención es a clase.

¿te sientes satisfecha con el desempeño que llevas en la universidad?

si.

¿y eso genera alguna respuesta emcional?

si obvio, claro que si, por ejemplo yo cuando presento parciales y sé que me va bien pues yo me pongo muy contento, obvio uno le da felicidad y tranquilidad de que uno descansa.

¿que sentimiento ha generado la programacion académica que ha tenido durante toda su carrera? Osea la cantidad de materias digamos las que estan estructuradas.

que sentimiento me ha producido, pues como te dijera yo, pues la verdad la verdad en esta universidad hay muchas cosas que nada que ver, muchas electivas fuera de base, electivas fuera de lo comun que en realidad yo se que a uno no le van a servir por ejemplo, teoria y conocimiento, a usted para que le va a servir aristoteles, para que le va a servir platón, eso no tiene nada que ver, de pronto que hayan ideado una idea de por alla de medicina pero eso ya es pasado pero de que le va a servir a usted ahora si la ciencia todo el tiempo evoluciona. Otra materia es metodologia de la invertigacion, de pronto le puede servir a la persona que cuando se gradue se especialice como investigador y cree una sustancia nueva o yo que sé, si pero de que le va a servir a un cirujado ser investigador, crear una pregunta, otra materia es medio ambiente, a mi de que me va a servir sembrar un palo si yo soy médico, no voy a curar arboles, yo voy a curar personas, seres vivos, obviamente las plantas son seres vivos pero pues no es mi labor si, otra es educaci3n fisica, de que me sirve a mi educaci3n física, para nada, en realidad de las ocho materias que estoy viendo las unicas importantes son anatomía e histología y eso de resto no me sirven para nada.

¿Cuánto tiempo le dedicas a estudiar?

cuanto tiempo le dedico a estudiar, bueno las horas de clase, un día tiene 24 horas, yo siempre entro a las 6 de la mañana a clase y salgo a las 12 del medio día, entro a la 1 de la tarde y algunas salgo a las 3, en otras sigo derecho hasta las 6 de la tarde estudiando acá en biblioteca y hay veces que llego a la casa y sigo de largo.

¿y crees que es proporcional los compromisos con el tiempo que le dedicas?

que le dedico a la universidad? No, no es proporcional, obviamente uno le dedica más tiempo al estudio que en realidad a las otras cosas.

¿que sientes antes de presentar un examen?

Nervios porque los parciales los hacer, no una correcta sino una es mas correcta que la otra, entonces es ese sentimiento de vamos a ver las respuestas para ver si me equivoque o no me equivoque, nervios, miedo de pasarla.

ok, ¿alguna vez el sentir estrés ha ocasionado algun malestar fisico?

si, pero fue por unas pastas que me estaba tomando, una vez tenia una exposicion y esas pastas me ocasionaron, quizas mi sistema inmune me lo acabaron, tenia una infeccion y tenia que tomarme una cada 12 horas entonces esas pastas me aceleraron el sistema nervioso horrible y yo tenia que exponer, literal me pare y el profesor se quedo mirandome y tuveiron que cogerme pero yo creo que fue por las pastas. Dolor de cabeza de pronto despues de ver tantas clases o estar al lado de un muerto oliendo formol pues obvio tu sales debastado.

¿ que sentimiento ha experimeintado con respecto al ambito académico ha experimentado en la ultima semana?

la ultima semana, bueno esta ultima semana he tenido tranquilidad porque Sali de parciales la semana pasada y pues ya este fin de semana debo estudiar para parciales de la semana que viene que ya empiezan los parciales finales.

¿Qué sentimientos experimenta hacia las demás personas en época de exámenes?

depende de las personas, hay personas que yo no tolero, porque son fastidiosas, arrogantes, porque quieren dominar siempre, porque quieren mandar, pues a quien le gusta que le manden entoces pues es fastidioso, y uno entre más buena gente mas lo tratan a uno mal, mas se aprovechan de uno, entonces pues hay personas que viven penfdientes de uno y uno se siente agradecido.

¿le dedicas tiempo a actividades de ocio?

si, cuando viajo con mi mamá, por ejemplo hace 15 dias fui a Bogotá a un parque pero eso es una vez cada tres meses, cada seis meses.

¿diferente a eso en tus ratos libres?

no lo unico que hago es acostarme a dormir.

ok, ¿ que haces cuando te sientes estresada?

dormir, soy una marmota perdida.

¿ que situaciones podrian obstaculizar eso?

teniendo mucho cargo académico, cuando tengo semana de parciales, o tengo alguna exposición, organizar diapositivas, entregar un trabajo.

¿habla con alguien cuando se siente estresada?

si.

¿tiene alguna tecnica de estudio?

de pronto explicándole a una persona y que esa persona me lo explique a mí.

¿en qué lugar de tu casa prefieres estudiar?

en la sala.

preparas algún lugar especial para ese momento o...

no de la nada.

¿dedicas tiempo para preparar exposiciones o parciales?

sí.

¿cómo?

sentándome en el comedor, sacando el portátil, sacando los apuntes.

¿en algún momento ha considerado dejar la carrera?

no, estoy cansada de estudiar porque estudio y estudio y nunca avanzo pero no la idea es terminarla rápido para salir a laborar.

¿cuándo tiene un parcial estudiar con tiempo de anticipación?

un día anterior.

¿ha cambiado sus hábitos de alimentación o de sueño por compromisos académicos?

sí, he dejado de comer y de dormir bien.

¿y eso le genera alguna sensación relacionada con el estrés?

malgenio, vivo malgeniada todo el tiempo.

okey, ¿con relación al estrés usted piensa que se afecta la manera en que responde ante un quiz, un parcial?

pues en el momento no pero despues no tampoco, antes de.

¿existen actividades en la universidad que busquen minimizar el estrés académico?

no, de pronto educacion fisica, de pronto esa que se ve en primero pero de resto no.

bueno vale, pues entonces con esto finalizamos, muchas gracias.

K.M: vale okey.

Anexo 7

ENTREVISTA J M E 2

Bueno, buenas tardes, para dar inicio vamos a empezar con la siguiente pregunta ¿Qué sensaciones tiene cuando debe responder a múltiples compromisos académicos?

bueno inicialmente las sensaciones que uno siente o que el cuerpo estimula inicialmente es el no saber qué hacer el no saber por dónde comenzar él también se genera la confusión se genera pues obviamente el estrés de igual manera se puede llegar a generar una depresión o una autoestima baja al saber que podemos llegar a fallar o se puede dar una falta de rendimiento en algunas actividades.

¿esas sensaciones tienen relación con alguna respuesta fisiológica?

si, se puede presentar sudoración excesiva, se puede también dar nerviosismo, se puede presentar en las manos, ganas de orinar, sed.

¿y esas sensaciones tienen alguna reacción psicológica?

inicialmente de pronto se puede llegar a incomodar, las personas por ejemplo en la sudoración excesiva se pueden llegar a incomodar por su sudor de pronto pueden tener un sudor fuerte, también hay personas que sudan en la palma de las manos, eso también puede incomodar igualmente las necesidades fisiológicas pues presenta constantemente ir al baño.

¿aparte de los compromisos académicos tiene más compromisos en su vida en estos momentos?

si tengo compromisos deportivos, inicialmente fui selección Huila hoy en día pertenezco a un grupo de gimnasia e pues compromisos con mis compañeros de estudio salidas, visitas a mis familiares soy de una ciudad lejana entonces uno de esos factores un ejemplo claro puede ser un fin de semana donde dejan muchísimo trabajo y tenga que ir pues a donde mis familiares eso lo que me va a generar es estrés porque tengo compromisos de ir a ver mi familia, tengo compromisos de hacer mis trabajos y de realizar mis actividades comunes pero también tengo el compromiso de velar porque mi familia este bien y se encuentre pues en totales condiciones.

¿alguna vez se ha interesado sobre ese tipo de situaciones o a hablado con alguien sobre el tema?

si inicialmente esas sensaciones me producen más es en la saturación de los parciales cuando tengo dos o más parciales en el día pues tengo sensaciones como desconfianza como de duda a la vez estrés nerviosismo entonces trato de buscar una persona pues de total confianza mía para que me ayude y me oriente sobre esa situación que vivo a diario o pues vivo en esos momentos.

¿cuáles son los criterios de ingreso a enfermería en la universidad navarra?

inicialmente tienes que contestar una encuesta, luego de realizar esa encuesta hay te preguntan un poco aparte de ti un poco de información de cultura y posteriormente te realizan

|

un examen evaluando tus capacidades y habilidades pues para tu poder estudiar esta carrera de allí se saca un porcentaje y se decide o se hace un llamado si pasaste o no pasaste.

¿respecto a eso cuál era su expectativa al ingresar?

realmente mi expectativa al ingresar a la navarra era ingresar a medicina, toda mi vida he querido ser médico, inicialmente por problemas de costo y familiares no pude ingresar entonces la alternativa pues más cercana o parecida a medicina pues es jefe de enfermería entonces por eso retomé y pues ha cumplido todas mis expectativas y me han llenado de mucho conocimiento.

¿usted relacionaría la universidad con el estrés?

pues inicialmente por eso es que se genera el estrés he cuando uno está en la universidad uno sabe que prácticamente lo que se va a formar hay lo que uno va a adquirir hay es el conocimiento para toda la vida lo que vas a llegar a ser de ahí en adelante ósea tu terminas tu carrera y de ahí en adelante lo que tu aprendiste lo que tu adquiriste lo vas a aplicar en tu vida y vas a poder llegar a ser un verdadero profesional un mal profesional o un buen profesional entonces yo creo que tienen que ver mucho de la mano porque para tu ser un buen profesional tienes que inicialmente tener una buena universidad y tener unas muy buenas bases un buen conocimiento y eso te brinda la universidad

¿que factores en el ámbito universitario crees que podrían generar estrés?

inicialmente la pena, yo creo que en la mayoría de los casos hay estudiantes en los que se genera o se produce pena al no entender un tema, eso produce estrés, o produce sensaciones de nerviosismo igualmente la cantidad de trabajos que dejan y no poderlo desarrollar de la mejor manera e por ejemplo que nos vaya mal en una nota eso también genera estrés porque

lo que va acompañado siempre del estrés son los nervios y la inseguridad que siente uno entonces yo diría que si

¿y qué piensa usted de la carga académica en el transcurso de lo que usted lleva en la carrera?

bueno pues inicialmente es una carga académica pues bastante pesada inicialmente porque pues es una carrera que cuando tu salgas y la vayas a ejercer tiene que ver con la vida humana entonces yo siempre creo que es una alta carga y es bastante pesada para estudios

¿cómo vivió el cambio del colegio a la universidad?

bueno inicialmente fue un atropellon o un estrello porque inicialmente estaba acostumbrado a no tener tanta cantidad de trabajos o a no tener tantas responsabilidades tanto académicas como personales encima entonces eso fue como un gran cambio o gran choque que dio mi vida.

¿cuenta usted con actividades que requieran de su tiempo además de lo académico?

pues practico gimnasia, practico algo de deporte y practico futbol

¿se siente satisfecho con el desempeño que ha tenido hasta ahora en la carrera?

se puede decir que en un tanto si y en un tanto no en el tanto positivo he adquirido muchos conocimientos inicialmente pues no tenía como las bases actualmente puedo tener como las bases para brindar cuidados a una persona y en el tanto que no de pronto son las falencias o desniveles que tengo en algunas materias o actividades a realizar.

¿eso le genera algún tipo de respuesta emocional?

si depresión siento que de pronto puedo llegar a dar más, pero a la vez al no poder tenerlo al no poder realizarlo me presenta una depresión una autoestima baja

¿cómo le parece la programación académica que tiene enfermería durante el tiempo que lleva en ella?

es en un tanto buena y en un tanto también como absorvedor ósea la universidad se convierte como en tu primer hogar porque tú ya estas más en la universidad que en tu propia casa entonces pues es bastante.

¿cuanto tiempo le dedica a estudiar.?

pues prácticamente le dedico todo el día a estudiar pues entro a las 8 de la mañana y salgo a las 5:30 o 6:00 pm de clase nomas entonces de ahí de 7, 8,9 de la noche a realizar trabajos o actividades que me conllevan y me dejan.

¿y cómo se siente con el tiempo que le dedica?

bien, pero a la vez siento que la carrera universitaria adsorbe mi vida porque yo solo estoy enfocado en el estudio y nada mas

¿qué siente antes de presentar un examen?

pues inicialmente siento nervios porque no sé qué me pueda encontrar en esa hoja no sé si lo que este en esa hoja pueda ser lo que yo haya estudiado o pueda ser algo que yo pueda responder entonces siempre lo que yo pienso es que se va a sentir nervios o ansiedad.

¿qué situaciones cree usted que lo pueden llevar a producir estrés y a la vez una respuesta fisiológica?

por ejemplo una exposición eso yo creo que para todos por ejemplo con un profesor que sea aterrador o con un profesor que sea muy estricto y rígido siempre va a generar estrés porque tú no sabes si vas a salir bien si vas a hacer lo correcto si de pronto te puedes llegar a equivocar y la respuesta fisiológica que puede llegar con esto puede ser la sudoración

excesiva en la parte axilar o sea en la parte de las manos o puede haber también un juego de manos que hay es cuando esas representaciones expresan estrés y nerviosismo.

¿qué sentimientos ha experimentado con respecto a las actividades académicas la última semana?

bueno inicialmente he sentido satisfacción porque se y siento que el esfuerzo que estoy haciendo me he dado cuenta y e conllevado que no ha sido en vano que las noches en vela las traspasas el esfuerzo para llegar a culminar un buen trabajo eso me ha dado un buen fruto y me he sentido tanto pues una satisfacción y en un placer de saber que lo que estoy haciendo está bien realizados.

¿que sentimientos experimenta hacia las demás personas o compañeros en época de examen?

bueno pues inicialmente presiento un sentimiento de solidaridad al llegar a aclarar dudas que mis compañeros tengan i de igual manera puedo llegar a sentir estrés al saber que de pronto no puedo llegar a llenar sus expectativas o propiamente no los puedo ayudar de la manera que ellos necesitan

¿Les dedica tiempo a actividades de ocio?

en realidad no tanto siempre he estado enfocado en mi carrera y pues en las ocupaciones que ella me presenta

¿qué hace cuando se siente estresado?

inicialmente realizo un tratamiento de inhalación y exhalación profunda he calmarme pensar positivamente de igual manera pensar que el esfuerzo que estoy haciendo no va a llegar a ser en vano.

¿y qué actividades le gustaría hacer cuando se siente estresado?

salir a distraerme salir a tomar algo estar acompañado de una buena persona e realizar actividades que de pronto desocupen el estrés tanto emocional como físico que en ese momento tengo en mi cuerpo

¿hay momentos en los que haya querido y no ha podido hacerlo?

si por lo mismo por la falta de tiempo como nombre anteriormente esta carrera absorbe demasiado tiempo entonces pues toca respirar profundo y seguir con las clases seguir con los trabajos y talleres que dejan.

¿habla con alguien cuando esta estresado como estrategia para desahogarse?

si inicialmente hablo con mis padres y pues con mi pareja

¿actualmente tiene alguna técnica de estudio?

inicialmente pues lo que trato de realizar son mapas conceptuales o gráficos que me puedan llevar a un buen entendimiento y de alguna manera fácil y concreta

¿cual lugar de estudios dentro de la casa prefiere usar?

prefiero utilizar más que todo el estudio o mi cuarto porque son espacios en los que puedo obtener total silencio y total concentración

¿prepara un ambiente especial para estudiar?

no principalmente que este en silencio para poderme concentrar

¿ha considerado en algún momento dejar la carrera?

si la verdad por la presión la tensión que realiza esta carrera y de igual manera pues el pensamiento que de pronto usted puede llegar a decir voy a fallar que dedo grande o no obtener una buena nota esto también puede producir esto.

¿y qué motivos lo han hecho permanecer en la carrera?

inicialmente pues mi familia y el tener claro el saber que para uno conseguir algo siempre debe haber un sacrificio para poder obtener un triunfo.

¿normalmente estudia para los parciales con tiempo de anticipación?

si de dos a tres días anticipados

¿ha cambiado sus hábitos alimenticios o de sueño desde que entro a la universidad?

inicialmente en el habito alimenticio se puede decir que la parte nutricional un ejemplo concreto y claro es que la alimentación de todo universitario es pues la más pésima porque pues un almuerzo universitario es fritos grasa Coca-Cola de igual manera el universitario no tiene hora ya sea para desayunar almorzar o cenar sino que es en la ocasión o la oportunidad que se le presente.

¿considera que eso le genera algún tipo de estrés?

inicialmente cuando el apetito se abre de una persona eso conlleva como a sensaciones de. ósea son emociones que se presentan al querer pues primero se presenta la sensación de comer el hambre y pues por último se genera y se presenta como la ansiedad pues de comer y en cuanto al sueño muchas ocasiones siento cansancio siento desanimo pues por la falta de sueño porque la universidad no es mucho tiempo el que me dé para descansar

¿con relación al estrés piensa que se afecta la manera en la que usted responde ante situaciones como un quiz un parcial una exposición?

de igual manera pues eso en una parte y en gran parte diría que si como había dicho anteriormente el estrés viene acompañado de varios síntomas como lo de la angustia, la duda un ejemplo concreto es uno colocar una respuesta entonces lo primero que va a generar es duda la tengo bien o mal y es ahí cuando uno va a saber que el tiempo se va a agotar y uno no sabe cuál es la respuesta.

¿existe dentro de la universidad algún programa o actividad para la disminución del estrés?

no.

REFERENCIAS

Acevedo, D., Torres, J. y Tirado, D., (2015) Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia), *anales de psicología*, 8(5), 59-66.

Aignerren, M. (2016). Centro de Estudios de Opinión CEO. Recuperado el 13 de 06 de 2016 de:
<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewFile/1611/1264>.

Amarís, M., Maradiaga, C., Valle, M., y Zambrano, J., (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico, *psicología del caribe*, 30 (1), 123-145.

American Psychological Association. (2016). *Apa.org*. Recuperado el 12 de 06 de 2016, de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

Anaya, A., y Anaya, C., (2010). ¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Tecnología, Ciencia, Educación*, 25(1), 5-14. Recuperado el 11 de 06 de 2016, de
<http://www.imiq.org/wpcontent/uploads/2012/02/25109.pdf>

Ávila, D., Mancipe, L., Fernández, D., Reyes, E., Díaz, M. y Gutiérrez, J., (2011) Análisis de la oferta de programas de pregrado en medicina en Colombia, durante los últimos 30 años (1980-2010). *Revista colombiana de Reumatología*, 18(2), 109-120.

Barattucci, Y., (2001) estrés y alimentación, 1-73.

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica*. com. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres-academico.pdf>

Benavenete SB, T., Quispe G, P. y Callata G, L. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería. *Enfermería Global*, 19, 1-18.

Bermúdez, S. B., Duran, M. M., Escobar, C., Morales, A., Monroy, S. A., Ramírez, A.,...y Gonzales, S. P., (2006), Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes de Medicina. *med UNAB*, 9(3), 198-205.

Berrio, N. y Mazo, r., (2011). estrés académico. *revista de psicología*, 3(2), 65-82.

Caballero, C. C., Abello, R., y Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111.

Caldera, J. F., Pulido, B. E. y Martínez, G., (2007) Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de educación y desarrollo*. 77-82.

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 medicina*, 62(1), 25-30.

Código Deontológico y Bioético de Psicología. (2006). *Código Deontológico y Bioético de Psicología*. Bogotá.

Corbetta, P., (2007) *Metodología y técnicas de la investigación social*. España: McGraw Hill companies.

Departamento de prevención de riesgos del trabajo. (n.d). guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención. México: *instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado*. Recuperado el 14 de 06 de 2016, de <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>

Díaz, J. J., (2007) “Estrés alimentario y salud laboral vs estrés laboral y alimentación equilibrada”, en: <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v53n209/original11.pdf>

Díaz, Y., (2010) Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Artículo*.

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, r., (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*.2 (7) ,162-167.

Escobar, J. y Bonilla, F. I., grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 9(1), 51-67.

Fortich, N., (2013) prevalencia del estrés académico factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena.

Fontecho, N., (2011). El estrés, mayor problemática para la salud mental. Colombia.com. recuperado el 19 01 de 2016 de:

<http://www.colombia.com/tecnologia/ciencia-y-salud/sdi/10965/el-estres-mayor-problematika-para-la-salud-mental>.

García, B., (s.f). Bases biológicas, psicológicas y sociales del estrés. Recuperado el 12 de 06 de 2016, de <http://www.uned-illesbalears.net/Tablas/estres1.pdf>

García, R., Pérez, F., Pérez, J., y Luis, N. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 4(2), 143-154.

Gutierrez, J. A., Montoya, L., & Toro, E. B. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su relación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24 (1), 7-17.

Hernandez, O., (2008)La subjetividad desde la perspectiva histórico-cultural: un tránsito desde el pensamiento dialéctico al pensamiento complejo. *Revista colombiana de psicología*, 17, 147-186.

Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill Interamericana.

Holgado, J. C. (2011). estudio del estrés, engagement y rendimiento Santander, Málaga, Colombia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga.

Mansilla, F., (s,f) Manual de Riesgos Psicosociales en el trabajo: Teoría y Práctica. Estrés laboral. *Psicología online*, recuperado el 19 01 de 2017 de: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/riesgos/index.shtml>.

Martín, I. M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios (Versión electrónica). *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99.

Marty, C., Lavin, M., Figueroa, M., Larrain, D. y Cruz, C., (2004) 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.

Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22

Mazo, R., Londoño, K. y Gutiérrez, Y. f., (2013) Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos*, 13(2), 121-134.

Ministerio de salud. (2013). <http://www.ms.gba.gov.ar>. Recuperado el 11 de 06 de 2016, de: <http://www.ms.gba.gov.ar/wp-content/uploads/2013/03/estres.pdf>

Ministerio de educación nacional (2001) informe nacional sobre el desarrollo de la educación en Colombia. Conferencia internacional de educación: Bogotá.

Molina, T., Gutierrez, A. G., Hernandez, L. y Contreras, C. M., (2003) Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales, *anales de psicología*, 24(2), 353-360.

Montserrat Planes. (1992). Influencia del estrés en el padecimiento de la migraña. *Anuario de psicología*, 54, 97-108. Recuperado el 12 de 06 de 2016, de <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/viewFile/9283/11892>.

Mucio, J. S., (2007). la neuroquímica del estrés y el papel de los péptidos opioides. *Laboratorio de Histología y Microscopía Electrónica*, 26(4), 121-128. Recuperado el 11 de 06 de 2016, de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revedubio/reb-2007/reb074b.pdf>

Naranjo, M. L., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este. *Educación*, 33(2), 171-190.

OCDE, (2012) la educación superior en Colombia. Ministerio de educación.
Recuperado el 17 01 de 2016 de: http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-317375_recurso_1.pdf

Pablo, B. E., (2002). Construcción de una Escala de Estrés Académico para Estudiantes Universitarios. *Educación Médica*, 40-46.

Pérez, I., Fernández, P. y Rodado, S., (2005) Prevalencia del trastorno por estrés postraumático por la guerra, en niños de Cundinamarca, Colombia. *Revista de salud pública*. 7(3), 268-280.

Resolución Número 8430. (1993). *Resolución Número 8430 De 1993*. Bogotá: Ministerio de Salud.

Reyes, L. V., Ibarra, D., Torres, M. R. y Razo, R. S., (2012) El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas. *revista digital universitaria*, 13(7).

Román, C. A., Ortiz, F. y Hernández, Y., (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista eletrônica de psicologia Iztacala*, 14(2), 1-14.

santofimio, B., Chavarro, C., perdomo, D., Jamioy, d., Sanchez, G., Zuñiga, J., . . . Ceron, R. (2015). Relación entre estrés y variables fisiológicas frente a un examen parcial en tres momentos. Neiva.

Ticona S. B., Paucar G. y Llerena, G., (2010) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa. *Enfermería global*, 9, 1-18.

tesis.uson.mx. (n.d). Recuperado el 11 de 06 de 2016, de tesis.uson.mx:
<http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/19083/Capitulo2.pdf>

Večeřová-Procházková, A., & Honzák, R. (2008). Stres, eustres a distres.
Interní medicína pro praxi, 10(4), 188-192.

Zapata, L.F., (2003) stress. evolución, fisiología y enfermedad, *psicología desde el caribe*, 11, 24-44.