

**Estrés asociado a la pandemia Covid-19 en estudiantes de psicología que cursan prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL**

Diana Carolina Gómez Torres, Jesica Alejandra Duarte Pérez

& Lina Gabriela Cordero Quintero

Trabajo de Grado

Dirigido por

Ps. Esp. Martha Socorro Arias Castellanos

Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL

Facultad de psicología

San Gil

2021

**Estrés asociado a la pandemia Covid-19 en estudiantes de psicología que cursan prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL**

Diana Carolina Gómez Torres, Jesica Alejandra Duarte Pérez

& Lina Gabriela Cordero Quintero

Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL

Facultad de psicología



Notas de autor

Diana Carolina Gómez Torres<sup>1</sup>, Jesica Alejandra Duarte Pérez<sup>2</sup> & Lina Gabriela Cordero Quintero<sup>3</sup>. Décimo semestre del programa de psicología.

La correspondencia relacionada con este trabajo de grado debe ser dirigida a los autores

Contacto: [dgomez42@unab.edu.co](mailto:dgomez42@unab.edu.co) <sup>1</sup> [jduarte357@unab.edu.co](mailto:jduarte357@unab.edu.co) <sup>2</sup> [lcordero222@unab.edu.co](mailto:lcordero222@unab.edu.co) <sup>3</sup>

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

Firma de jurado

## **Dedicatoria**

A: Principalmente a Dios por permitirme realizar este proyecto, por ser fuente de fortaleza, fuerza e inspiración para llegar a esta meta.

A: Mi familia, por su acompañamiento y apoyo a lo largo de mi formación académica y personal, principalmente mi madre y hermanos, quienes me brindaron siempre su apoyo incondicional, siendo mi mayor motivación para sobrepasar cada escalón en mi vida y superarme cada día más.

A: Mis docentes, que con su conocimiento, experiencia y enseñanzas me brindaron las herramientas necesarias para mi desarrollo académico, profesional y personal.

*Jesica Alejandra Duarte Pérez.*

Doy gracias a Dios por permitirme disfrutar de este logro que con esfuerzo y dedicación pude realizar, así mismo a mis padres los cuales son mis pilares fundamentales y mis hermanas por su apoyo y comprensión durante todo este largo proceso, por último doy gracias a mis docentes por brindarme el conocimiento necesario para mi desarrollo académico, especialmente a mi docente asesora de proyecto de grado por haberme brindado su conocimiento desde su experiencia y por el tiempo dedicado, sin ellos no hubiese podido alcanzar este logro.

*Diana Carolina Gómez Torres*

Agradezco primeramente a Dios por brindarme salud y sabiduría para realizar este proyecto, a mis docentes en especial a mi asesora de trabajo de grado por el tiempo dedicado y los conocimientos brindados, y a todas las personas que me apoyaron en especial a mis padres, mis hermanos y mi esposo, ya que hicieron posible que este trabajo se realizara con éxito.

***Lina Gabriela Cordero Quintero***

## Tabla de Contenido

Resumen	8
Abstract	9
Estrés asociado a la pandemia Covid-19 en estudiantes de psicología que cursan prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL	10
Planteamiento del problema	10
Formulación del problema	11
Justificación	12
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Antecedentes	14
A nivel internacional	14
Marcos de referencia	17
Marco teórico	17
Marco conceptual	18
Marco legal	19
Reglamento estudiantil pregrado UNAB	19
Ley 30 de 1992	21
Decreto 1527 de 2002	21

	7
Ley 1090 de 2006	21
Metodología	22
Tipo de investigación	22
Tipo de diseño	22
Instrumento	22
Población	23
Muestra	23
Proceso (cronograma)	23
Consideraciones éticas	23
Análisis de resultados	24
Estresores	26
Síntomas	28
Estrategias de afrontamiento.	30
Discusión	32
Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Referencias	38
Anexos	42
Figuras	75

## Resumen

En esta investigación, se identifican las situaciones generadoras de estrés, síntomas y estrategias de afrontamiento asociadas a la pandemia Covid-19 en los estudiantes de psicología que cursan sus prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL sede San Gil, para llevar a cabo esto se realizó una investigación de tipo cuantitativo con diseño descriptivo, la muestra elegida fueron 42 estudiantes de psicología que cursan sus prácticas profesionales, los cuales 15 pertenecen a noveno semestre, 16 a décimo semestre y 11 egresados del primer semestre del año 2021, se utilizó como instrumento la adaptación del inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por covid-19 (Contreras, Morales, Cruz & Ortega, 2020). Los resultados obtenidos permitieron determinar que los factores estresores que se presentan con mayor frecuencia según los estudiantes en práctica se relacionan con la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tienen que realizar todos los días, seguido de tener el tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los profesores, en cuanto a la dimensión de síntomas se evidencia que los más frecuentes son los dolores de cabeza o migraña, seguido de fatiga crónica (cansancio permanente) y en cuanto a la dimensión de estrategias de afrontamiento se observa la implementación de varias estrategias como lo son establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa, concentrarse en resolver la situación que me preocupa y la habilidad asertiva.

**Palabras clave:** Estrés, estudiantes de prácticas, covid-19.

### **Abstract**

In this research, the stress generating situations, symptoms and coping strategies associated with the Covid-19 pandemic are identified in psychology students in their professional practices at the Universidad Autónoma de Bucaramanga Extension UNISANGIL San Gil headquarters, to carry out this a quantitative research with descriptive design was conducted, The chosen sample consisted of 42 psychology students in their professional practices, 15 of whom belong to the ninth semester, 16 to the tenth semester and 11 graduates of the first semester of the year 2021. The instrument used was the adaptation of the academic stress inventory SISCO SV to the context of the crisis by covid-19 (Contreras, Morales, Cruz & Ortega, 2020). The results obtained allowed determining that the stressors that occur most frequently according to the students in practice are related to the overload of tasks and academic work that they have to perform every day, followed by having limited time to do the work assigned by the professors, As for the dimension of symptoms, it is evident that the most frequent are headaches or migraine, followed by chronic fatigue (permanent tiredness) and as for the dimension of coping strategies, the implementation of several strategies is observed, such as establishing concrete solutions to solve the situation that worries me, concentrating on solving the situation that worries me and assertive skills.

**Key words:** Stress, internship students, covid-19.

## **Estrés asociado a la pandemia Covid-19 en estudiantes de psicología que cursan prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL**

Según Gallardo, (2020), se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus capacidades de afrontar adecuadamente una posición con cierto grado de dificultad. Por lo tanto, se ven superados estos recursos para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen, en estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.

Por otra parte, redacción educación (2020), afirma que el encierro y la falta de socialización pueden traer serias consecuencias en la salud mental de los estudiantes universitarios, de acuerdo con el grupo de investigación de la universidad Javeriana conservar la salud mental de los estudiantes es uno de los principales retos que deben afrontar las instituciones de educación superior en el contexto actual, si lo que se busca es hacer que esta situación sea más agradable y no tenga impactos negativos como la reducción de la tasa de personas matriculadas.

Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación procura descubrir cuáles son las situaciones que generan estrés a causa de la pandemia Covid-19, en los estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de psicología, pretendiendo, asimismo, encontrar diversas estrategias de afrontamiento con el fin de mantener un control activo ante determinada situación.

### **Planteamiento del problema**

Desde la aparición del Covid-19 o coronavirus, el mundo ha enfrentado una nueva realidad que ha obligado a los seres humanos a realizar cambios significativos en sus costumbres y estilos de vida, pues debido al preocupante nivel de propagación de este virus, el gobierno

procedió a decretar el confinamiento obligatorio en casa como una estrategia para prevenir el aumento de casos, situación que llevó a empresas, colegios, universidades y demás establecimientos a tomar medidas drásticas para modificar su modalidad presencial, como sucedió en el caso de los centros de educación superior, los cuales se vieron obligados a reemplazar sus semestres presenciales por nuevas modalidades educativas encaminadas a la virtualidad para así seguir dando continuidad a la formación universitaria y profesional de todos sus estudiantes.

Como consecuencia de lo anterior, tanto para estudiantes, como docentes y administrativos fue necesario acudir a nuevas formas de responder ante las exigencias universitarias, en el caso de los estudiantes el escenario de clases remotas trajo consigo una serie de inconvenientes que en muchos casos dificultó el proceso que se llevaba antes de la contingencia, pues muchos presentaban problemas de conectividad respecto al internet, falta de equipos para acceder a la conexión de las clases, déficit en habilidades para el manejo de plataformas y demás situaciones que pueden afectar la motivación, el manejo emocional y el bienestar psicológico, y salud mental de los alumnos a causa del impacto por la cuarentena impuesta.

De igual forma, el acostumbrarse a esta nueva modalidad online no ha sido un tema fácil para muchos, dado que ya no se cuenta con un salón destinado únicamente a recibir los saberes que brindan los docentes, por el contrario, los estudiantes se encuentran recibiendo estos conocimientos desde sus casas, apartamentos y demás lugares donde cada miembro resuelve sus obligaciones desde su hogar, situación que muchos casos dificulta el aprendizaje.

### **Formulación del problema**

¿Qué situaciones generan estrés asociado a la pandemia covid-19 en los estudiantes de psicología que cursan prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL?

### **Justificación**

Esta investigación se centra en identificar y analizar que situaciones son las que inciden para que se presente estrés académico en estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión UNISANGIL relacionado con la crisis que presenta el país actualmente como lo es el Covid-19.

Situación que ha generado repercusiones en la población tanto a nivel físico como emocional y psicológico, ya que han tenido que hacer cambios en su vida cotidiana. Entre estas repercusiones podemos encontrar la reacción al estrés en estudiantes según lo menciona la OMS (2020), la pandemia por covid-19 ha incrementado el estrés en estudiantes universitarios por distintas situaciones como lo es la sobre carga académica, la manera de enseñar de los profesores, problemas de conectividad entre otros.

Con lo mencionado anteriormente, esta investigación pretende conocer aquellas situaciones causantes de presencia de estrés en los estudiantes en prácticas de noveno y décimo semestre del programa de Psicología en el periodo académico de 2021-1, así mismo, identificar aquellos síntomas somáticos que esta situación genera, con el fin de crear o implementar estrategias de afrontamiento frente al estrés asociado a la pandemia por covid-19, así mismo, que los estudiantes tengan un mejor manejo y control de estrés ante situaciones académicas.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar las situaciones generadoras de estrés asociados a la pandemia Covid-19 en los estudiantes de psicología que cursan sus prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión UNISANGIL.

### **Objetivos Específicos**

- a. Analizar a través de la aplicación de adaptación del inventario de estrés académico (SISCO) al contexto de la crisis por Covid-19, que síntomas genera el estrés en los estudiantes de psicología que cursan sus prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión UNISANGIL.
- b. Determinar estrategias de afrontamiento en los estudiantes de psicología que cursan sus prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión UNISANGIL.

## **Antecedentes**

En este apartado del proyecto se encuentra el respaldo investigativo desde el punto de vista de investigaciones realizadas a nivel internacional que se relacionan con la investigación.

### **A nivel internacional**

En este aspecto destacamos el trabajo investigativo que se realiza en los países de Perú, México, Nicaragua y Chile.

La investigación titulada “Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: el caso de la PUCP” (2020). De Marco Antonio Lovón Cueva y Sandra Amelia Cisneros Terrones desarrollada en el año 2020 en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en la facultad de Estudios Generales. Dicha investigación busca analizar las repercusiones en la salud mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en el marco de cuarentena por COVID-19, para ello, recoge las percepciones de una muestra de 74 estudiantes de la facultad de estudios generales en base a su experiencia, con las clases no presenciales en tiempos de pandemia, la muestra se dividió en dos grupos: el primer grupo, con adecuados recursos tecnológicos y el segundo grupo, carente de tecnologías de calidad, los resultados muestran que la principal consecuencia para el primer grupo es el estrés a causa de la sobrecarga académica, y para el segundo grupo, aparte del estrés, la frustración y la deserción universitaria.

La investigación “Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por Covid-19” (2020). De Lilia Gonzáles Velásquez desarrollada en el año 2020 en una Universidad Pública del Sur de México. El estrés académico asociado a la pandemia por la COVID-19 se está incrementando. En el análisis preliminar de resultados de la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y del Cuestionario Percepción del Estrés

Académico en estudiantes universitarios asociado a la COVID-19 muestran una disminución de la motivación y del rendimiento académico con un aumento de la ansiedad y dificultades familiares, especialmente para estudiantes de escasos recursos económicos en una universidad pública del sur de México; se recupera el debate en la comunidad académica sobre el impacto que la epidemia está teniendo en la salud mental de los estudiantes y sus profesores, y cuáles son los retos que la educación superior tiene que enfrentar en un futuro inmediato.

Esta investigación “Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile” (2020). Realizada por Karen María Acevedo Mena y Dustin Ezequiel Amador Jiménez en el año 2020 en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua y la Pontificia Universidad Católica de Chile. El presente estudio tiene como objetivo analizar el estrés, las estrategias de afrontamiento y experiencia académica de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN-Managua) y estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Chile (UC) durante el primer semestre del año 2020 en tiempos de pandemia del COVID-19. Los estudiantes de la UC presentaron manifestaciones de estrés de mayor gravedad que los estudiantes de la UNAN-Managua, como ansiedad, depresión e ideas de muerte. Las principales estrategias de afrontamiento ante la pandemia adoptadas por ambos grupos de participantes, a nivel individual y familiar, fueron acatar las medidas sanitarias recomendadas por las autoridades sanitarias. En el caso de Chile, se estableció un régimen de cuarentena obligatoria mientras que en Nicaragua no se establecieron restricciones de movilidad interna.

La investigación titulada “Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19”. De Norma Lilia Gonzáles Jaimes, Adrián Alejandro Tejeda Alcántara, Claudia Magaly Espinosa Méndez & Zeus Omar Ontiveros

Hernández en estudiantes Mexicanos. El objetivo de esta investigación consistió en evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud de estudiantes universitarios mexicanos durante 7 semanas de confinamiento por la pandemia de Covid-19. Método: estudio observacional-transeccional, la muestra se conformó por conveniencia y no aleatoria. N= 644 (276 mujeres y 368 hombres) con edad promedio de 21.95 años ( $\sigma= 3.56$ ), quienes llenaron una encuesta en línea para la detección de síntomas psicológicos, cuyo contenido se estructuró por el Inventario de Ansiedad Estado, Escala de Estrés percibido (PSS-14), Cuestionario General de Salud (GHQ-28) y datos sociodemográficos. Resultados: se encontraron síntomas (moderados a severos): estrés (31.92%), 2 psicósomáticos (5.9%), problemas para dormir (36.3%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresivos (4.9%), especialmente en el grupo de las mujeres y en los estudiantes más jóvenes (18-25 años). En este último grupo, también se detectó ansiedad (40.3%) con mayores niveles en los hombres. Conclusiones: es necesario implementar programas de prevención, control y disminución de los efectos psicológicos generados por el confinamiento durante las pandemias con el objetivo de garantizar el bienestar y la salud mental de los estudiantes universitarios.

La investigación “Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid-19” (2020). Realizada por Edwin Estrada Araoz, Maribel Mamani Roque, Néstor Gallegos Ramos, Helen Mamani Uchasara & Mabeli Zuloaga Araoz en el año 2020 en una Universidad Peruana. El objetivo de la presente investigación fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y el tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de

datos sociodemográficos. Según los hallazgos, los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significativamente al sexo, el grupo etario y el año de estudios. Se concluyó que es necesario la aplicación de estrategias psicoeducativas que permitan disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes para que se desenvuelvan adecuadamente y mejoren su calidad de vida.

## **Marcos de referencia**

### **Marco teórico**

Referenciado por Gonzáles, Tejeda, Espinosa & Ontiveros, (SF), El 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) declaró al brote del virus SARS COV-2 (Covid-19) como una pandemia. Se comunicó al mundo sobre su elevado potencial de propagación internacional, emitió alertas con referencia a las consecuencias e impacto en los sectores de salud pública, sociales y económicos en las naciones. En aquella fecha, el virus, cuyo origen se localizó en China en diciembre del 2019 (Chen et al., 2020) ya se había propagado a 114 países en un lapso de 2 semanas contabilizando más de 118 000 casos de personas infectadas dejando a su paso 4 291 defunciones.

El 6 de marzo del año 2020 llegó el Covid a Colombia. El Ministerio de Salud y Protección Social dio a conocer el primer caso registrado en la ciudad de Bogotá; tomando así acciones inmediatas para establecer un plan de respuesta ante el riesgo de propagación del virus.

Desde la aparición de la pandemia por covid-19 y el confinamiento se han generado múltiples repercusiones en las personas, en el área social, física y mental, es importante mencionar que debido al cambio en la rutina de las personas alterado en gran medida sus comportamientos y la manera de sobre llevar la vida, no dejando a un lado la educación

profesional que también se ha visto afectada en diversos aspectos. Entre estos aspectos podemos encontrar a nivel psicológico: como lo es el estrés, la ansiedad y la depresión.

Dentro de los estresores académicos en estudiantes universitarios podemos encontrar los siguientes: Sobrecarga académica, retraso o pérdida del semestre, fallas técnicas para tomar clases, por ende, los especialistas han enfatizado que es necesario trabajar para mejorar las condiciones de salud psicológica y disminuir los estresores de la población universitaria, a fin de que puedan salir adelante durante esta crisis por la pandemia de covid-19 y tengan herramientas o estrategias para sobrellevar la pandemia y sus consecuencias. (Fundación Carlos Flim,2020).

### **Marco conceptual**

Según Gallardo, (2020), el estrés es un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos, en estos casos se experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico, como psicológico y personal, actualmente se ha experimentado más estrés debido a la pandemia COVID-19.

Por otro lado, como lo refiere Funes, (2020), Es importante destacar que la pandemia COVID-19 es una enfermedad derivada de la enfermedad ocasionada por el virus SARS-CoV-2, su primer caso fue identificado en diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan capital de la provincia de Hubel, en la república popular China, al reportarse casos de personas enfermas con una neumonía desconocida, fue necesario realizar un confinamiento y aislamiento social a nivel general con el fin de disminuir la propagación del virus, esta situación, llevo a empresas, colegios, universidades, centros comerciales, entre otros a cerrar sus puertas y llevar a cabo sus actividades de una manera más encaminada a la virtualidad, estas nuevas medidas generaron estrés e incertidumbre en la comunidad.

Cabe mencionar que el estrés académico es uno de los tipos de estrés más frecuentes recientemente debido al confinamiento, los estudiantes atraviesan por una serie de problemáticas, tales como la falta de un buen equipo para recibir sus clases, la sobrecarga académica o la carencia de tener acceso a internet, por tal motivo se activa una reacción fisiológica, emocional, conductual ante los eventos académicos que se presenten.

Como lo menciona, Castro (2020), durante la pandemia COVID-19 se ha generado más estrés, por un lado, por el confinamiento y la incertidumbre de no saber cuándo se va a retomar el estilo de vida que se llevaba, así como por el futuro escolar de los estudiantes y por otro lado por el miedo al contagio, la sobreinformación y la separación de los seres queridos.

### **Marco legal**

El siguiente marco legal proporciona las bases normativas, disposiciones y directrices establecidas por el Gobierno Nacional para el funcionamiento de las Instituciones de Educación Superior y para el ejercicio de la Psicología en Colombia, así como el reglamento estudiantil interno de la universidad Autónoma de Bucaramanga, estas normas son:

#### ***Reglamento estudiantil pregrado UNAB***

Como institución de educación superior, el reglamento estudiantil de la Universidad Autónoma de Bucaramanga dentro de sus perspectivas tiene como objetivo que “los miembros de la comunidad universitaria UNAB se comprometen en la construcción de una cultura académica centrada en el desarrollo humano, orientado hacia la formación de ciudadanos integrales mediante el logro de competencias sociales, disciplinares y profesionales, enmarcadas en principios éticos y de conocimiento, el desarrollo de la sensibilidad y autonomía y la práctica de valores, que deben siempre estar regidas por cánones de respeto, tolerancia y cabal

cumplimiento del ordenamiento legal y de los deberes ciudadanos que deben sustentarse en lo ético por sobre cualquiera otra consideración. (Reglamento estudiantil de pregrado UNAB 2019).

Capítulo sexto: De la investigación y la práctica como soportes académicos

Artículo 54.

La investigación y la práctica académica como ejes transversales del currículo son soportes que facilitan la integración de capacidades en la formación profesional. Vinculan y conectan las actividades curriculares con objetivos específicos. Integran las dimensiones del ser, saber, hacer y convivir en actividades de formación previstas en los planes de estudio como conceptos, procedimientos, valores y actitudes. Son interdisciplinarios, tanto en el diseño y formulación de unidades de aprendizaje, como en su ejecución en la resolución de problemas sociales, éticos y morales presentes en su entorno.

Artículo 55.

Prácticas académicas. Las prácticas académicas son el conjunto de acciones curriculares sistemáticas, eficaces, sostenibles y flexibles, realizadas por estudiantes en formación profesional, para responder a expectativas y necesidades de organizaciones sociales y empresariales. Las prácticas permiten afianzar destrezas y habilidades en escenarios de intervención de diversos sectores. Su cumplimiento, evaluación y aprobación compromete competencias académicas, profesionales y humanas dadas en el contexto de la relación con los sitios de práctica.

Artículo 57.

Objetivos de la práctica académica. La práctica debe cumplir con los siguientes objetivos:

1. Complementar los conocimientos adquiridos durante la formación académica.
2. Favorecer la adquisición de competencias útiles para el ejercicio profesional.
3. Facilitar la vinculación con organizaciones sociales y empresariales.
4. Fomentar la capacidad de emprendimiento.
5. Validar contenidos, procesos y estrategias utilizados en el currículo mediante la investigación y la estrecha relación con el entorno

### ***Ley 30 de 1992***

Señala como objetivo de la educación superior y de sus instituciones, prestar a la comunidad un servicio con calidad referido a los resultados académicos, a los medios y procesos empleados, a la infraestructura institucional, a las dimensiones cualitativas y cuantitativas del mismo y a las condiciones en que se desarrolla cada institución; que los procesos de evaluación que apoyen, fomenten y dignifiquen la educación superior deberán velar por su calidad.

### ***Decreto 1527 de 2002***

Por el cual se establecen los estándares de calidad en programas profesionales de pregrado en Psicología, considerando que la Educación Superior es un servicio público esencial de carácter cultural con una función social que le es inherente, y que como tal corresponde al Estado ejercer la regulación, el control y la vigilancia, en procura de garantizar la calidad y eficiencia en su prestación.

### ***Ley 1090 de 2006***

La Psicología es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, desde la perspectiva

del paradigma de la complejidad, con la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida.

## **Metodología**

### **Tipo de investigación**

Raffino, (2020), lo define como: “El método cuantitativo como el conjunto de estrategias de obtención y procesamiento de información que emplean magnitudes numéricas y técnicas formales o estadísticas para llevar a cabo su análisis, siempre enmarcados en una relación de causa y efecto”. Es decir, que la investigación cuantitativa podría entenderse como un tipo de diseño de investigación que extraen información a través de datos numéricos y el análisis estadístico.

### **Tipo de diseño**

Descriptivo, para Orellana, (2016), es un “Método que tiene el propósito de caracterizar un fenómeno (estrés académico) de la realidad tal como se presenta, además de recoger información sobre el estado actual del fenómeno, cómo es, cómo se manifiesta y cuáles son sus componentes”. Es decir, que a través de este diseño se intenta estudiar el fenómeno desde una manera más enfocada en la realidad actual.

### **Instrumento**

El instrumento utilizado fue la adaptación del inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por covid-19 (Contreras, Morales, Cruz & Ortega, 2020) el cual está constituido por 45 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con 15 preguntas cada una y con seis opciones de respuestas cada una en escala

tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

### **Población**

La población de trabajo seleccionada para el presente estudio son los estudiantes del programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL sede San Gil.

### **Muestra**

La muestra elegida, son 42 estudiantes de psicología que cursan sus prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL sede San Gil, de los cuales 15 pertenecen a noveno semestre, 16 a décimo semestre y 11 egresados del primer semestre del año 2021.

### **Proceso (cronograma)**

1. Seleccionar la muestra de la población elegida que corresponde a los estudiantes de psicología que cursan prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión UNISANGIL, para posteriormente proceder a la aplicación de consentimientos informados.
2. A partir de los resultados obtenidos a través del inventario aplicado, se llevará a cabo el análisis de los mismos, y finalmente se estructura la discusión en base a los resultados obtenidos.

### **Consideraciones éticas**

Según el artículo 11 de la resolución 8430 de 1993 Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud con seres humanos, se

realizará una investigación sin riesgos, la cual se define como aquella en la que no se realizará ninguna intervención biológica, psicológica o fisiológica, salvaguardando los criterios de respeto, dignidad, y la protección de sus derechos y dignidad, es importante mencionar que la investigación no representa riesgo alguno para ningún participante, pues estos únicamente deben responder a un inventario estructurado con opciones de respuesta tipo Likert sobre el estrés asociado a la pandemia Covid – 19, con el fin de conocer las situaciones que inciden para que se presente este fenómeno, esto se llevará a cabo sin ningún tipo de intervención psicológica de por medio, y con la debida socialización del consentimiento informado dando a conocer cada uno de los puntos allí expuestos.

### **Análisis de resultados**

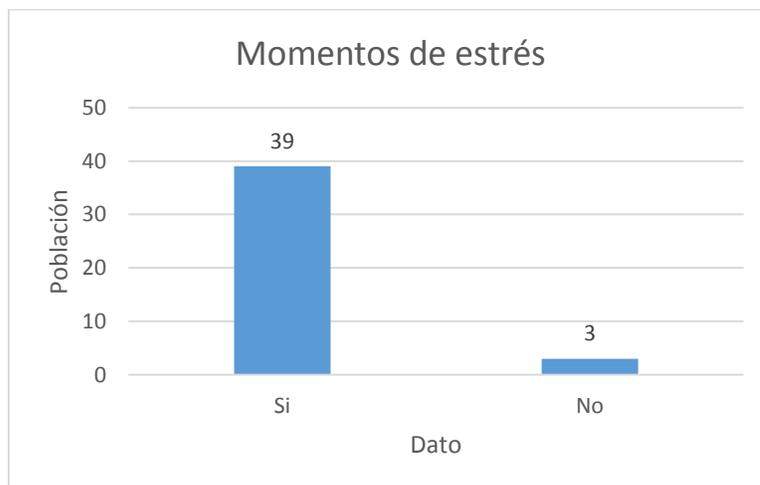
Para el análisis de resultados, fue necesaria la utilización del programa EXCEL, el cual Según Excel para todos (2021), es una hoja de cálculo que permite manipular datos numéricos y de texto en tablas formadas por la unión de filas y columnas, permitiendo utilizar funciones estadísticas generando análisis cuantitativos y reportes mediante herramientas de gráficos y tablas dinámicas.

En el análisis de resultados de la presente investigación: se organiza la información en una base de datos en una hoja de cálculo Excel, a través de la base de datos se consolidan los resultados obtenidos en el cuestionario aplicado, para así organizar la información de acuerdo a las tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que son los que mide el cuestionario aplicado adaptación del inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por covid-19.

Como punto de partida, se realizaron dos preguntas en el cuestionario para obtener respuesta si los estudiantes han tenido momentos de estrés durante el semestre y en qué grado o nivel se ha presentado. Como se muestra a continuación en las siguientes Figuras 1 y 2:

**Figura 1.**

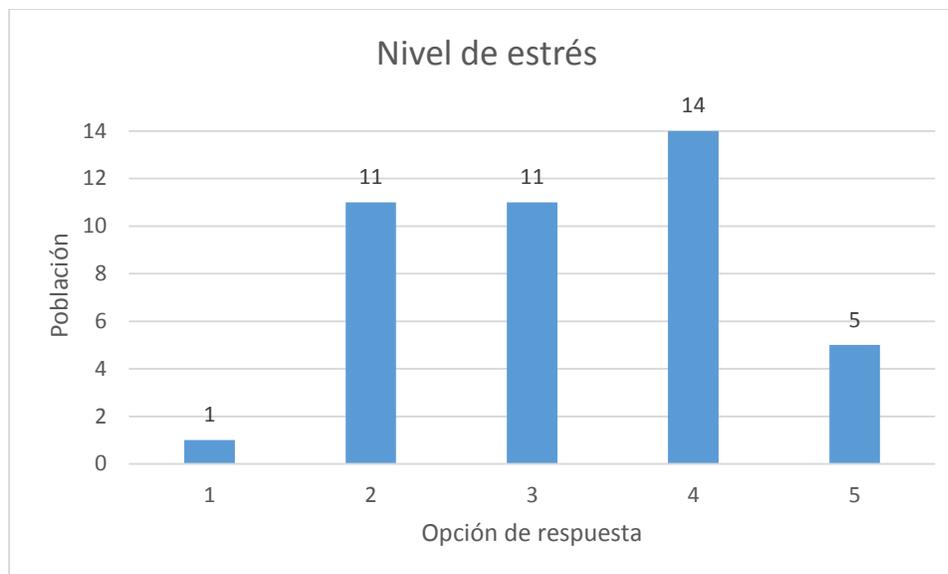
*Durante el transcurso del semestre ¿Ha tenido momentos de preocupación o nerviosismos (estrés)?*



Nota. En esta gráfica se evidencia si los estudiantes han presentado estrés durante el semestre donde el 93% si ha tenido momentos de estrés y el 7% no presenta momentos de estrés durante el semestre. Elaboración propia.

**Figura 2.**

*Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señale su nivel de estrés asociado a la pandemia covid-19, en el ámbito académico, donde (1) es poco y (5) mucho.*



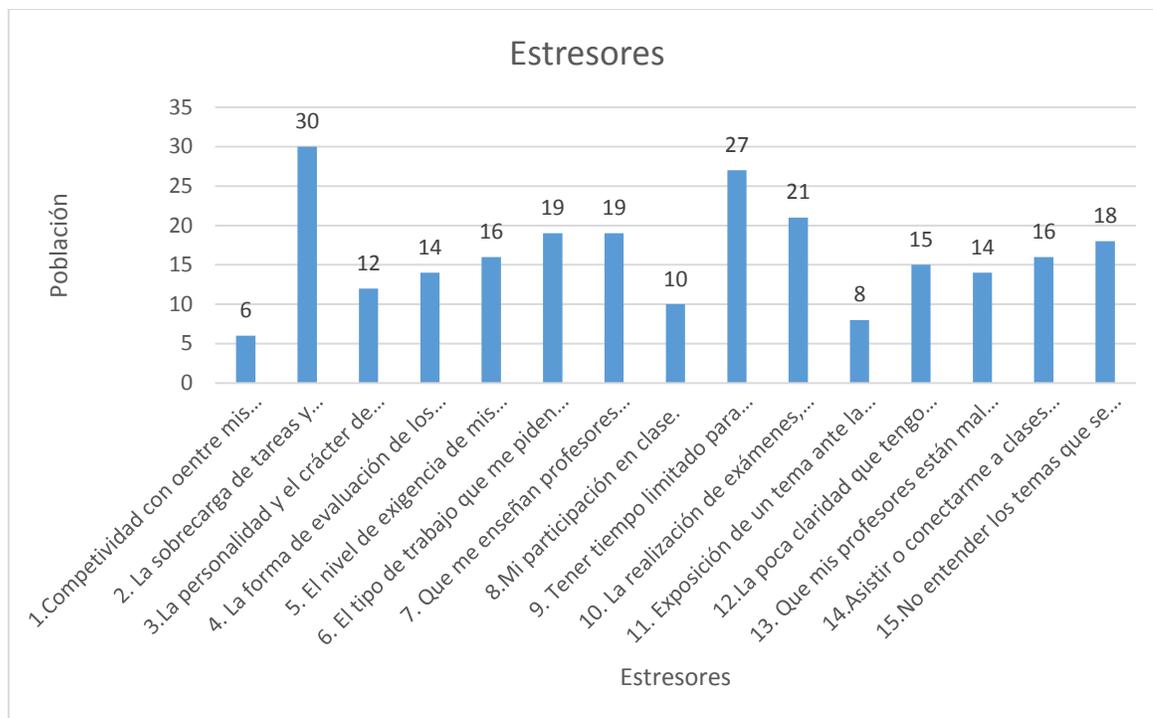
Nota. En esta gráfica se evidencia el nivel de estrés de los estudiantes el 2% tiene pocos momentos de estrés, el 26% está en nivel 2, el 33% en nivel 3 y el 12% presenta mucho estrés. Elaboración propia.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de las tres dimensiones que mide el cuestionario estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento:

### **Estresores**

#### **Figura 3.**

*Estresores.*



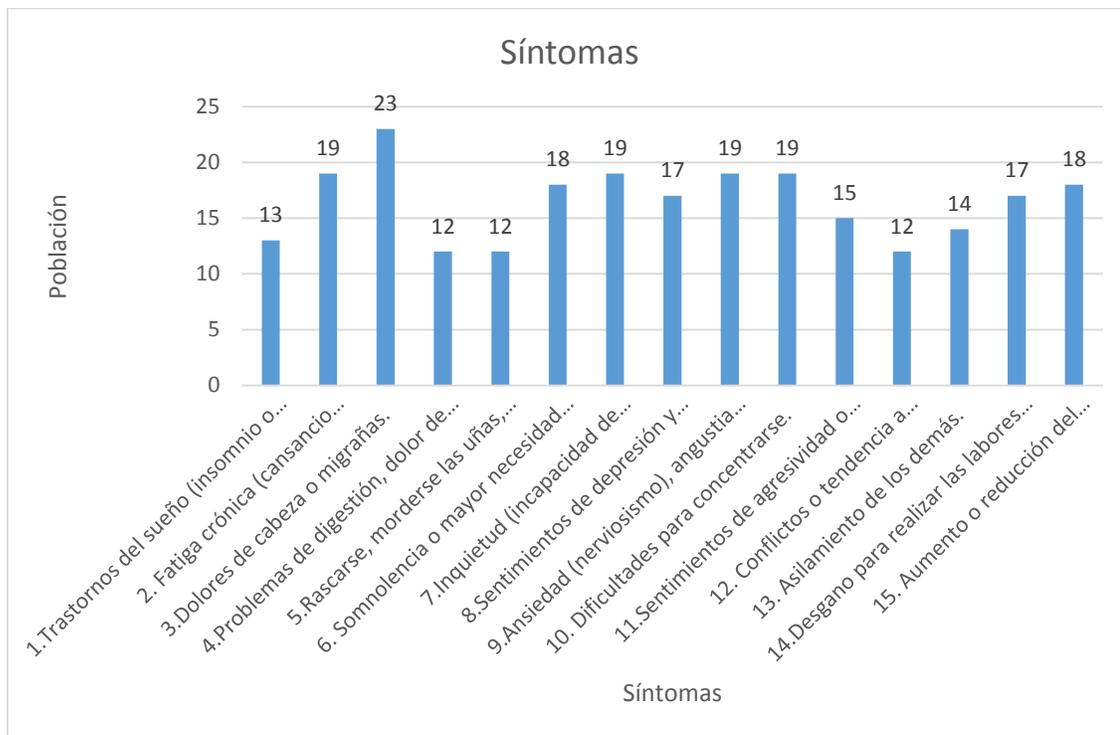
Nota. En esta gráfica se evidencia las situaciones generadoras de estrés donde 1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases el 2% de los estudiantes les genera estrés, 2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días el 12%, 3. La personalidad y el carácter de mis profesores que me imparten clases el 5%, 4. La forma de evaluación de los profesores de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsqueda en internet, entre otros el 6%, 5. El nivel de exigencia de mis profesores el 7%, 6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, entre otras el 8%, 7. Que me enseñen profesores muy teóricos el 8%, 8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder las preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, entre otros, el 4%, 9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores el 11%, 10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación el 9%, 11. Exposición de un tema ante la clase el 3%, 12. La poca claridad que tengo

sobre lo que solicitan mis profesores el 6%, 13. Que mis profesores están mal preparados (contenido de la asignatura y manejo de tecnología) el 6%, 14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas el 7%, 15. No entender los temas que se abordan en la clase el 7%.

Elaboración propia.

En la dimensión de estresores, respondiendo al objetivo general de la investigación se logró identificar las situaciones generadoras de estrés asociado a la pandemia covid-19 en los estudiantes de psicología que cursan prácticas profesionales de la universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión Unisangil los cuales son: en primer lugar la sobre carga de tareas y trabajos académicos a realizar todos los días, seguido de tener el tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los profesores, continuando con la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación, continuando con la enseñanza de profesores muy teóricos, seguido del tipo de trabajo que piden los profesores (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsqueda en internet, entre otros.), seguido de no entender los temas que se abordan en la clase, el nivel de exigencia de mis profesores, asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas, la poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores, que mis profesores están mal preparados (contenido de la asignatura y manejo de tecnología, la forma de evaluación de los profesores de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, entre otros.), la personalidad y el carácter de mis profesores que me imparten clases, mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, entre otros.), exposición de un tema ante la clase y por último la competitividad con o entre mis compañeros de clases. (Ver Anexo 1).

### **Síntomas**

**Figura 4.***Síntomas.*

Nota. En esta gráfica se evidencia los síntomas generados a causa del estrés en donde 1.

Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas) lo presentan el 5% de los estudiantes, 2.Fatiga crónica (cansancio permanente) el 8%, 3.Dolores de cabeza o migrañas el 9%, 4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea el 5%, 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, entre otros., el 5%, 6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir el 7%, 7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) el 8%, 8.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) el 7%, 9.Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación el 8%, 10. Dificultades para concentrarse el 8%, 11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad el 6%, 12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear el 5%, 13. Aislamiento de los demás el 6%, 14.

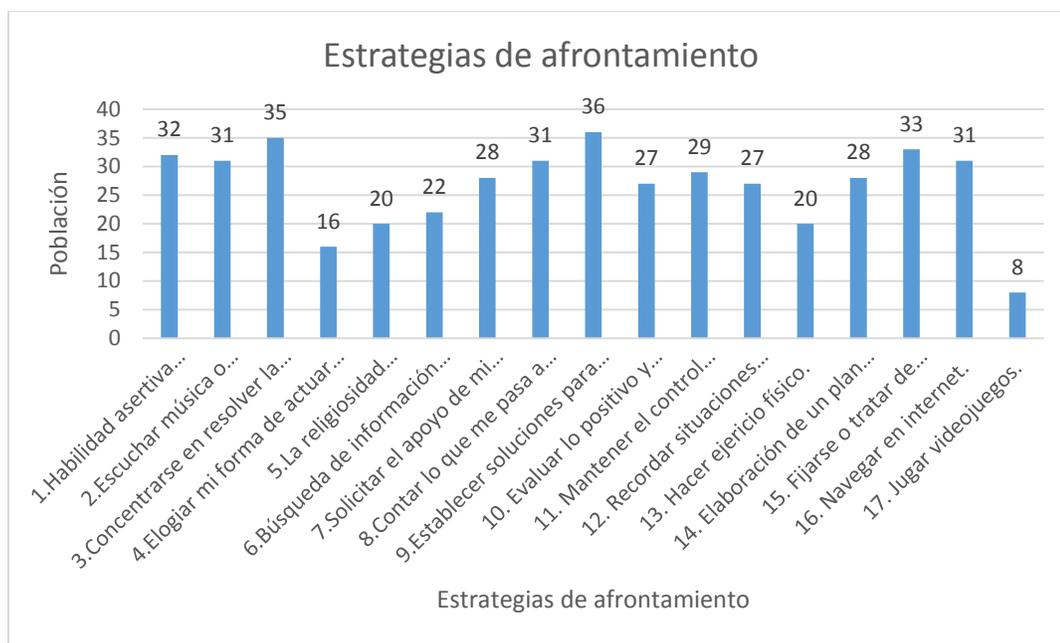
Desgano para realizar las labores académicas el 7%, 15. Aumento o reducción del consumo de alimentos el 7%. Elaboración propia.

En la dimensión de síntomas, respondiendo a uno de los objetivos específicos se analizó a través de la adaptación del inventario de estrés académico (SISCO) al contexto de la crisis por Covid-19, que síntomas genera el estrés en los estudiantes de psicología que cursan sus prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión Unisangil identificándose así, en primer lugar los dolores de cabeza o migraña, seguido de fatiga crónica (cansancio permanente), continuando con inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), seguido de ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación, continuando con dificultades para concentrarse, seguido de somnolencia o mayor necesidad de dormir, aumento o reducción del consumo de alimentos, desgano para realizar las labores académicas, sentimientos de depresión y tristeza (decaído), sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, aislamiento de los demás, trastornos del sueño (insomnio o pesadillas), rascarse, morderse las uñas, frotarse, entre otros., problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea y por último conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear. (Ver Anexo 2).

### **Estrategias de afrontamiento.**

#### **Figura 5.**

*Estrategias de afrontamiento*



Nota. En esta gráfica se evidencia las estrategias de afrontamiento para controlar el estrés donde

1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) el 7% de los estudiantes usa esta estrategia,
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión el 7%,
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa el 8%,
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa el 4%,
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa) el 4%,
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa el 5%,
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos el 6%,
8. Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa) el 7%,
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa el 8%,
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante el 6%,
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa el 6%,
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné el 6%,
13. Hacer ejercicio físico el 4%,
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas el 6%,
- 15.

Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa el 7%, 16. Navegar en internet el 7%, 17. Jugar videojuegos el 2%. Elaboración propia.

En cuanto, a la dimensión de estrategias de afrontamiento y así mismo dando respuesta al segundo objetivo específico se determinaron las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de psicología que cursan sus prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión Unisangil entre estas estrategias las más recalcadas por los estudiantes fueron: establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa, seguido de concentrarse en resolver la situación que me preocupa, continuando con fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa, seguido de la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros), continuando con escuchar música o distraerme viendo televisión, seguido de navegar en internet, contar lo que me preocupa a otros (verbalización de la situación que preocupa), mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa, solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos, elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas, evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante, recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones, búsqueda de información sobre la situación que me preocupa, la religiosidad (encomendarme a Dios o asistir a misa), hacer ejercicio físico, elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa y por último jugar video juegos. (Ver Anexo 3).

### **Discusión**

La presente investigación tiene como fin identificar las situaciones generadoras de estrés asociados a la pandemia Covid-19 en los estudiantes de psicología que cursan sus prácticas

profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión UNISANGIL, así mismo analizar los síntomas y estrategias de afrontamiento.

Por ende, el instrumento aplicado adaptación del inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por covid-19 (Contreras, Morales, Cruz & Ortega, 2020) el cual permitió evaluar tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento las ya planteadas como objetivos del proyecto de investigación.

Al analizar cada una de las respuestas obtenidas por los estudiantes, se evidencia que dentro de la dimensión de estresores la mayor situación generadora de estrés es la sobre carga de tareas y trabajos académicos a realizar todos los días, seguido de tener el tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los profesores, continuando con la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación, continuando con la enseñanza de profesores muy teóricos, seguido del tipo de trabajo que piden los profesores (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsqueda en internet, entre otros.), seguido de no entender los temas que se abordan en la clase.

Por otra parte, dentro de la dimensión de síntomas causados por el estrés se evidencia que el más frecuente son los dolores de cabeza o migraña, seguido de fatiga crónica (cansancio permanente), continuando con inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), seguido de ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación, continuando con dificultades para concentrarse, seguido de somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Por otro lado, en la dimensión de estrategias de afrontamiento se observa la implementación de varias estrategias como lo son establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa, seguido de concentrarse en resolver la situación que me preocupa,

continuando con fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa, seguido de la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros), continuando con escuchar música o distraerme viendo televisión, seguido de navegar en internet.

Finalmente, al hacer la comparación de los hallazgos obtenidos en este proyecto con las investigaciones tomadas como referencia tales como: “Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: el caso de la PUCP” (2020). De Marco Antonio Lovón Cueva y Sandra Amelia Cisneros Terrones desarrollada en el año 2020 en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en la facultad de Estudios Generales, “Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por Covid-19” (2020). De Lilia Gonzáles Velásquez desarrollada en el año 2020 en una Universidad Pública del Sur de México, “Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile” (2020). Realizada por Karen María Acevedo Mena y Dustin Ezequiel Amador Jiménez en el año 2020 en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua y la Pontificia Universidad Católica de Chile, “Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19”. De Norma Lilia Gonzáles Jaimes, Adrián Alejandro Tejeda Alcántara, Claudia Magaly Espinosa Méndez & Zeus Omar Ontiveros Hernández en estudiantes Mexicanos y “Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid-19” (2020). Realizada por Edwin Estrada Araoz, Maribel Mamani Roque, Néstor Gallegos Ramos, Helen Mamani Uchasara & Mabeli Zuloaga Araoz en el año 2020 en una Universidad Peruana; se observa que los estudiantes, de algunas de las investigaciones realizadas se caracterizan por presentar altos

niveles de estrés académico, provocando asimismo una sintomatología física, psicológica y comportamental debido a las pocas estrategias de afrontamiento que se tienen, la mayoría de los autores manifiestan que es necesario implementar programas de control y disminución de los efectos psicológicos ocasionados por el confinamiento ya que muchas veces los estudiantes deciden desertar de las instituciones educativas debido al estrés y la frustración de no contar con los equipos tecnológicos requeridos, en el presente proyecto al igual que en las demás investigaciones se evidencia que los estudiantes presentan estrés académico principalmente cuando tienen una gran sobrecarga académica, y no cuentan con el tiempo suficiente para realizar los trabajos, el tipo de trabajo a presentar, en ocasiones la metodología de trabajo y de enseñanza de sus profesores es muy teórica, deficiencia en la preparación en cuanto al uso la tecnología y la monotonía de las clases, sin embargo cuentan con una serie de estrategias de afrontamiento que ponen en práctica cuando atraviesan por situaciones generadoras de estrés.

### **Conclusiones**

Como conclusión de este proyecto investigativo realizado con los estudiantes de Psicología que cursan prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión UNISANGIL, se puede decir que:

- Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la aplicación del inventario y dentro del marco de la pandemia por Covid-19, si se han incrementado las situaciones generadoras de estrés en los estudiantes que cursan prácticas profesionales, dado que un 93% de la población encuestada manifestó haber presentado estrés durante el semestre.
- Por otra parte, se concluye que los factores estresores que se presentan con mayor frecuencia según los estudiantes en práctica se relacionan con la sobrecarga de

tareas y trabajos académicos que tienen que realizar todos los días, tener tiempo limitado para hacer los trabajos, realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación, que enseñen profesores muy teóricos, el tipo de trabajo que piden los profesores (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsqueda en internet, entre otros), y no entender los temas que se abordan en la clase.

- En lo correspondiente a los síntomas o reacciones se destacan situaciones como los dolores de cabeza o migraña, la fatiga crónica, inquietud, ansiedad angustia o desesperación, dificultades para concentrarse y somnolencia o mayor necesidad de dormir.
- Por último, se concluye que, entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas frecuentemente por los estudiantes, se encuentran: La implementación de varias estrategias como lo son establecer soluciones concretas para resolver la situación que preocupa, concentrarse el resolver la situación que preocupa, fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa, habilidad asertiva, escuchar música o distraerse viendo televisión y navegar en internet.

### **Recomendaciones**

Es importante mencionar, que la pandemia trajo consigo diferentes cambios en las actividades que realizaban las personas normalmente, actividades que también se vieron afectadas en el área educativa, como fue el caso de las Instituciones de educación superior quienes tuvieron que tomar medidas de bioseguridad para modificar su modalidad presencial con el fin de acogerse a las medidas de bioseguridad, medidas que alteraron en gran parte la Práctica académica de los estudiantes que se encuentran cursando sus últimos semestres, como fue el caso

de los estudiantes de Psicología de noveno, décimo y egresados de primer semestre del año 2021 que cursan sus prácticas profesionales de la Universidad Autónoma de Bucaramanga extensión UNISANGIL.

Por lo cual, se recomienda que los profesionales de la salud mental brinden más estrategias de afrontamiento a los estudiantes universitarios que inician sus prácticas profesionales, con el fin de que al momento de experimentar situaciones que generen estrés, estos sepan cómo enfrentarlo sin que pasen a tener consecuencias de carácter físico y mental.

Por otra parte, es recomendable que los estudiantes organicen de manera autónoma una rutina en la cual incluyan algunas técnicas tanto de respiración como de relajación, y controlen los horarios al momento de cumplir con sus actividades académicas con el fin de que no se acumulen todas las actividades para un solo día.

De igual forma, se sugiere que los estudiantes mantengan un equilibrio entre la vida personal y las actividades académicas, ya que al mezclar esto puede llevar al estudiante más fácil al agotamiento tanto físico como mental.

Por último, se sugiere a los estudiantes que inician prácticas académicas realizar actividades de ocio, como las encontradas en el presente estudio elegidas por los mismos, que permitan disminuir los síntomas de estrés por la carga académica a la cual se enfrentan al momento de iniciar sus prácticas y la responsabilidad que estas conllevan.

## Referencias

- Ascofapsi, (2002). *Observatorio de la calidad*. Recuperado de <https://www.ascofapsi.org.co/observatorio/documentos/decreto-1527-de-julio-24-de-2002/>
- Cardona, E. (2017). *Factores moderadores del Estrés Académico en estudiantes universitarios*. Recuperado de <https://www.ucc.edu.co/prensa/2016/Paginas/factores-moderadores-del-estres-academico-en-estudiantes-universitarios.aspx>
- Castro, I. (2020). *El estrés y la ansiedad por el covid-19*. Recuperado de <https://www.larazon.es/familia/20200410/gqwy4vehqjcv5csfxwxgqloqsq.html>
- CDC. (2021). *Sobrellevar el estrés*. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Cueva, M & Terrones, S. (2020). *Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: el caso de la PUCP*. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588>
- Estrada et al. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del Covid-19*. Recuperado de [http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/16\\_estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf)
- Excel para todos. (2021). *¿Qué es Excel y para qué sirve?* Recuperado de <https://excelparatodos.com/que-es-excel/>

Fundación Carlos Flim. (2020). *Estrés por covid-19 y cómo afecta a los estudiantes universitarios*. Recuperado de <https://www.clikisalud.net/estres-por-covid-19-y-como-afecta-a-los-estudiantes-universitarios/>

Funes, A. (2020). *Que es el coronavirus, síntomas y tratamiento*. Recuperado de [https://www.elespanol.com/como/coronavirus-sintomas-tratamiento-prevencion/463203950\\_0.html](https://www.elespanol.com/como/coronavirus-sintomas-tratamiento-prevencion/463203950_0.html)

Gallardo, I. (2020). El estrés. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

González et al. (SF). *Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Norma-Gonzalez-Jaimes/publication/342107521\\_Impacto\\_psicologico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_mexicanos\\_por\\_confinamiento\\_durante\\_la\\_pandemia\\_por\\_Covid-19/links/5ee26007458515814a552f72/Impacto-psicologico-en-estudiantes-universitarios-mexicanos-por-confinamiento-durante-la-pandemia-por-Covid-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Norma-Gonzalez-Jaimes/publication/342107521_Impacto_psicologico_en_estudiantes_universitarios_mexicanos_por_confinamiento_durante_la_pandemia_por_Covid-19/links/5ee26007458515814a552f72/Impacto-psicologico-en-estudiantes-universitarios-mexicanos-por-confinamiento-durante-la-pandemia-por-Covid-19.pdf)

González, L. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19*. Recuperado de <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>

Hurcaya, V. (2020). *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19*. Recuperado de <https://scielosp.org/pdf/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es>

Mena, K & Jiménez, D. (2020). *Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia*

de Nicaragua y Chile. Recuperado de

<https://www.lamjol.info/index.php/torreon/article/view/10839>

Ministerio de educación nacional república de Colombia, (2002). *Decreto 1527 de Julio 24 de 2002*. Recuperado de <https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-86072.html?noredirect=1#:~:text=Por%20el%20cual%20se%20establecen,profesionales%20de%20pregrado%20en%20Psicolog%C3%ADa>.

Ministerio de salud, (1993). *Resolución número 8430 de 1993*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Página web oficial Universidad Autónoma de Bucaramanga. (2021). Reglamento Estudiantil de Pregrado. Recuperado de <https://www.unab.edu.co/publicaciones/%C2%A1actualizamos-nuestro-reglamento-estudiantil-pregrado>

Raffino, (2020). *Concepto de método cuantitativo*. Recuperado de <https://concepto.de/metodo-cuantitativo/>

Ramos et al. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Redacción educación, (2020). *Salud mental, clases virtuales y educación superior*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/salud-mental-clases-virtuales-y-educacion-superior-494212>

Reglamentación psicológica (2006). *Ministerio de la protección social*. Recuperado de <https://www.ascofapsi.org.co/observatorio/wp-content/uploads/2020/03/Ley-1090-Reglamentaci%C3%B3n-Psicologo-1.pdf>

Según MedlinePlus, (2021). *El estrés y su salud*. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda>

Velásquez L. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19*. Recuperado de <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/782>

## Anexos

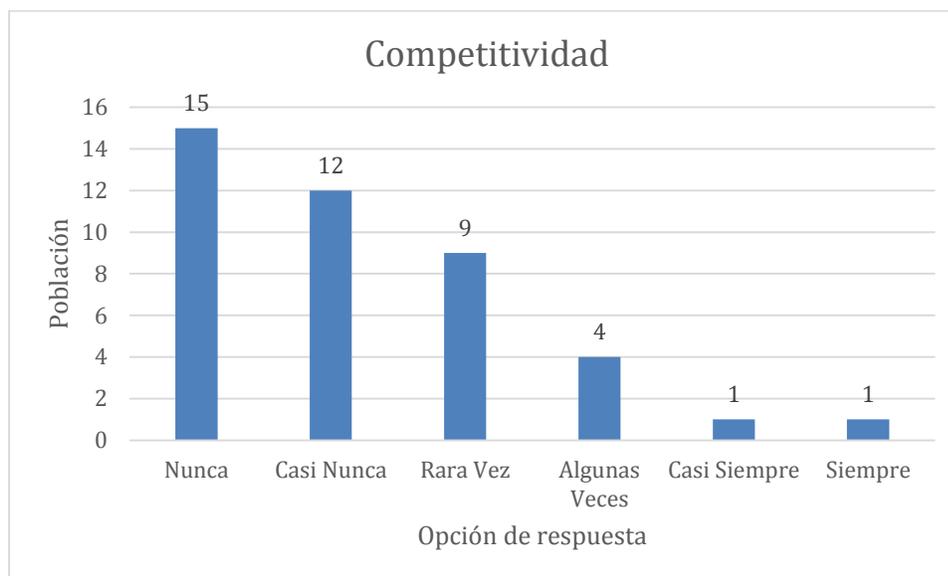
Cuestionario adaptación del inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por covid-19 (Contreras, Morales, Cruz & Ortega, 2020) el cual está constituido por 45 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

### Anexo 1.

#### *Estresores*

### Figura 6.

1. *La competitividad con o entre mis compañeros de clases genera estrés.*

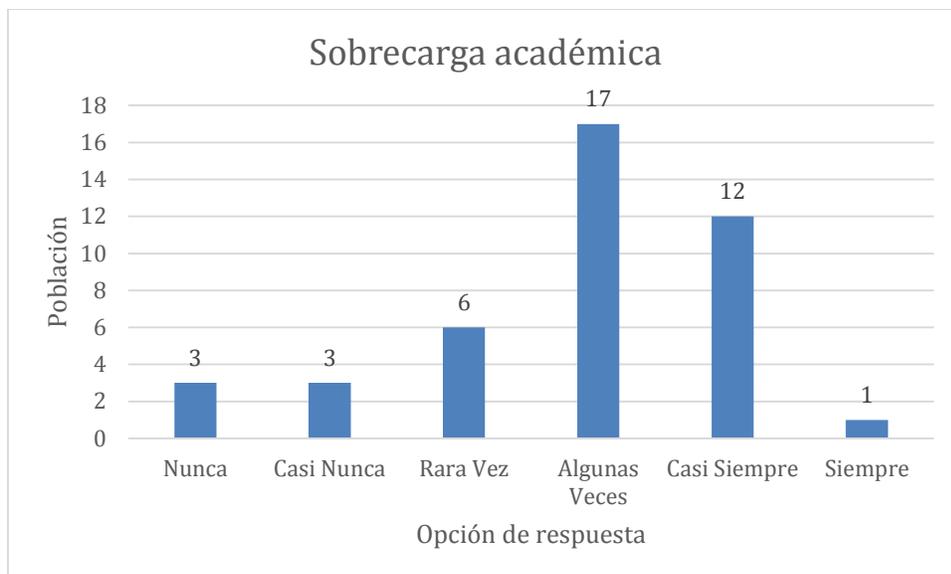


Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la primera situación generadora de estrés como lo es la competitividad donde el 36% de los estudiantes respondió que nunca, el 29% casi nunca, el 21% rara vez, el 10% algunas veces, el 2% casi siempre y el otro 2% siempre.

Elaboración propia.

### Figura 7.

2. *La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.*

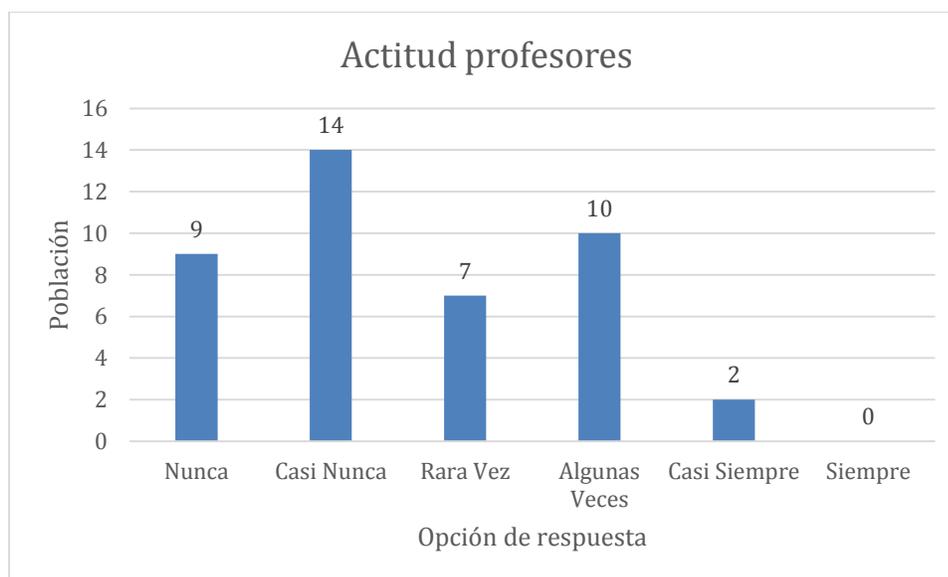


Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la segunda situación generadora de estrés como lo es la sobrecarga académica donde el 7% de los estudiantes respondió que nunca, otro 7% casi nunca, el 14% rara vez, el 40% algunas veces, el 29% casi siempre y el 2% siempre.

Elaboración propia.

**Figura 8.**

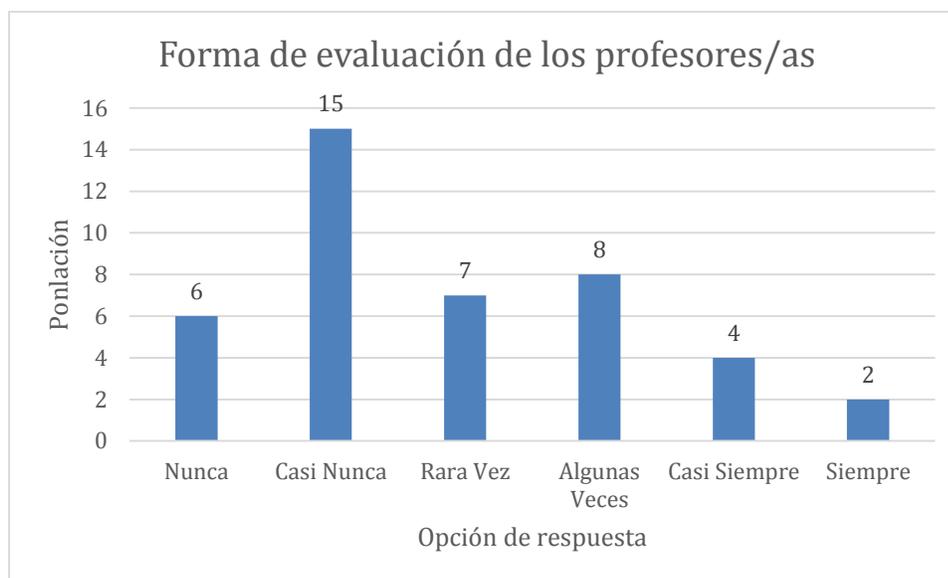
*3. La personalidad y el carácter de los profesores/as que me imparten clases.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la tercera situación generadora de estrés como lo es la personalidad y carácter de los profesores donde el 21% de los estudiantes respondió que nunca, el 33% casi nunca, el 17% rara vez, el 24% algunas veces, el 5% casi siempre y el 0% siempre. Elaboración propia.

**Figura 9.**

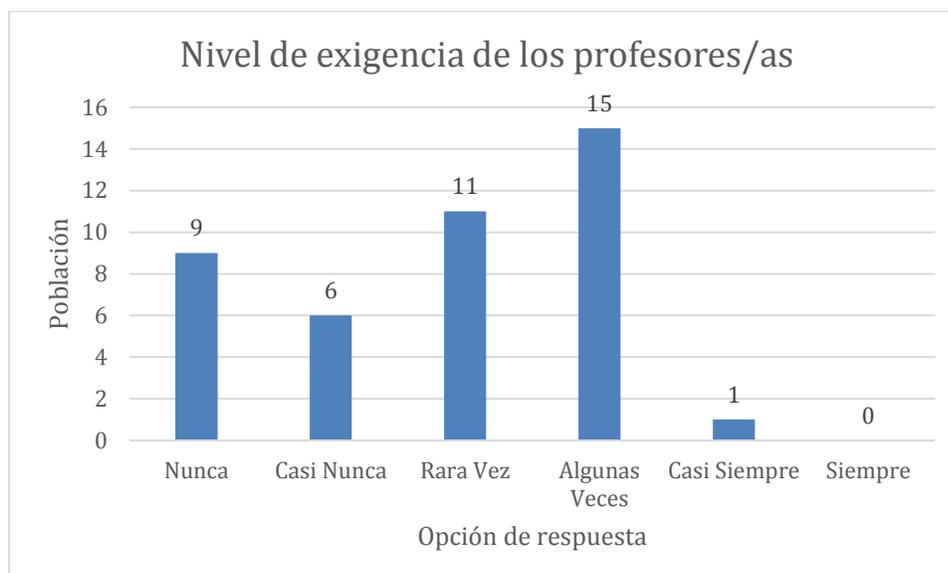
4. La forma en que evalúan los profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas de internet, etc.



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la cuarta situación generadora de estrés como lo es la forma de evaluación de los profesores donde el 14% de los estudiantes respondió que nunca, el 36% casi nunca, el 17% rara vez, el 19% algunas veces, el 10% casi siempre y el 5% siempre. Elaboración propia.

**Figura 10.**

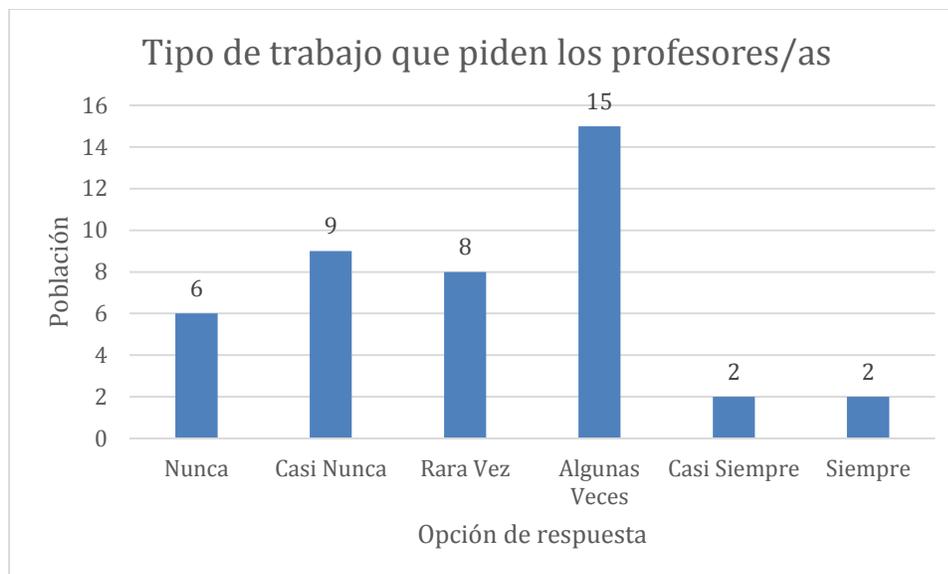
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as es muy alto.



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la quinta situación generadora de estrés como lo es el nivel de exigencia de los profesores donde el 21% de los estudiantes respondió que nunca, el 14% casi nunca, el 26% rara vez, el 36% algunas veces, el 2% casi siempre y el 0% siempre. Elaboración propia.

**Figura 11.**

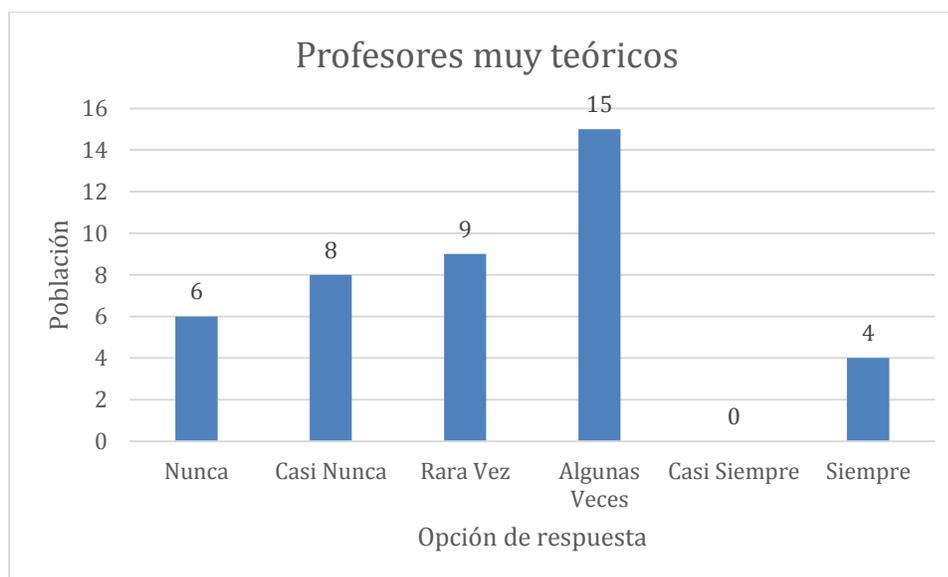
*6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.).*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la sexta situación generadora de estrés como lo es el tipo de trabajo que piden los profesores donde el 14% de los estudiantes respondió que nunca, el 21% casi nunca, el 19% rara vez, el 36% algunas veces, el 5% casi siempre y el otro 5% siempre. Elaboración propia.

**Figura 12.**

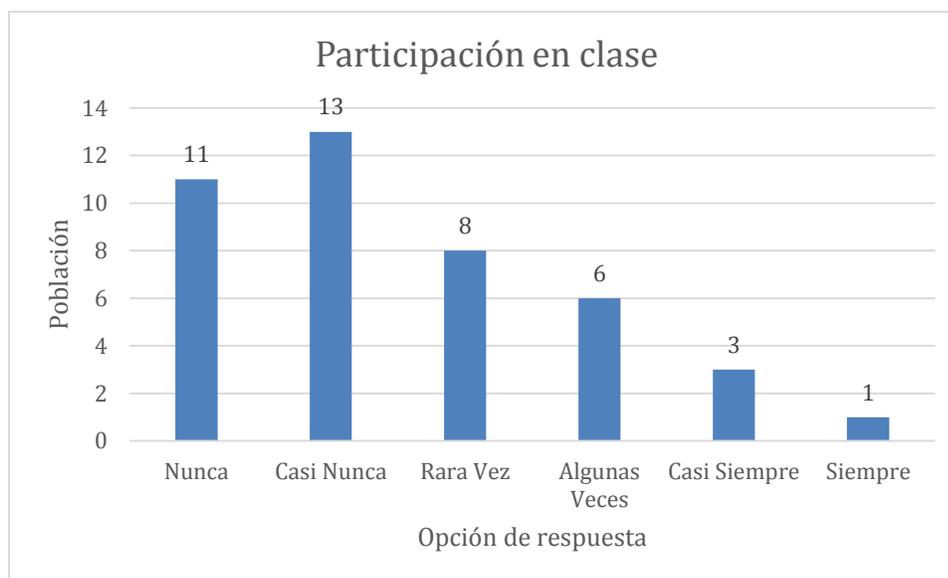
*7. La metodología de enseñanza de mis profesores/as es muy teórica.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la séptima situación generadora de estrés como lo es la enseñanza de profesores muy teóricos, donde el 14% de los estudiantes respondió que nunca, el 19% casi nunca, el 21% rara vez, el 36% algunas veces, el 0% casi siempre y el 10% siempre. Elaboración propia.

**Figura 13.**

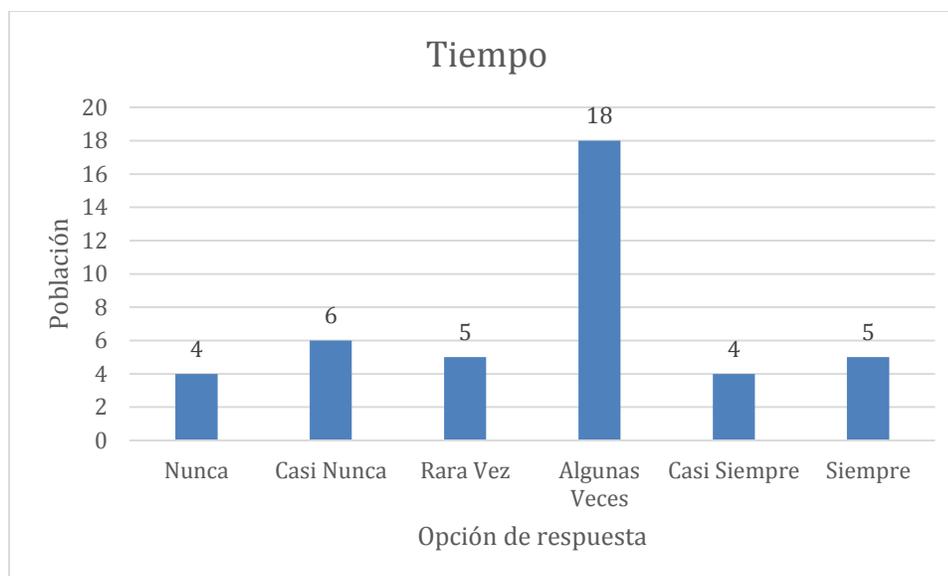
8. *Mi participación en clase es activa (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la octava situación generadora de estrés como lo es la participación en clase, donde el 26% de los estudiantes respondió que nunca, el 31% casi nunca, el 19% rara vez, el 14% algunas veces, el 7% casi siempre y el 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 14.**

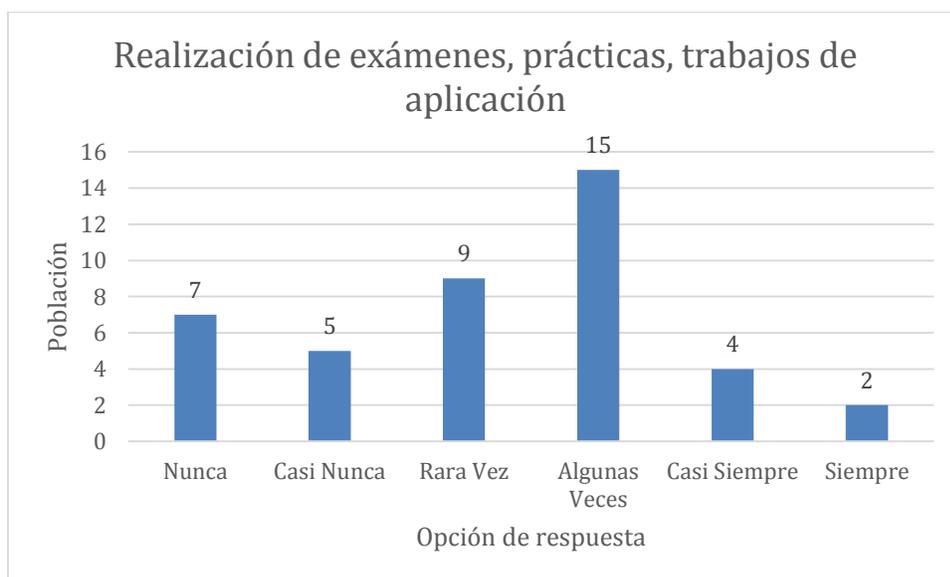
9. *Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la novena situación generadora de estrés como lo es el tiempo limitado para hacer el trabajo encargado por profesores donde el 10% de los estudiantes respondió que nunca, el 14% casi nunca, el 12% rara vez, el 43% algunas veces, el 10% casi siempre y el 12% siempre. Elaboración propia.

**Figura 15.**

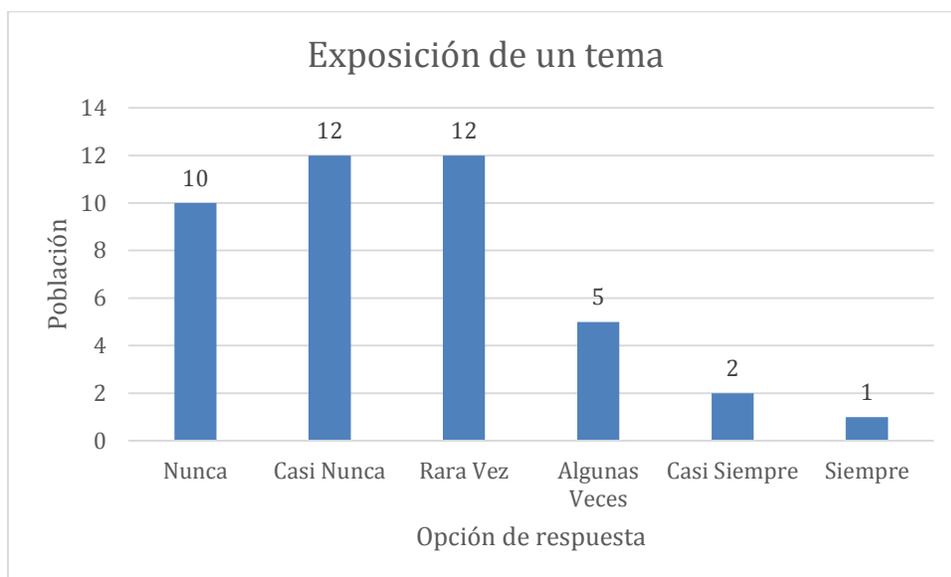
*10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la décima situación generadora de estrés como lo es la realización de exámenes, prácticas y trabajos de aplicación donde el 17% de los estudiantes respondió que nunca, el 12% casi nunca, el 21% rara vez, el 36% algunas veces, el 10% casi siempre y el 5% siempre. Elaboración propia.

**Figura 16.**

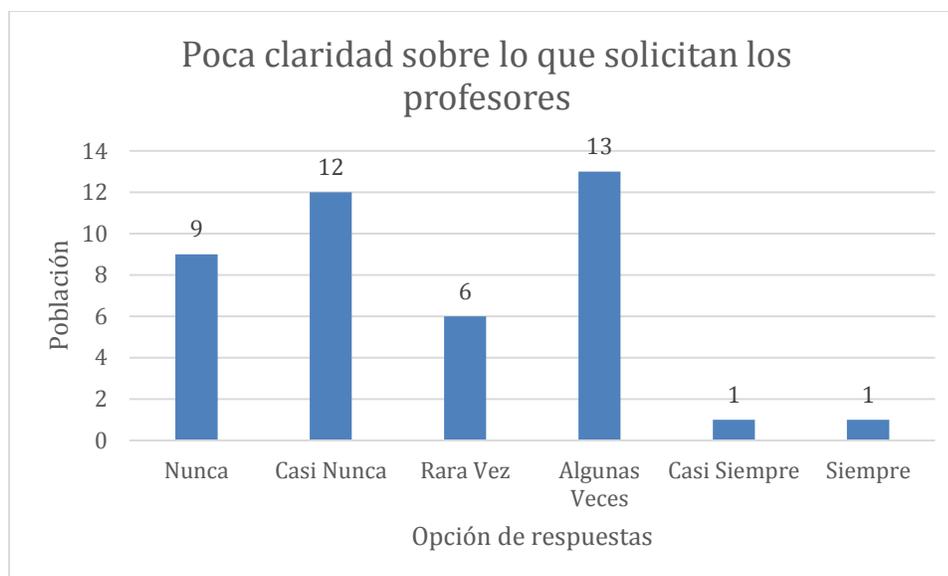
*11. Exposición de un tema ante la clase.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente situación generadora de estrés como lo es la exposición de un tema frente a la clase donde el 24% de los estudiantes respondió que nunca, el 29% casi nunca, el otro 29% rara vez, el 12% algunas veces, el 5% casi siempre y el 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 17.**

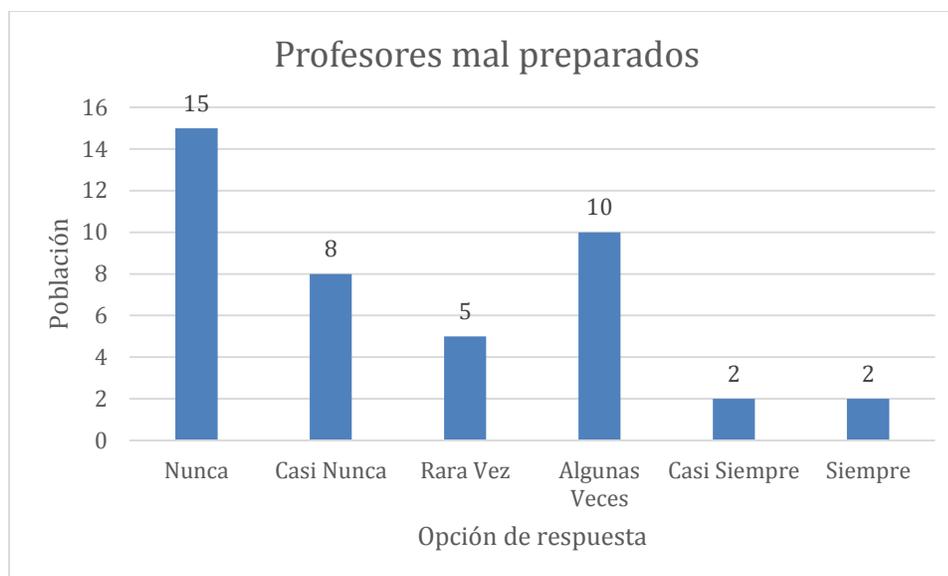
*12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente situación generadora de estrés como lo es la poca claridad de lo que solicitan los profesores donde el 21% de los estudiantes respondió que nunca, el 29% casi nunca, el 14% rara vez, el 31% algunas veces, el 2% casi siempre y el otro 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 18.**

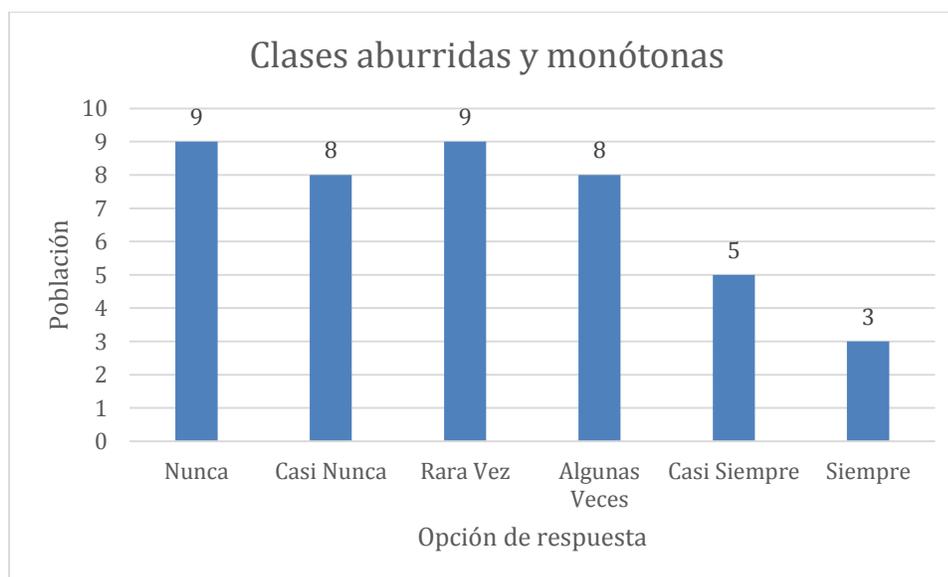
*13. Que mis profesores/as están mal preparado/as al momento de realizar las clases, (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente situación generadora de estrés como lo es los profesores mal preparados donde el 36% de los estudiantes respondió que nunca, el 19% casi nunca, el 12% rara vez, el 24% algunas veces, el 5% casi siempre y el otro 5% siempre. Elaboración propia.

**Figura 19.**

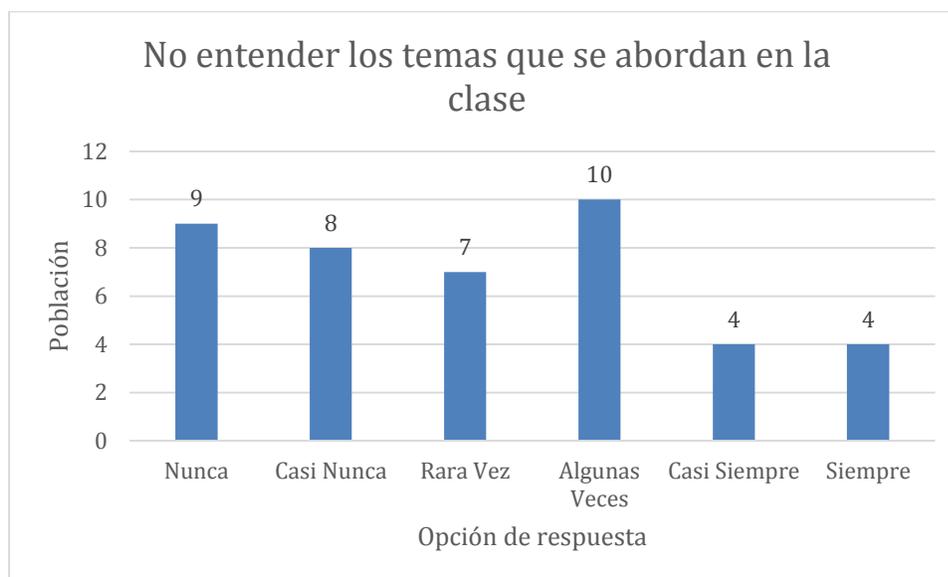
*14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente situación generadora de estrés como lo es asistir o conectarse a clases aburridas o monótonas donde el 21% de los estudiantes respondió que nunca, el 19% casi nunca, el 21% rara vez, el 19% algunas veces, el 12% casi siempre y el 7% siempre. Elaboración propia.

**Figura 20.**

*15. No entender los temas que se abordan en la clase.*



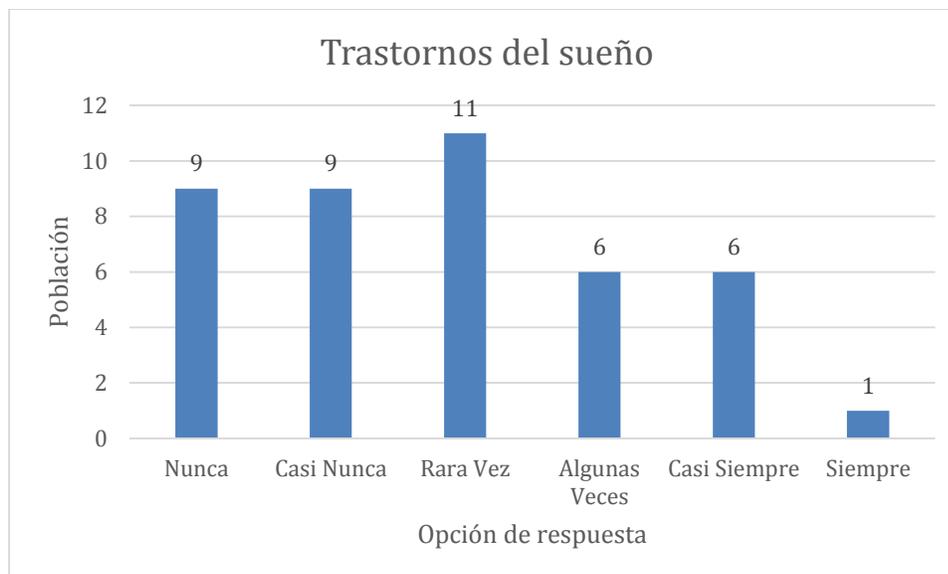
Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la última situación generadora de estrés como lo es no entender los temas que se abordan en la clase donde el 21% de los estudiantes respondió que nunca, el 19% casi nunca, el 17% rara vez, el 24% algunas veces, el 10% casi siempre y el otro 10% siempre. Elaboración propia.

**Anexo 2.**

*Síntomas*

**Figura 21.**

1. *Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).*

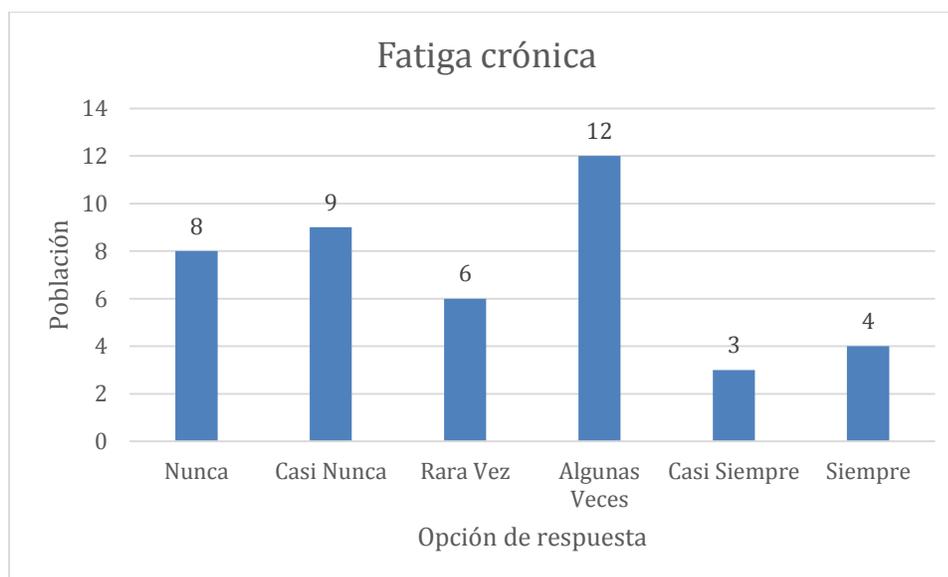


Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del primer síntoma causado por el estrés los trastornos del sueño donde el 21% de los estudiantes respondió que nunca, el otro 21% casi nunca, el 26% rara vez, el 14% algunas veces, el otro 14% casi siempre y el 2% siempre.

Elaboración propia.

**Figura 22.**

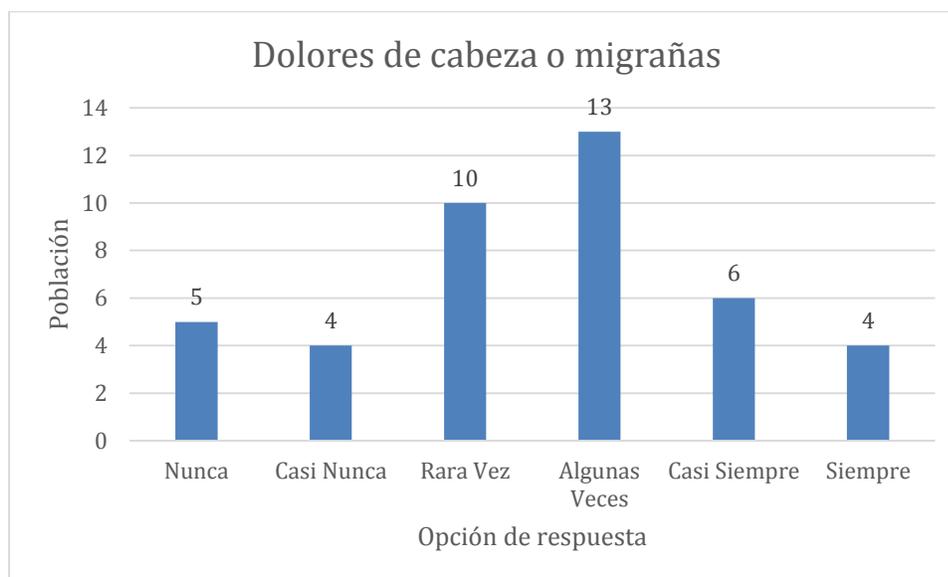
*2. Fatiga crónica (cansancio permanente).*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del segundo síntoma causado por el estrés la fatiga crónica (cansancio permanente) donde el 19% de los estudiantes respondió que nunca, el 21% casi nunca, el 14% rara vez, el 29% algunas veces, el 7% casi siempre y el 10% siempre. Elaboración propia.

**Figura 23.**

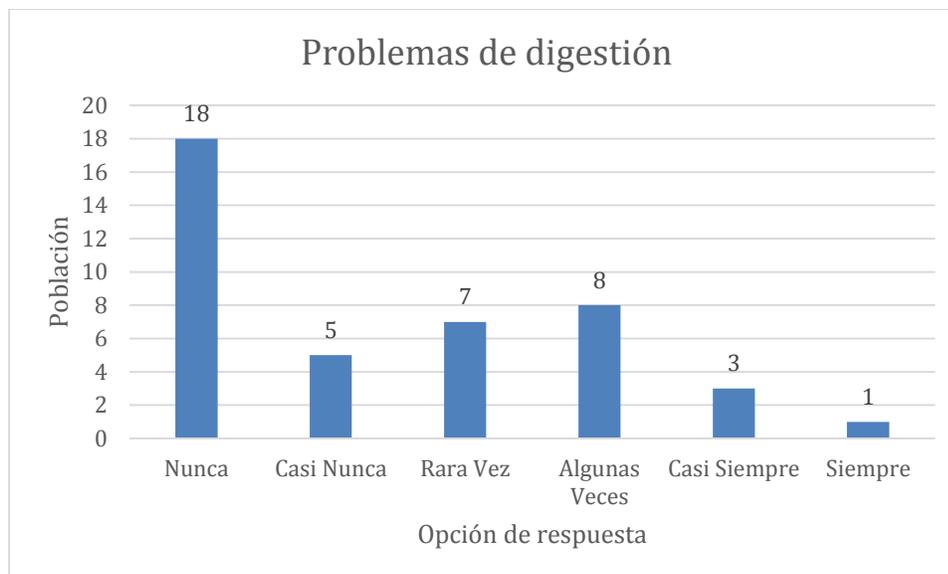
*3. Dolores de cabeza o migrañas.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del tercer síntoma causado por el estrés los dolores de cabeza o migrañas donde el 12% de los estudiantes respondió que nunca, el 10% casi nunca, el 24% rara vez, el 31% algunas veces, el 14% casi siempre y el 10% siempre. Elaboración propia.

**Figura 24.**

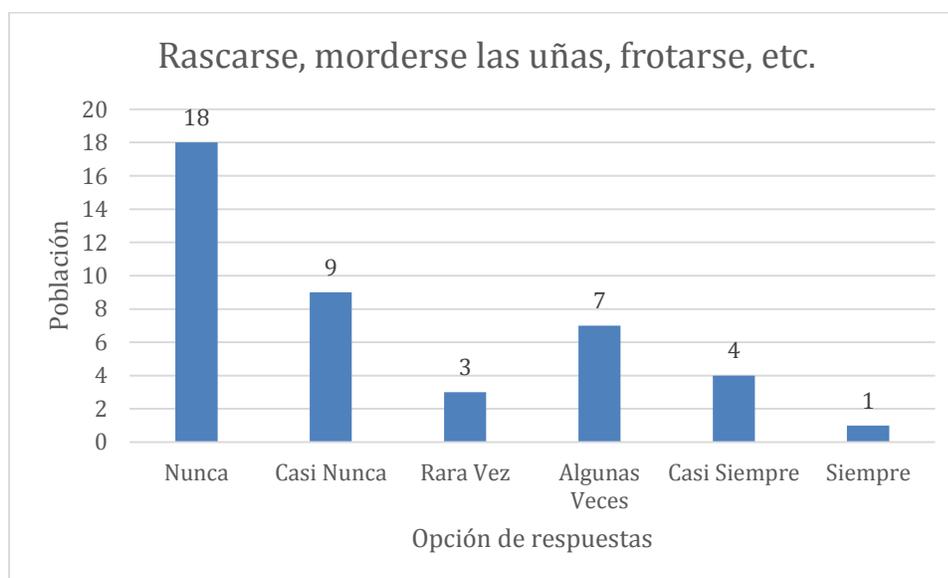
*4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del cuarto síntoma causado por el estrés problemas digestivos donde el 43% de los estudiantes respondió que nunca, el 12% casi nunca, el 17% rara vez, el 19% algunas veces, el 7% casi siempre y el 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 25.**

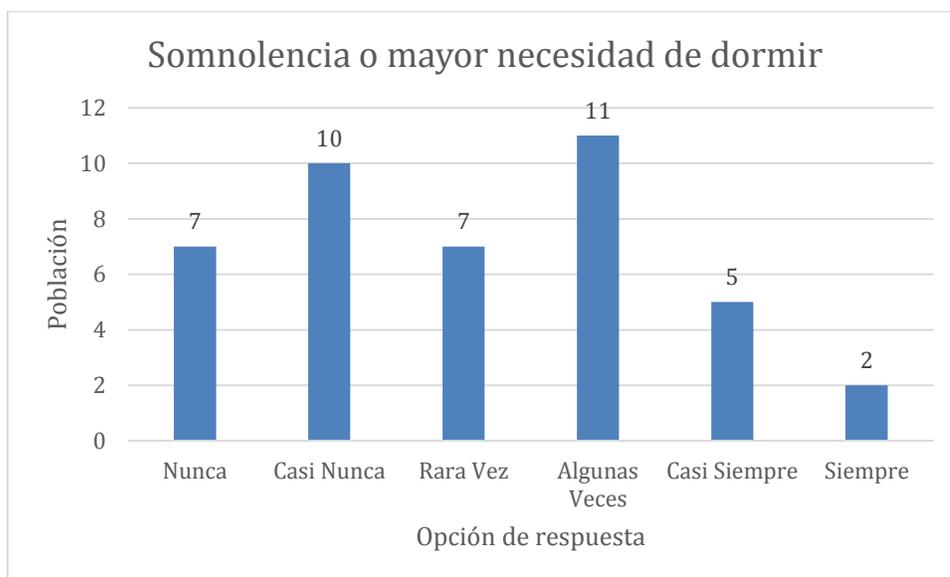
*5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del quinto síntoma causado por el estrés rascarse, morderse las uñas, frotarse donde el 43% de los estudiantes respondió que nunca, el 21% casi nunca, el 7% rara vez, el 17% algunas veces, el 10% casi siempre y el 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 26.**

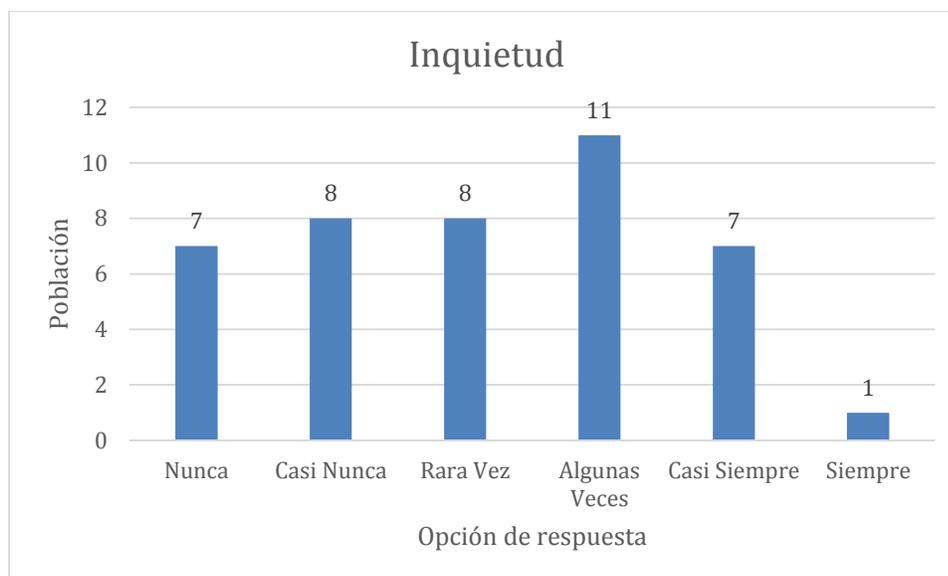
*6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del sexto síntoma causado por el estrés somnolencia o mayor necesidad de dormir donde el 17% de los estudiantes respondió que nunca, el 24% casi nunca, el 17% rara vez, el 26% algunas veces, el 12% casi siempre y el 5% siempre. Elaboración propia.

**Figura 27.**

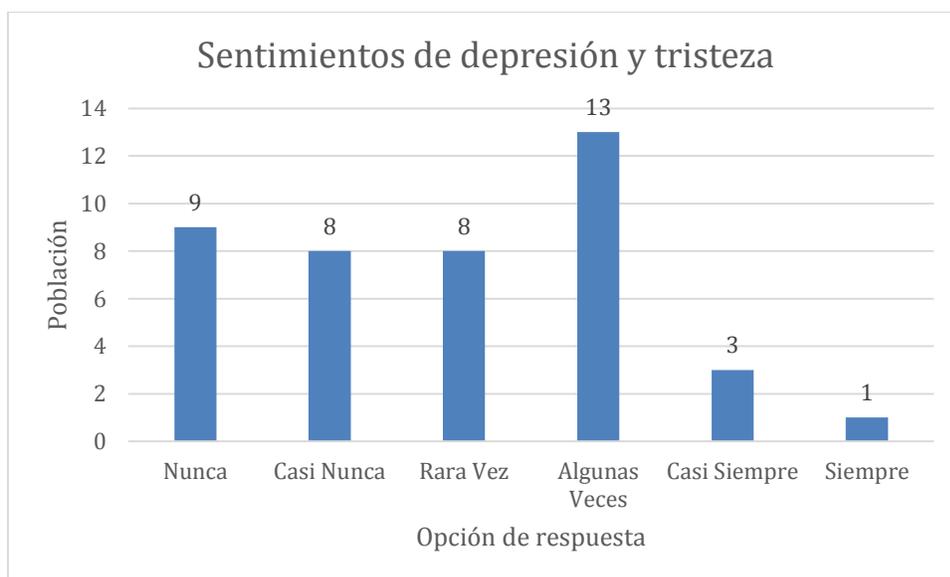
*7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del séptimo síntoma causado por el estrés Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) donde el 17% de los estudiantes respondió que nunca, el 19% casi nunca, el otro 19% rara vez, el 26% algunas veces, el 17% casi siempre y el 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 28.**

*8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).*

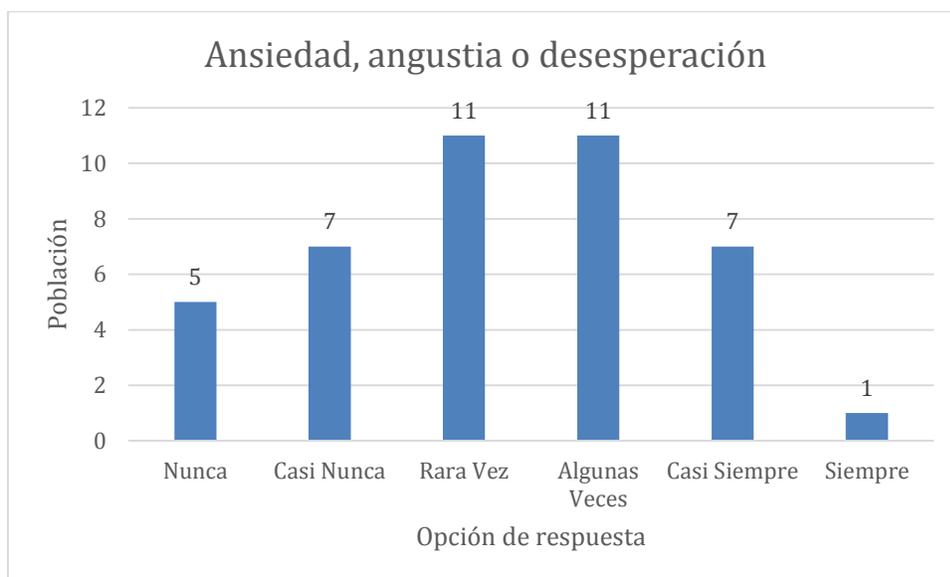


Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del octavo síntoma causado por el estrés sentimientos de depresión y tristeza (decaído) donde el 21% de los estudiantes respondió que nunca, el 19% casi nunca, el otro 19% rara vez, el 31% algunas veces, el 7% casi siempre y el 2% siempre.

Elaboración propia.

**Figura 29.**

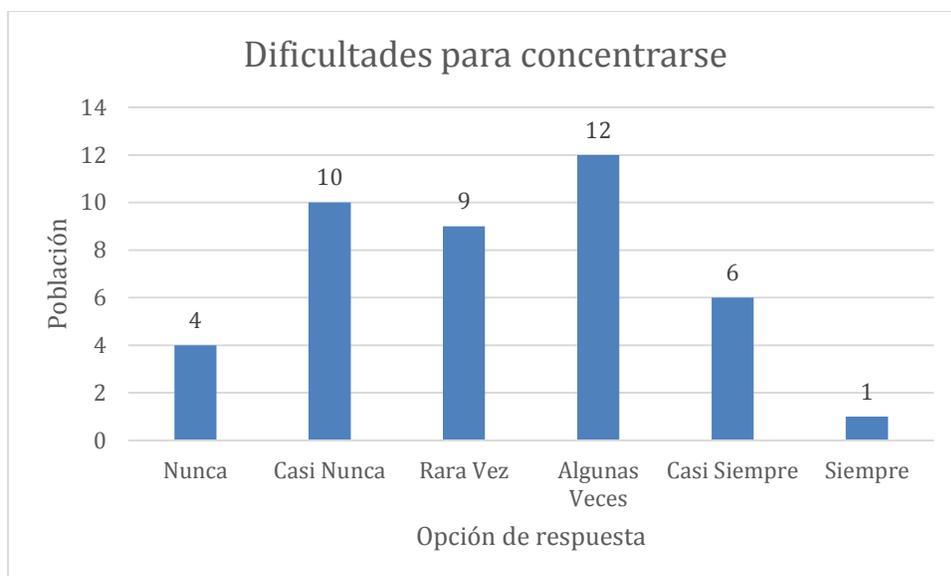
*9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del noveno síntoma causado por el estrés ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación donde el 12% de los estudiantes respondió que nunca, el 17% casi nunca, el 26% rara vez, el otro 26% algunas veces, el 17% casi siempre y el 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 30.**

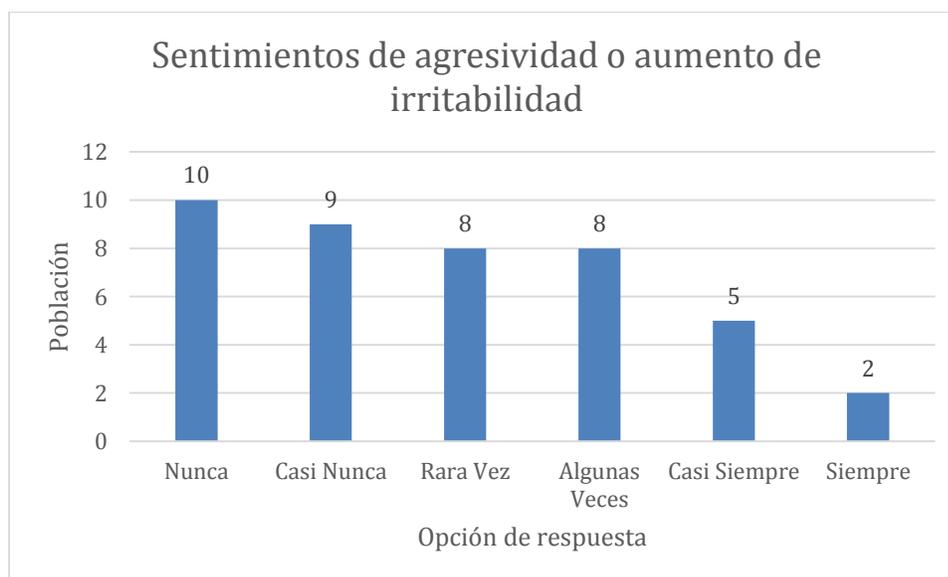
*10. Dificultades para concentrarse en las actividades que realiza durante el día.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del décimo síntoma causado por el estrés dificultades para concentrarse donde el 10% de los estudiantes respondió que nunca, el 24% casi nunca, el 21% rara vez, el 29% algunas veces, el 14% casi siempre y el 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 31.**

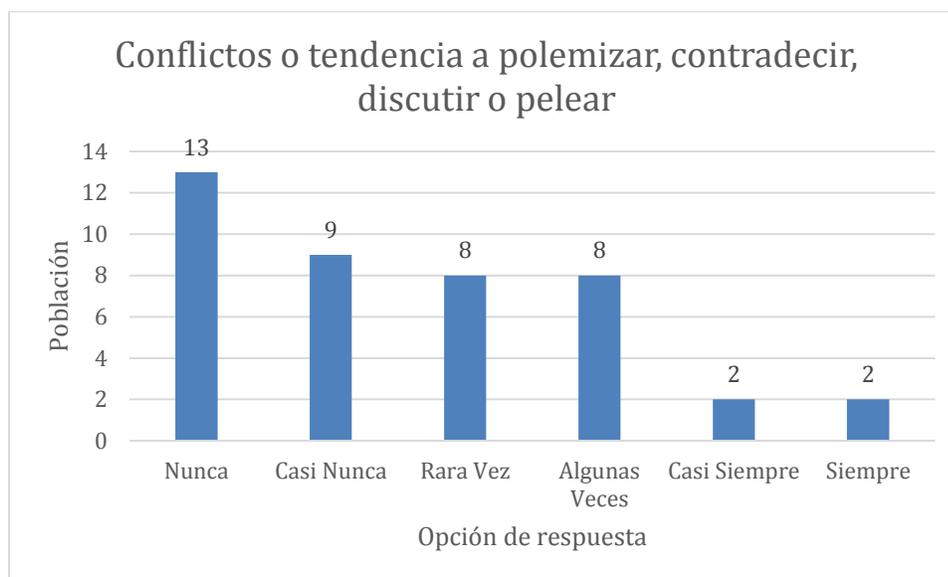
*11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del siguiente síntoma causado por el estrés sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad donde el 24% de los estudiantes respondió que nunca, el 21% casi nunca, el 19% rara vez, el otro 19% algunas veces, el 12% casi siempre y el 5% siempre. Elaboración propia.

**Figura 32.**

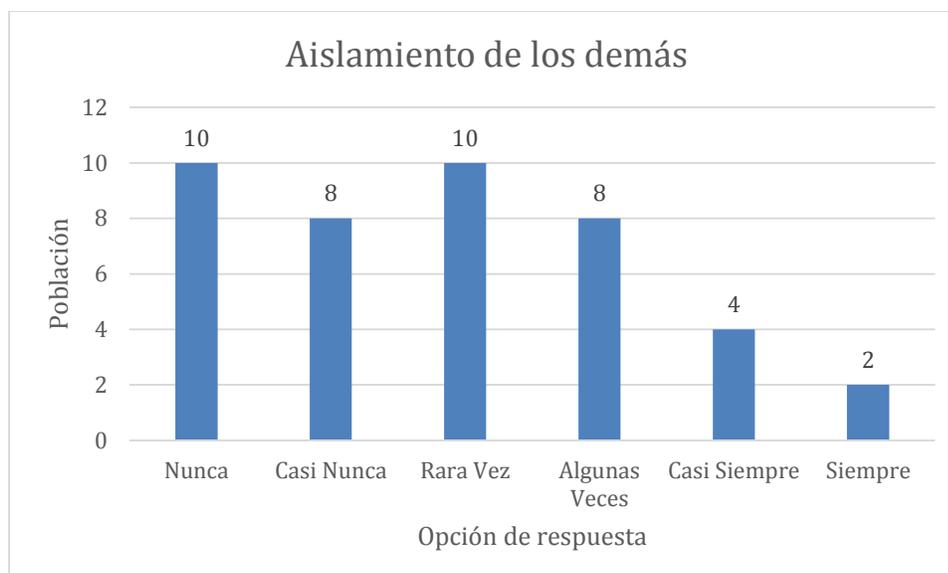
*12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del siguiente síntoma causado por el estrés conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear donde el 31% de los estudiantes respondió que nunca, el 21% casi nunca, el 19% rara vez, el otro 19% algunas veces, el 5% casi siempre y el otro 5% siempre. Elaboración propia.

**Figura 33.**

*13. Aislamiento de los demás.*

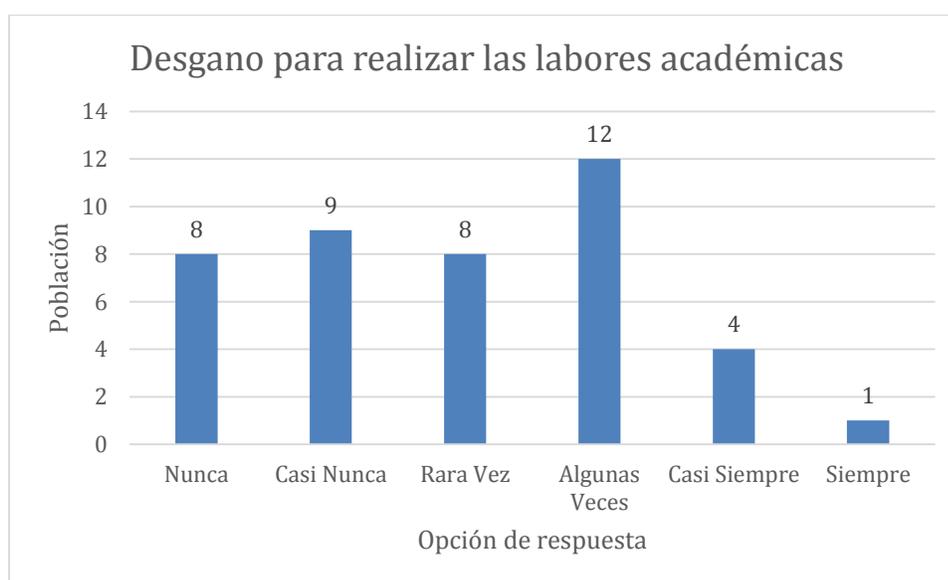


Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del siguiente síntoma causado por el estrés aislamiento de los demás donde el 24% de los estudiantes respondió que nunca, el 19% casi nunca, el 24% rara vez, el otro 19% algunas veces, el 10% casi siempre y el 5% siempre.

Elaboración propia.

**Figura 34.**

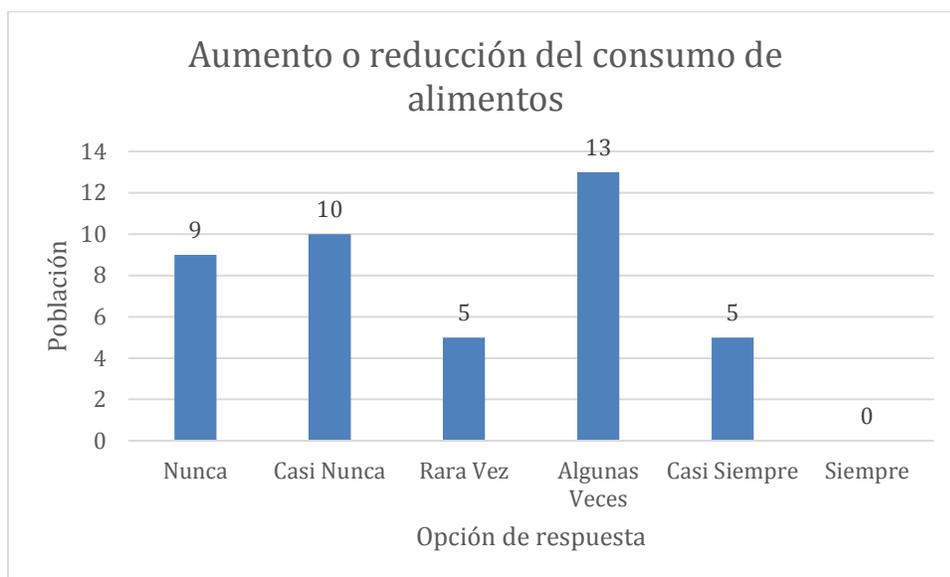
*14. Desgano para realizar las labores académicas.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del siguiente síntoma causado por el estrés desgano para realizar las labores académicas donde el 19% de los estudiantes respondió que nunca, el 21% casi nunca, el 19% rara vez, el 29% algunas veces, el 10% casi siempre y el 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 35.**

*15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.*



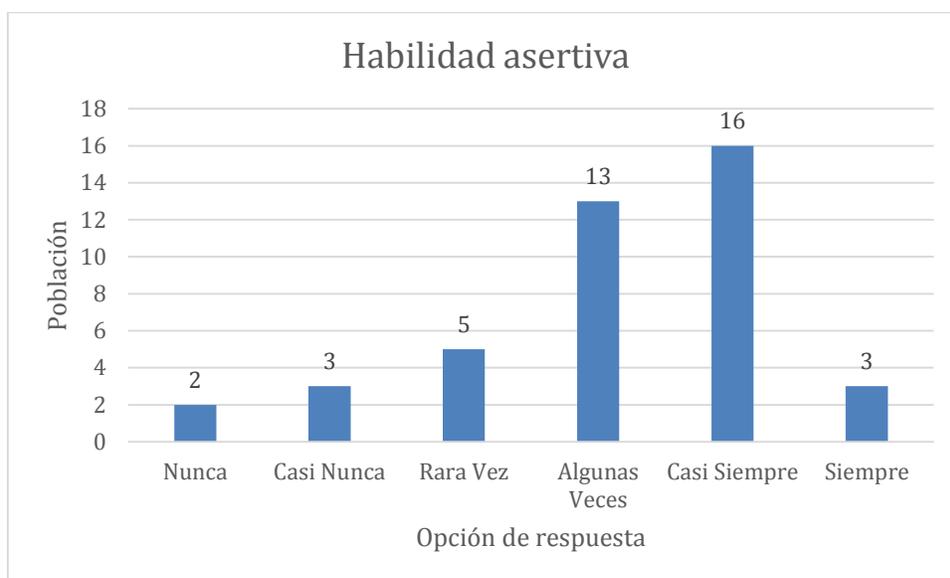
Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos del último síntoma causado por el estrés aumento o reducción del consumo de alimentos donde el 21% de los estudiantes respondió que nunca, el 24% casi nunca, el 12% rara vez, el 31% algunas veces, el 12% casi siempre y el 0% siempre. Elaboración propia.

**Anexo 3.**

*Estrategias de afrontamiento.*

**Figura 36.**

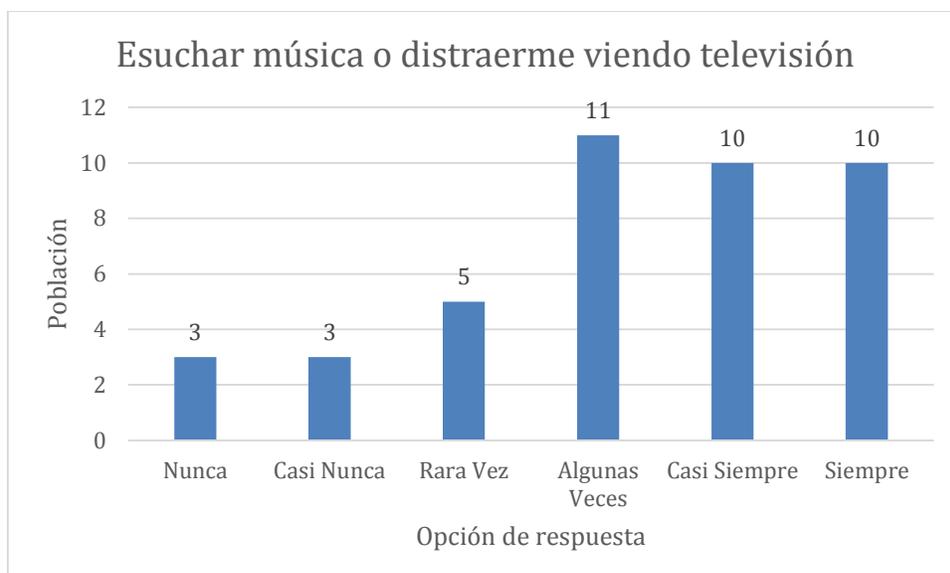
1. *Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la primera estrategia de afrontamiento la habilidad asertiva donde el 5% de los estudiantes respondió que nunca, el 7% casi nunca, el 12% rara vez, el 31% algunas veces, el 38% casi siempre y el 7% siempre. Elaboración propia.

**Figura 37.**

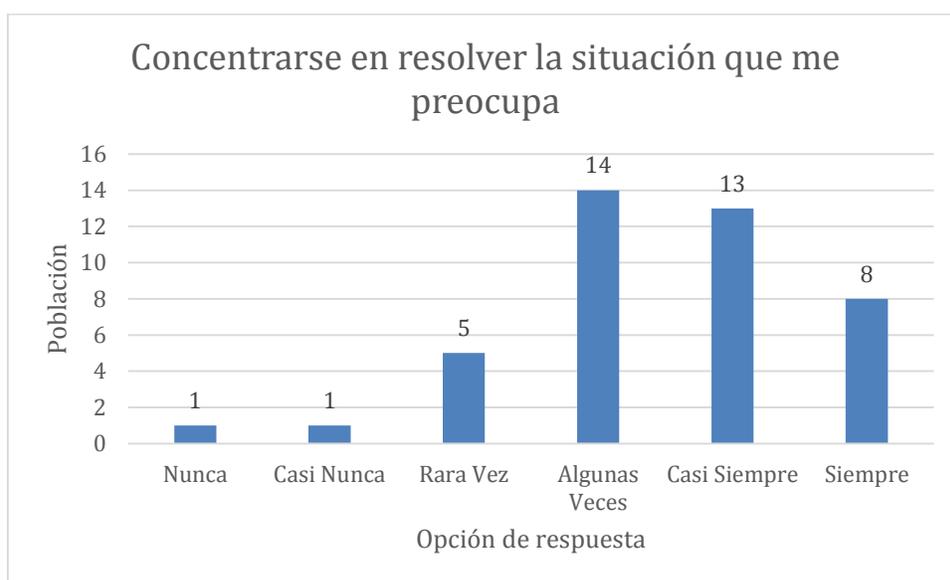
2. *Escuchar música o distraerme viendo televisión.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la segunda estrategia de afrontamiento escuchar música o distraerme viendo televisión donde el 7% de los estudiantes respondió que nunca, el otro 7% casi nunca, el 12% rara vez, el 26% algunas veces, el 24% casi siempre y el otro 24% siempre. Elaboración propia.

**Figura 38.**

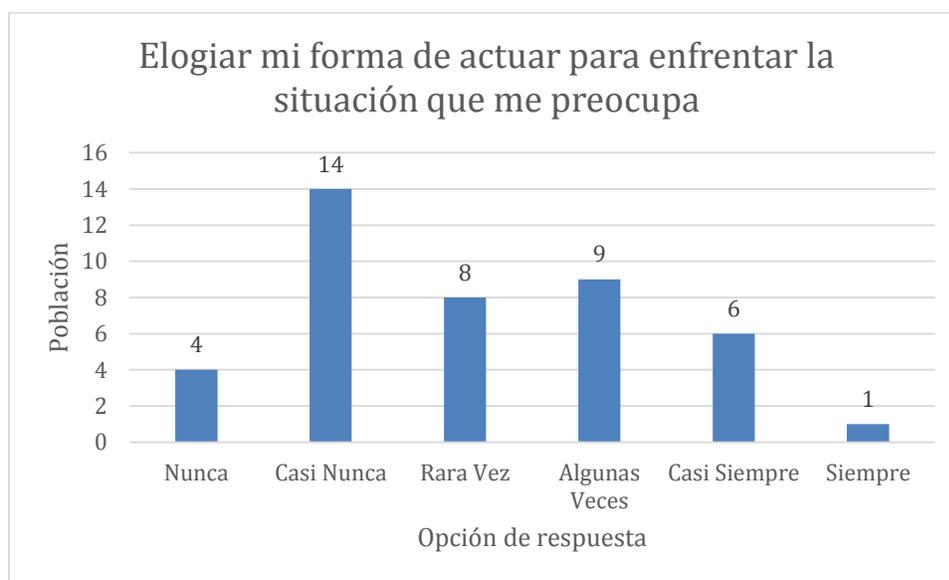
*3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la tercera estrategia de afrontamiento concentrarse en resolver la situación que me preocupa donde el 2% de los estudiantes respondió que nunca, el otro 2% casi nunca, el 12% rara vez, el 33% algunas veces, el 31% casi siempre y el otro 19% siempre. Elaboración propia.

**Figura 39.**

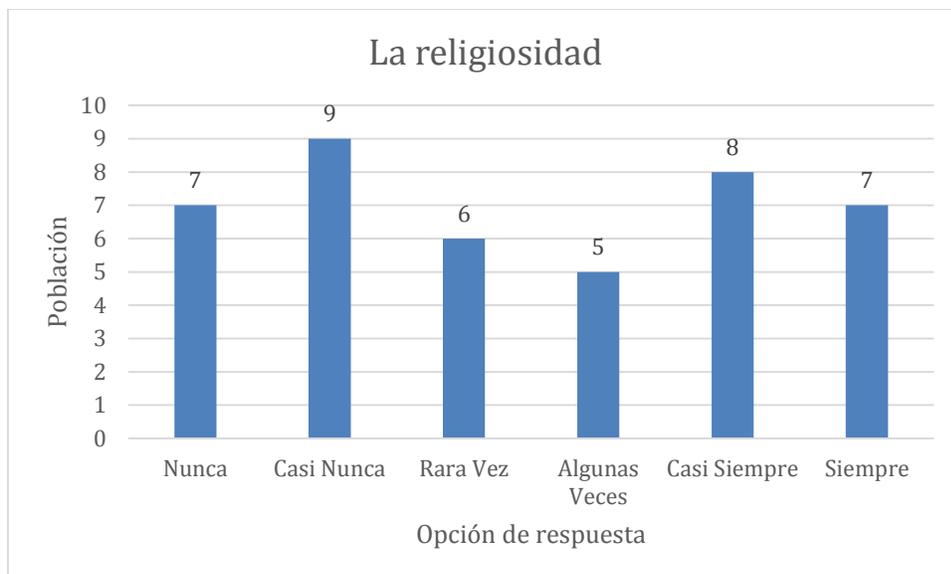
4. *Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la cuarta estrategia de afrontamiento elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa donde el 10% de los estudiantes respondió que nunca, el 33% casi nunca, el 19% rara vez, el 21% algunas veces, el 14% casi siempre y el otro 2% siempre. Elaboración propia.

**Figura 40.**

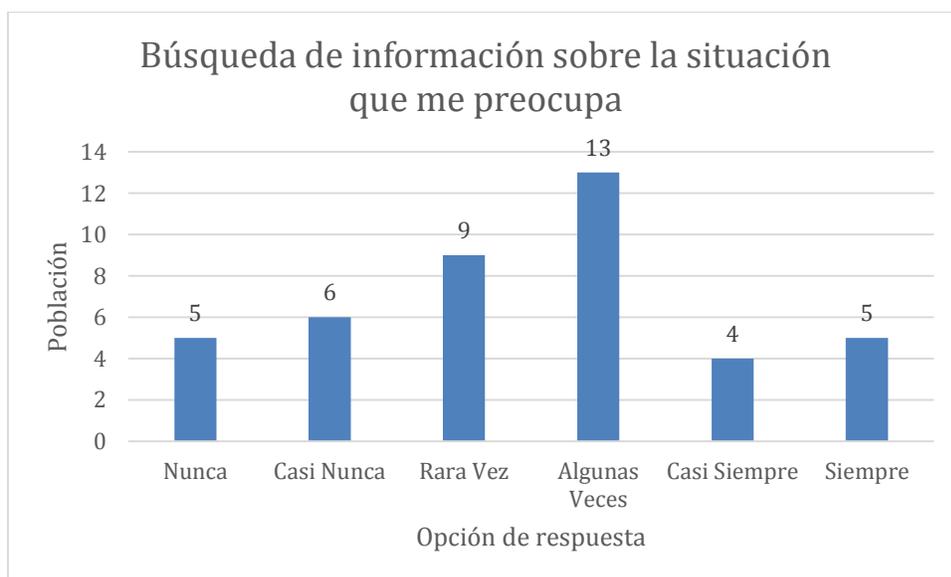
5. *La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la quinta estrategia de afrontamiento la religiosidad (encomendarme a Dios o asistir a misa) donde el 17% de los estudiantes respondió que nunca, el 21% casi nunca, el 14% rara vez, el 12% algunas veces, el 19% casi siempre y el otro 17% siempre. Elaboración propia.

**Figura 41.**

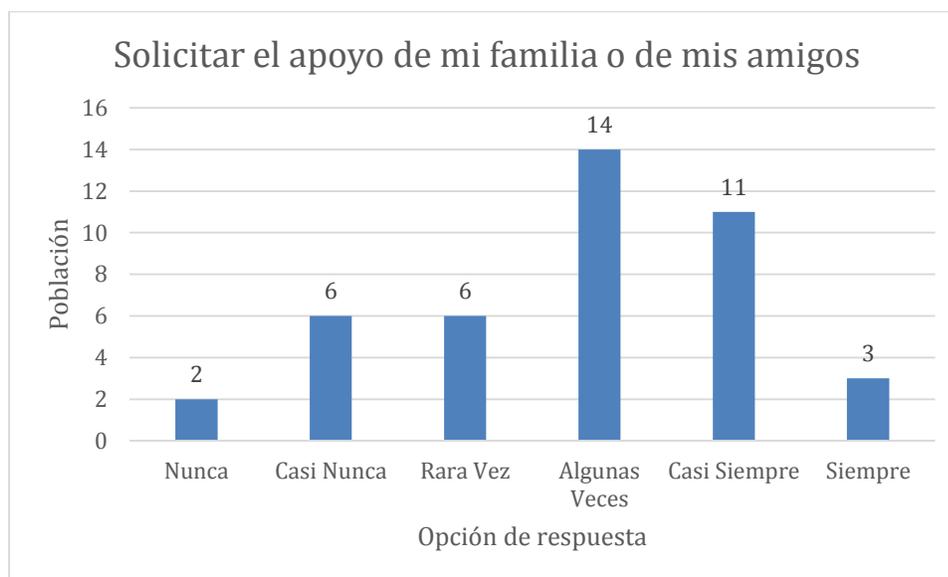
*6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la sexta estrategia de afrontamiento búsqueda de información sobre la situación que me preocupa donde el 12% de los estudiantes respondió que nunca, el 14% casi nunca, el 21% rara vez, el 31% algunas veces, el 10% casi siempre y el 12% siempre. Elaboración propia.

**Figura 42.**

7. *Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la séptima estrategia de afrontamiento solicitar apoyo de mi familia o de mis amigos donde el 5% de los estudiantes respondió que nunca, el 14% casi nunca, el otro 14% rara vez, el 33% algunas veces, el 26% casi siempre y el 7% siempre. Elaboración propia.

**Figura 43.**

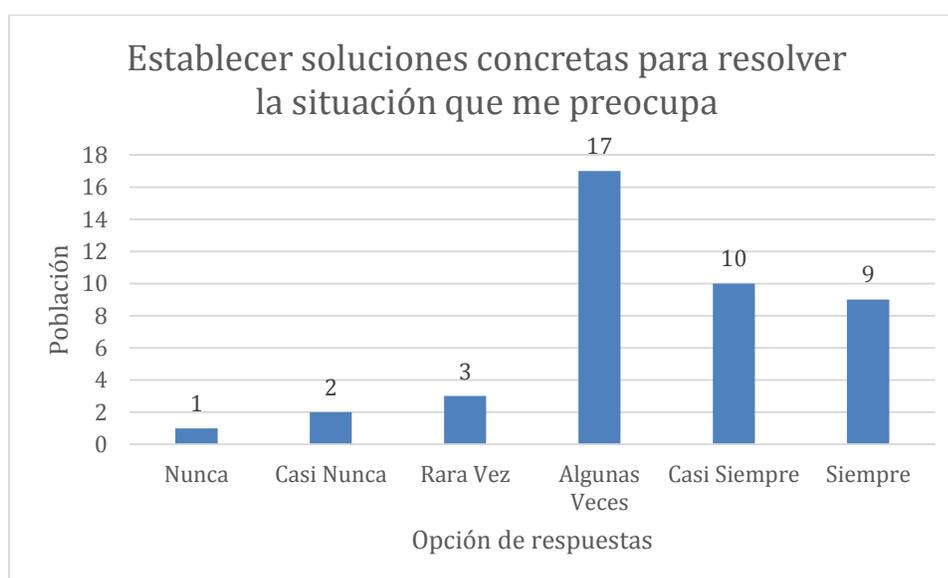
8. *Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa).*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la octava estrategia de afrontamiento contar lo que me pasa a otros (Verbalización de la situación que preocupa) donde el 5% de los estudiantes respondió que nunca, el 14% casi nunca, el 7% rara vez, el 38% algunas veces, el 24% casi siempre y el 12% siempre. Elaboración propia.

**Figura 44.**

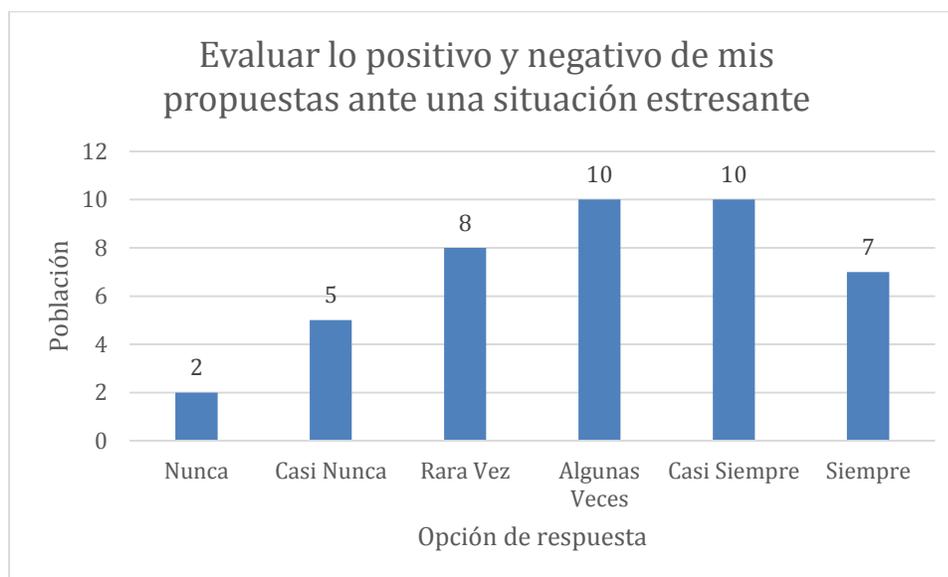
*9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la novena estrategia de afrontamiento establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa donde el 2% de los estudiantes respondió que nunca, el 5% casi nunca, el 7% rara vez, el 40% algunas veces, el 24% casi siempre y el 21% siempre. Elaboración propia.

**Figura 45.**

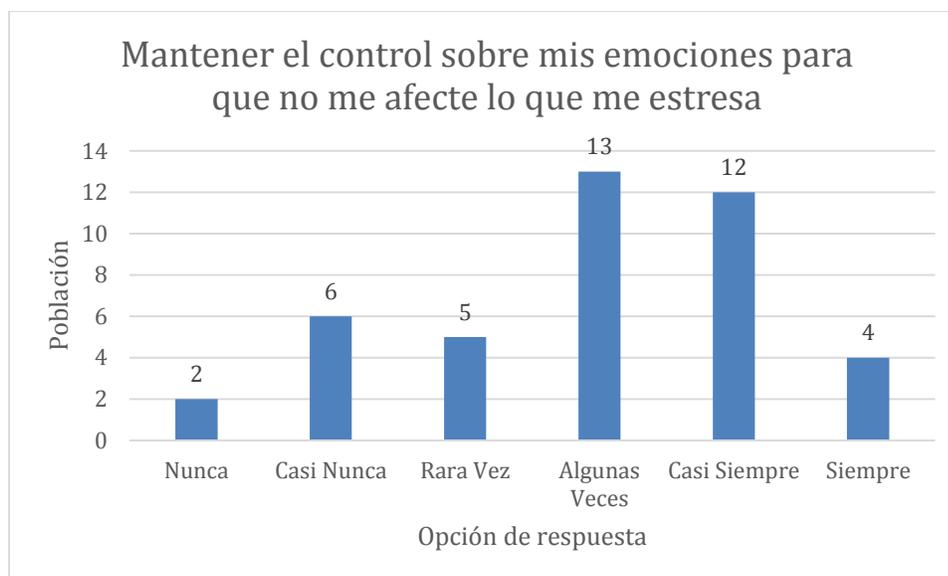
*10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la décima estrategia de afrontamiento evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante donde el 5% de los estudiantes respondió que nunca, el 12% casi nunca, el 19% rara vez, el 24% algunas veces, el otro 24% casi siempre y el 17% siempre. Elaboración propia.

**Figura 46.**

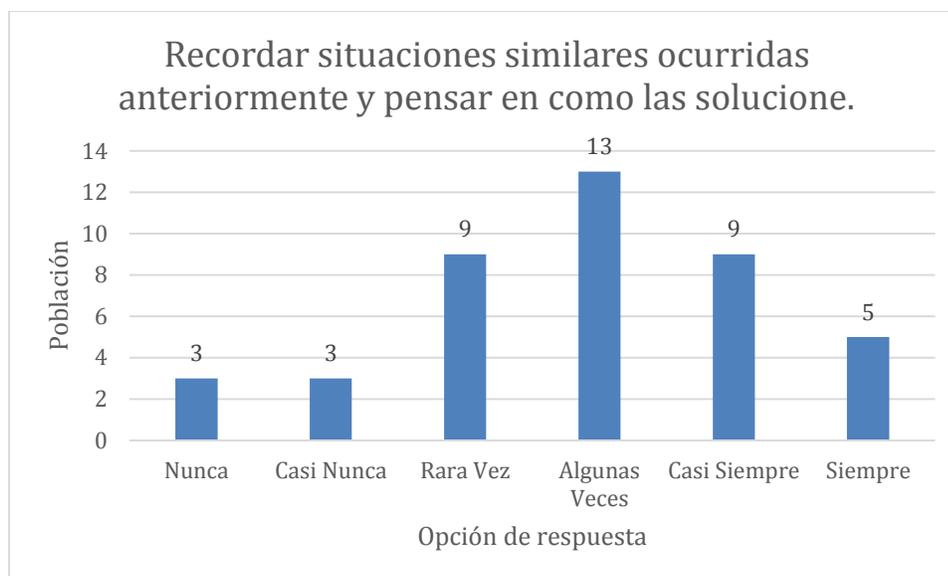
*11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente estrategia de afrontamiento mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa donde el 5% de los estudiantes respondió que nunca, el 14% casi nunca, el 12% rara vez, el 31% algunas veces, el otro 29% casi siempre y el 10% siempre. Elaboración propia.

**Figura 47.**

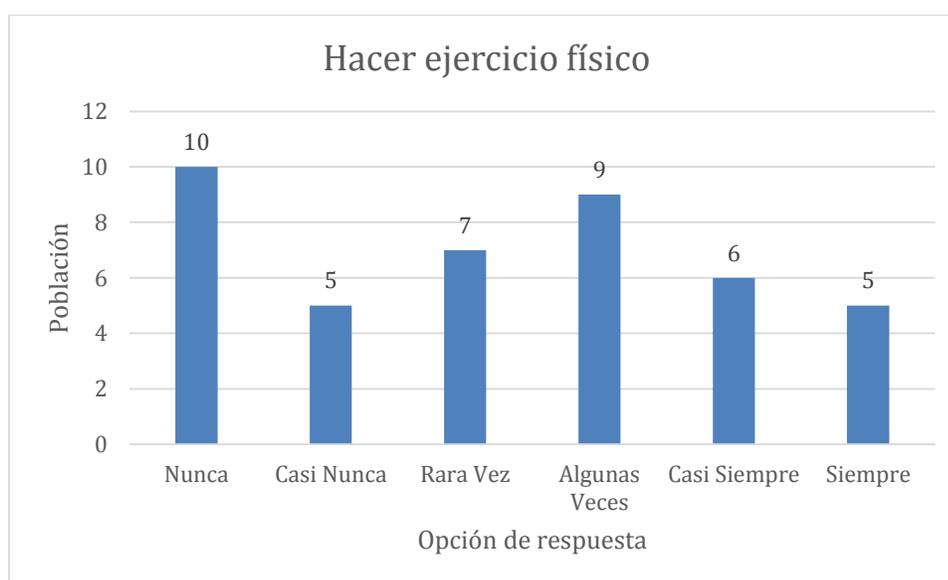
*12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione para así afrontar la situación actual.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente estrategia de afrontamiento recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione donde el 7% de los estudiantes respondió que nunca, el otro 7% casi nunca, el 21% rara vez, el 31% algunas veces, el 21% casi siempre y el 12% siempre. Elaboración propia.

**Figura 48.**

*13. Hacer ejercicio físico.*

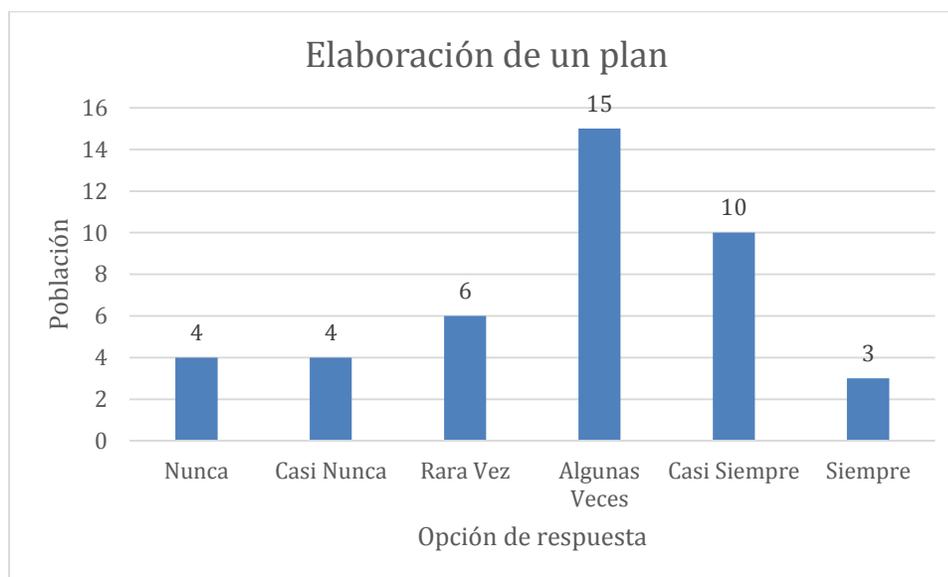


Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente estrategia de afrontamiento hacer ejercicio físico donde el 24% de los estudiantes respondió que nunca, el 12% casi nunca, el 17% rara vez, el 21% algunas veces, el 14% casi siempre y el 12% siempre.

Elaboración propia.

**Figura 49.**

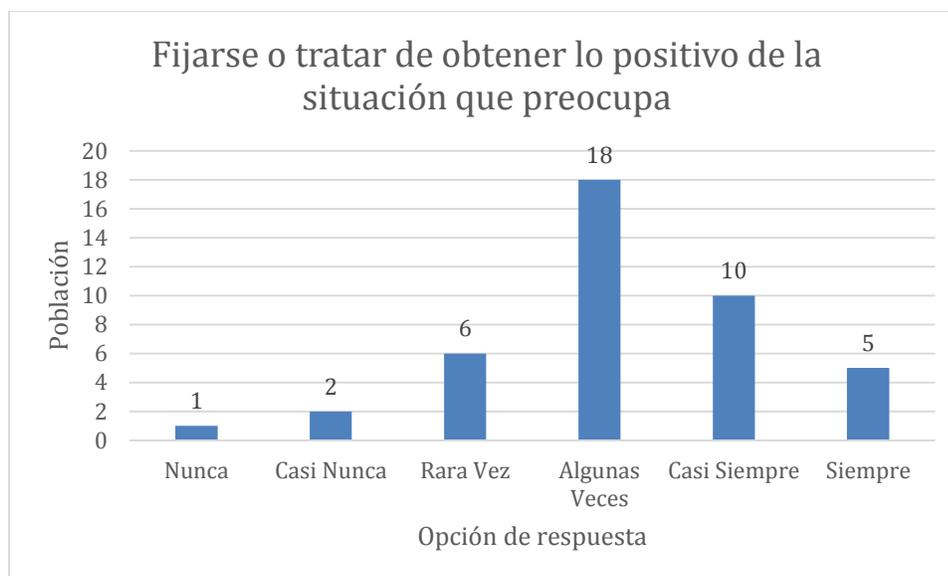
*14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente estrategia de afrontamiento elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas donde el 10% de los estudiantes respondió que nunca, el otro 10% casi nunca, el 14% rara vez, el 36% algunas veces, el 24% casi siempre y el 7% siempre. Elaboración propia.

**Figura 50.**

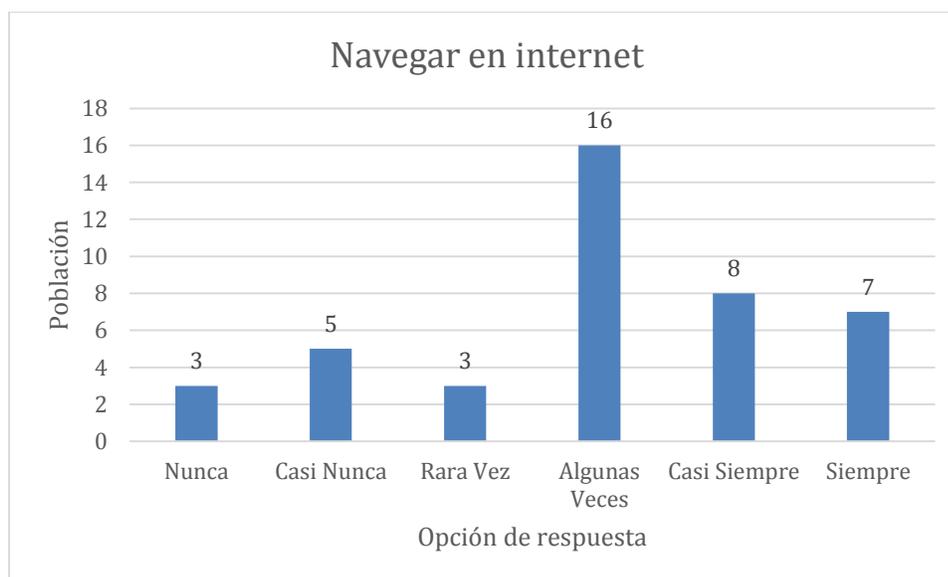
*15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente estrategia de afrontamiento fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa donde el 2% de los estudiantes respondió que nunca, el otro 5% casi nunca, el 14% rara vez, el 43% algunas veces, el 24% casi siempre y el 12% siempre. Elaboración propia.

**Figura 51.**

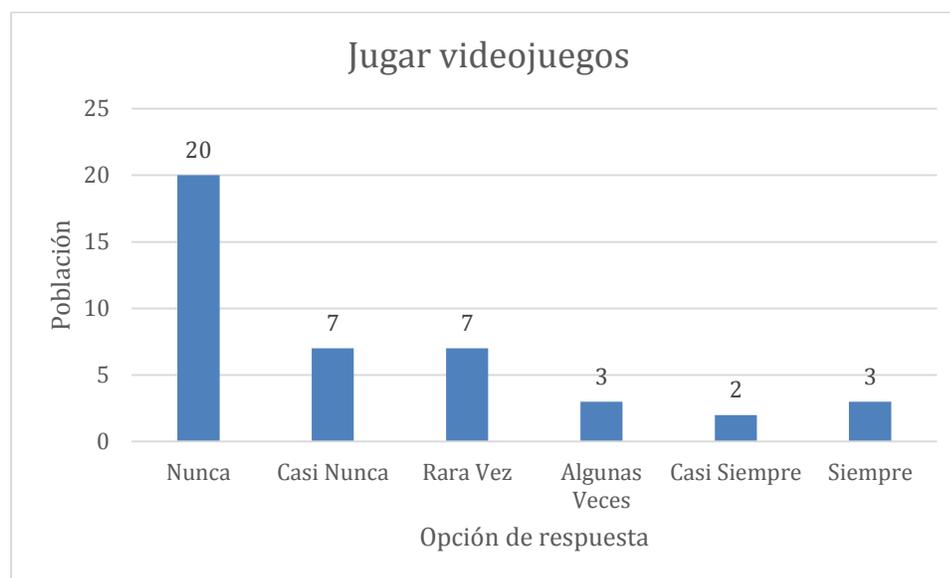
*16. Navegar en internet.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la siguiente estrategia de afrontamiento navegar en internet el 7% de los estudiantes respondió que nunca, el 12% casi nunca, el 7% rara vez, el 38% algunas veces, el 19% casi siempre y el 17% siempre. Elaboración propia.

**Figura 52.**

*17. Jugar videojuegos.*



Nota. En esta gráfica se evidencia los resultados obtenidos de la última estrategia de afrontamiento jugar videojuegos el 48% de los estudiantes respondió que nunca, el 17% casi nunca, el otro 17% rara vez, el 7% algunas veces, el 5% casi siempre y el 7% siempre. Elaboración propia.

**Figuras**

<b>Figura 1.</b> .....	25
<b>Figura 2.</b> .....	25
<b>Figura 3.</b> .....	26
<b>Figura 4.</b> .....	29
<b>Figura 5.</b> .....	30
<b>Figura 6.</b> .....	42
<b>Figura 7.</b> .....	42
<b>Figura 8.</b> .....	43
<b>Figura 9.</b> .....	44
<b>Figura 10.</b> .....	44
<b>Figura 11.</b> .....	45
<b>Figura 12.</b> .....	46
<b>Figura 13.</b> .....	47
<b>Figura 14.</b> .....	47
<b>Figura 15.</b> .....	48
<b>Figura 16.</b> .....	49
<b>Figura 17.</b> .....	49
<b>Figura 18.</b> .....	50
<b>Figura 19.</b> .....	51
<b>Figura 20.</b> .....	52
<b>Figura 21.</b> .....	52
<b>Figura 22.</b> .....	53

<b>Figura 23.</b> .....	54
<b>Figura 24.</b> .....	54
<b>Figura 25.</b> .....	55
<b>Figura 26.</b> .....	56
<b>Figura 27.</b> .....	56
<b>Figura 28.</b> .....	57
<b>Figura 29.</b> .....	58
<b>Figura 30.</b> .....	58
<b>Figura 31.</b> .....	59
<b>Figura 32.</b> .....	60
<b>Figura 33.</b> .....	60
<b>Figura 34.</b> .....	61
<b>Figura 35.</b> .....	62
<b>Figura 36.</b> .....	62
<b>Figura 37.</b> .....	63
<b>Figura 38.</b> .....	64
<b>Figura 39.</b> .....	65
<b>Figura 40.</b> .....	65
<b>Figura 41.</b> .....	66
<b>Figura 42.</b> .....	67
<b>Figura 43.</b> .....	67
<b>Figura 44.</b> .....	68
<b>Figura 45.</b> .....	69

<b>Figura 46.</b> .....	69
<b>Figura 47.</b> .....	70
<b>Figura 48.</b> .....	71
<b>Figura 49.</b> .....	72
<b>Figura 50.</b> .....	72
<b>Figura 51.</b> .....	73
<b>Figura 52.</b> .....	74