

**NIVELES DE ANSIEDAD Y ESTRÉS GENERADOS POR LAS PRÁCTICAS
PROFESIONALES DE MANERA REMOTA EN ESTUDIANTES DE 9 Y 10 SEMESTRE
DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL
ÁREA ANDINA.**

AUTORAS:

MILEYDIS DEL CARMEN ANGULO ORTEGA

LUISA FERNANDA ALONSO OÑATE

ELENA RAMIREZ NIEVES

ASESOR: JONATTAN PUMAREJO SANCHEZ

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÀREA ANDINA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR/CESAR

2021

AGRADECIMIENTOS

Fue como un viaje, en algunos momentos resplandeció el gozo en otros todo se nubló, existieron curvas, bajadas, choques, cruces inesperados, paradas, cambios de ruta, en fin, un viaje lleno de sensaciones, emociones, vivencias, éste recorrido despertó la parte más noble, tolerante y valiente de nuestro ser, agradecemos en primer lugar a Dios, por brindarnos día a día la oportunidad de vivir y de tener salud, por regalarnos sabiduría, paciencia y fortaleza, esto nos permitió hacer frente de mejor manera a cada uno de los obstáculos y pruebas que solían presentarse, en segundo lugar a nuestros padres, amigos y personas que nos brindaron la oportunidad de estudiar y nos ayudaron a seguir adelante en nuestra meta de ser profesionales extendiendo siempre palabras de motivación, esperanzas y buenas acciones que nos mantuvieron constantes y positivas, en tercer lugar a las personas que aportaron su amplio conocimiento investigativo el cual le dio el soporte y fundamento teórico a nuestra monografía, al cuerpo administrativo y de docentes de la universidad por orientarnos y llevarnos por el camino correcto en la toma de decisiones que corresponden a nuestra área estudiantil, a nuestros compañeros que fueron elementos activos e importantes a la hora de expresar y plasmar su experiencia ante el fenómeno que estábamos estudiando.

De manera especial agradecimientos al equipo que conformamos para el desarrollo de la monografía, nos convertimos en más que tres compañeras con un sueño en común, ésta experiencia nos llevó a fortalecer nuestra amistad, a brindar lo mejor que teníamos y a ser el soplo de aliento y la mano amiga que la otra necesitaba en algunas ocasiones, por ultimo pero igual de importante, agradecemos a la vida por colocarnos retos como la construcción de nuestro proyecto de grado, a través de éste reunimos todos los conocimientos que adquirimos en el recorrido de la universidad y contamos con el valor de llevarlo a la práctica, de estudiar la realidad que se estaba presentando y finalmente contribuir con un aporte muy significativo que servirá como guía en el momento de

presenciar y enfrentar una de las distintas experiencias que atravesamos en nuestra vida como estudiantes.

TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	2
TABLA DE CONTENIDO	4
INTRODUCCIÓN	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
CAPÍTULO I	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	12
OBJETIVOS	13
Objetivo General	13
Objetivo Específico	13
JUSTIFICACIÓN	14
MARCO DE REFERENCIA	16
ANTECEDENTES	16
MARCO TEÓRICO	22
MARCO CONCEPTUAL	24
MARCO GEOGRÁFICO	32
MARCO JURÍDICO	33
CAPÍTULO III	35
MARCO METODOLÓGICO	35
Tipo de investigación	35
Diseño de la investigación	36
Método aplicado en la investigación.	36
Instrumentos	36
Población	43
Muestra	43
Métodos de muestreo	43
CAPÍTULO IV	44
ANÁLISIS DE RESULTADOS	44
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS ARROJADOS POSTERIOR A LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO STAI	46
	4

ANÁLISIS DE LOS DATOS EXTRAÍDOS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO SISCO	60
DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN	76
RECOMENDACIONES	81
BIBLIOGRAFÍA	84

**NIVELES DE ANSIEDAD Y ESTRÉS GENERADOS POR LAS PRÁCTICAS
PROFESIONALES DE MANERA REMOTA EN ESTUDIANTES DE 9 Y 10 SEMESTRE
DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL
ÁREA ANDINA.**

INTRODUCCIÓN

El estrés y la ansiedad hoy en día son temas de gran importancia en el desarrollo de la persona a nivel psicosocial, en este caso el ámbito práctico como estudiantes universitarios, quienes son los implicados a afrontar cambios como el que se presenta en el último año; de igual manera la enseñanza en la práctica, autonomía, iniciativa y adaptación, es lo que contribuye a la experiencia y rendimiento del practicante, sin dejar a un lado que es primordial que se puede ver afectado por estos dos factores como la ansiedad y el estrés, asumiendo que se debe rendir y generar apoyo para un buen desempeño y evolución en medio de la situación actual.

Los practicantes presentan dichas necesidades que disponen de nuevas exigencias, en cuanto se les demande en el entorno en el que desempeñan su profesión a culminar, en muchos casos se carece de estrategias o presentan perspectivas diferentes a lo que en realidad afrontan en el entorno, ahora más que se le implique toda la situación de protocolos sanitarios y trabajo remoto.

A partir de lo mencionado anteriormente se ha decidido iniciar investigación teórica, antecedentes sobre el tema y realizar la aplicación de los instrumentos para conocer más a fondo la relación de los niveles de afectación que presentan los practicantes de la Fundación Universitaria del Área Andina. Todo por medio de la virtualidad, teniendo en cuenta la discusión de los

resultados y la teoría direccionada en el tema central que genera esta ansiedad y estrés que es, el trabajo remoto a causa del confinamiento sanitario.

RESUMEN

La pandemia del COVID-19, ha impulsado el inicio de diversos cambios que han llevado a la toma de nuevas decisiones, el comienzo de nuevos retos y la reforma de los hábitos de vida a los cuales estaban acostumbradas las personas a través de su rutina y cotidianidad. Aterrizando un poco más el tema en estudio se percibe que la educación no se escapa de las demandas y reformas a las cuales se debió someter para darle continuidad al proceso educativo y el desarrollo del aprendizaje. Por ello, todas entidades prestadoras del servicio educativo enfrentaron nuevos retos a la hora de adaptar todo el proceso hacía una modalidad netamente virtual. En ese contexto, la presente investigación busca determinar los niveles de ansiedad y estrés generados por las prácticas profesionales de manera remota en estudiantes. Para ello, se contó con una muestra representativa la cual estuvo conformada por un total de 82 psicólogos en formación pertenecientes a los semestres de noveno y décimo 2020-3, con un rango de edades entre los 20 y 30 años.

Para éste estudio se utilizaron los instrumentos *STAI*, *Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo E Inventario SISCO de estrés académico*, dichos instrumentos permitieron la obtención de las distintas percepciones y sensaciones que experimentan los estudiantes a la hora de llevar a cabo sus prácticas profesionales de manera remota, luego del análisis de estos resultados se logró percibir que los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes sobrepasan lo que se podría considerar como la media, es decir, que la mayoría de la población experimenta síntomas, emociones y vivencias basadas en crisis de ansiedad y de estrés, por ello la finalidad de éste estudio también está en la elaboración de una guía práctica para el manejo de la ansiedad y el estrés.

Palabras claves: Ansiedad, estrés, estudiantes universitarios - practicantes, educación virtual, salud mental.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has driven the beginning of various changes that have led to new decisions, the beginning of new challenges and the reform of the habits of life to which people were accustomed through their routine and daily life. Landing a little more the topic under study it is perceived that education does not escape the demands and reforms to which it had to submit to give continuity to the educational process and the development of learning. Therefore, all providers of the educational service faced new challenges when adapting the whole process to a purely virtual mode. In this context, this research seeks to determine the levels of anxiety and stress generated by professional internships remotely in students. To this end, there was a representative sample which was made up of a total of 82 psychologists in training belonging to the semesters of ninth and tenth, with a range of ages between 20 and 30 years.

For this study we used the STAI instruments, State Anxiety Questionnaire - Feature E Inventory SISCO of academic stress, these instruments made it possible to obtain the different perceptions and sensations that students experience when carrying out their professional internships remotely, after the analysis of these results it was possible to perceive that the levels of anxiety and stress in the students exceed what could be considered as the average, that is, that the majority of the population experiences symptoms, emotions and experiences based on anxiety and stress crises, therefore the purpose of this study is also in the elaboration of a practical guide for the management of anxiety and stress.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Tradicionalmente, la Fundación Universitaria del Área Andina imparte en sus estudiantes una educación teórico práctica, donde permite que los estudiantes que ya están culminando su proceso académico interactúen de manera activa en un ambiente profesional, lo cual les posibilita potenciar sus competencias personales y profesionales al involucrarse en distintos espacios laborales, de igual manera les permite desarrollar aprendizajes complementarios y fortalecer la teoría a través de la práctica, también demanda en los estudiantes el desarrollo de diferentes valores que requiere ésta nueva experiencia, dichos valores están dirigidos hacia la responsabilidad y ética profesional, la solidaridad y tolerancia a la hora de trabajar en equipo, el respeto por cada una de las personas involucradas y las distintas situaciones que puedan presentarse, entre otros.

Posterior a lo mencionado se expone que dichas prácticas se desarrollan en un tiempo amplio de dos semestres, significando que ésta experiencia sería uno de los últimos pasos que se dan en la etapa universitaria para así alcanzar el título profesional, por ello se deposita tanta relevancia y expectativas a la hora de llevar a cabo éste paso, éste momento requiere de nuevas vivencias, nuevos retos y riesgos que hay que enfrentar, ya que se está frente a nueva situación que exige tanto, aparecen nuevas emociones y sensaciones que podrían ir más allá de lo esperado, éstas emociones y experiencias pueden estar ligadas a la depresión, la ansiedad, el estrés, la tristeza, el desespero, entre otras, por ello se requiere de distintas estrategias de afrontamiento, de un conocimiento amplio y de apoyo para desempeñar un buen papel en el sitio donde se estén realizando las prácticas profesionales.

Si miramos ésta experiencia desde otro plano, en nuestro caso de investigación, el desarrollo de dichas prácticas profesionales se llevan a cabo de manera remota, esto significa un reto mucho más grande ya que se enfrentaría no solo la experiencia de iniciar un nuevo papel como estudiante sino que se debe activar el poco conocimiento con el que se cuenta para desarrollar actividades de manera virtual, a través del teletrabajo o trabajo remoto.

Enfocando de manera directa el comentario expuesto anteriormente y colocando la lupa un poco más cercana a la situación que obligó a hacer ajustes a la manera en que se había llevado a cabo la educación en el último tiempo, aterrizamos en el fenómeno mundial que sacudió el trascender y fluído de las cosas, dicho fenómeno ésta dirigido a la pandemia del COVID-19 la cual ha tenido un efecto enorme en nuestras vidas, sin importar edades, profesiones, ocupaciones y la diversidad en la cual llevamos nuestro día a día (Cudris-Torres, Barrios-Núñez, & Bonilla-Cruz, 2020).

Basando específicamente la población de practicantes, se evidencia en el desarrollo normal de los distintos programas que ofrece la universidad, se alcanza a percibir que a partir del inicio de la pandemia en Marzo del 2020 en nuestro país, todos los estudiantes que iniciaban sus prácticas profesionales se vieron obligados a hacer reajustes de sus proyectos, sus iniciativas y propuestas, ya que cada una de éstas estaban pensadas para desarrollarse de manera presencial, sin embargo, la población se vio obligada a permanecer en cuarentena.

Por lo tanto se ve reflejado los procesos de aceptación, asimilación y acomodación a raíz del cambio drástico de prácticas presenciales hacia la virtualidad, a partir de ello surgieron emociones y sensaciones inesperadas, una de las que se percibieron en mayor cantidad fueron la ansiedad y el estrés.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”

La Salud Mental es un componente esencial en la calidad de vida de las personas, es la capacidad de tener un equilibrio, es lograr un bienestar tanto en el entorno como personal, es un adecuado control sobre los pensamientos, sentimientos y comportamientos.

La Salud Mental es definida por la OMS como un “Estado de bienestar en el que la persona afronta el estrés usual de la vida, en la familia y en la comunidad”

Respecto a la ansiedad Lazarus y Folkman (1986), citados por Contreras 2005), “la definen como un estado emocional desagradable como consecuencia de una valoración cognitiva que el sujeto realiza sobre la situación amenazante; es decir, el individuo realiza un análisis de las condiciones ambientales y los recursos personales disponibles para afrontar dicha situación”.

Esto quiere decir que *al surgir una situación con posibles consecuencias negativas el sujeto mantiene una reacción relacionada con el miedo y preocupación*, esto suele pasar al presentar un estado de alerta.

El estrés (Ivancevich & Matteson, 1989, Bittar, 2008, p.18) “es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas”.

Esto quiere decir que, al no tener todas las capacidades o tiempo para realizar dicha tarea o afrontar alguna situación, no se logra adaptar completamente a lo que se le demanda, logra detonar este cambio no favorable en la persona.

La tensión en el proceso académico se ve a menudo, aún más cuando se trata de las prácticas profesionales, es donde se aplica todo lo aprendido y es importante ver el desarrollo de este en ámbitos profesionales, es este caso la manifestación de la ansiedad y el estrés se ve reflejado al presenciar situaciones que conlleven a que la persona tenga signos y síntomas como, sudoración, temblores, respiración acelerada, sensación de peligro, pánico, nerviosismo, agitación, tensión, debilidad, cansancio, falta de concentración, problemas para conciliar el sueño, preocupación constante y no lograr controlar los pensamientos referente a estas, evasión de situaciones; la acumulación de eventos estresantes, al ser notorios y dan paso a que la persona llegue al límite, las emociones y los pensamientos se ven relacionados con irritabilidad, miedo, inestabilidad anímica, confusión, autocrítica, la toma de decisiones se ve afectada, olvidar cosas, preocupación futura, pensamientos repetitivos, completo temor al fracaso (Palma-Gómez, 2020; Cudris-Torres, 2020; Cudris-Moreno, 2020; Cudris., et al, 2020).

En la actualidad, el Ministerio de Educación Colombiana accedió a implementar la alternancia a favor de las instituciones educativas, este modelo incluye la asistencia presencial bajo el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad y además el trabajo en casa o teletrabajo.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los niveles de ansiedad y estrés generados por las prácticas profesionales de manera remota en estudiantes de 9 y 10 semestre del programa de psicología de la fundación universitaria del área andina?

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar los niveles de ansiedad y estrés generados por las prácticas profesionales de manera remota en estudiantes de 9 y 10 semestre del programa de psicología de la fundación universitaria del área andina.

Objetivo Específico

- Evaluar los niveles de ansiedad generados por las prácticas profesionales de manera remota en estudiantes de 9 y 10 semestre del programa de psicología de la fundación universitaria del área andina.
- Evaluar los grados de estrés generados por las prácticas profesionales de manera remota en estudiantes de 9 y 10 semestre del programa de psicología de la fundación universitaria del área andina.
- Investigar estrategias y técnicas de afrontamiento de manejo del estrés y la ansiedad para elaborar una guía práctica enfocada a estudiantes practicantes de 9 y 10 semestre del programa de psicología de la fundación universitaria del área andina.

JUSTIFICACIÓN

A lo largo de la vida los seres humanos enfrentan situaciones y procesos que conllevan diversos cambios los cuales impulsan a tomar nuevas decisiones, reestructurar hábitos e ideologías y abandonar la zona de confort y esto se logró evidenciar de manera notoria debido a la aparición de un factor inesperado (Covid19) que cambió de manera radical la forma de ver y desarrollar la vida, uno de los grandes cambios presentados ha sido la transformación por la que pasó el sistema educativo a la hora de replantear todas las vías que permitían impartir la educación, la adquisición de la misma, el empoderamiento y aprovechamiento por parte de los estudiantes.

Siguiendo el hilo conductor de las últimas palabras mencionadas, no es un misterio o algo desconocido tener presente que la transmisión y adquisición de nuevos conocimientos vía virtual, se postula como uno de los retos más grandes que ha enfrentado la humanidad en los últimos tiempos, debido a que no se contaba con la preparación física, mental y material para hacer frente a éste reto, lo cual podría significar limitaciones o situaciones problemáticas a la hora de contar con el beneficio de la anhelada y luchada educación.

Especificando directamente la población en estudio, *Estudiantes universitarios*, quienes integran uno de los tantos conjuntos de personas que enfrentó el reto de asumir nuevas experiencias y esforzarse por alcanzar un buen desempeño y un máximo resultado, se precisa el impacto que esto acarreó ante cada uno de esos esfuerzos por mantenerse y sacar adelante dicho proceso, todo esto equivale a situaciones precisas como, la adaptación a ese nuevo método educativo, a la reestructuración pertinente de cada uno de los planes ya ideados, la asimilación de ésta nueva

realidad, el acoplamiento casi obligatorio hacía los estilos de vida y los nuevos hábitos para el desarrollo de las cosas, el actuar de manera eficaz, el manejo adecuado de cada una de las emociones que podían surgir, la adquisición de nuevos conocimientos relacionados al trabajo y aprendizaje remoto, en fin, la variedad de nuevas situaciones que se presentan con rigurosidad.

Por todo lo descrito en el desarrollo y planteamiento del presente proyecto, surge el interés de estudiar cómo desarrolla y enfrenta el estudiante universitario éste nuevo estilo de aprendizaje, cuáles han sido sus cambios más drásticos, que ha experimentado con mayor potencial, si sus estados emocionales en particular se han disparado y que ideas innovadoras ha colocado en marcha para sacar adelante ésta nueva experiencia, todo esto con la intención de darle un mejor manejo y apoyo a cada una de las situaciones que enfrenta la comunidad estudiantil.

Delimitando un poco más dicha población y el objetivo del presente proyecto de investigación, se sitúan *Los estudiantes universitarios en práctica*, los cuales se pueden considerar que fueron una de las partes más representativas de la población estudiantil que enfrentó éste fenómeno con mayores retos, ya que el estudiante en práctica no se desprende de su labor académica pero inicia un nuevo rol como un funcionario más de una empresa que sería su lugar de trabajo por aprendizaje, esto da lugar a muchas expectativas y metas que requieren de esfuerzos tanto físicos como mentales y es aquí en esta situación que los estudiantes tuvieron que redoblar esos esfuerzos y sumar a ellos la búsqueda de las estrategias adecuadas que le permitieran seguir adquiriendo el conocimiento impartido por sus profesores pero de igual manera desarrollando dichos conocimientos de manera eficiente ante el sitio de práctica asignado, y aquí es donde se duplica el esfuerzo, ya que el estudiante debe seguir cumpliendo con su papel de aprendiz pero de igual modo debe mantener un buen rol ante todas las personas que han sido establecidas para

trabajar con ellos, pudiendo significar esto el inicio de diversas crisis físicas, emocionales y conductuales en los estudiantes.

En conclusión a partir de lo expuesto anteriormente se considera importante potenciar las estrategias de afrontamiento con las que cuenta cada uno de los estudiantes y brindar apoyo específico cuando lo soliciten, por último se precisa la importancia de materiales o guías que contengan información certera y clara que sirva como autoayuda al estudiante para manejar de manera correcta cada episodio de inestabilidad o desequilibrio que pueda presentar.

CAPÍTULO II

MARCO DE REFERENCIA

ANTECEDENTES

- **Antecedentes Históricos de la Ansiedad**

Durante la década de los *años cincuenta* y posteriormente en los sesenta, la *investigación psicológica estaba centrada en el trastorno mental* de la esquizofrenia, mientras que en los años setenta el interés se dirigió a la evaluación de los estados de ánimo, especialmente la depresión. Sin embargo, en **1985** dos psicólogos norteamericanos, **Husain y Jack Maser**, afirman que la década de los *años ochenta* pasaría a la historia como la *década de la ansiedad*, y es a partir de entonces cuando la misma pasa a ocupar un lugar preferente que perdura hasta nuestros días.

En esta época, las neurosis de ansiedad se caracterizan por una preocupación ansiosa exagerada que llega hasta el pánico y va acompañada a menudo por síntomas somáticos. **Actualmente, los trastornos de ansiedad ocupan el primer lugar a nivel mundial** entre los trastornos del comportamiento más destacados.

La *Filosofía Existencial*, considera que la ansiedad es una *respuesta de carácter humano que está dirigida hacia la amenaza que sufren los valores morales*, y que aparece cuando el sistema de valores del ser humano se ve amenazado de muerte.

Seguido a esto autores como *Freud (1964)*, definen la ansiedad como un estado *afectivo desagradable*, caracterizado por la aprensión y una *combinación de sentimientos y pensamientos molestos* para el individuo. Concibiendo la ansiedad como el resultado de la percepción (consciente o inconsciente) por parte del individuo de una situación de peligro, que se traduce en ciertos estímulos sexuales o agresivos y da lugar a la anticipación del ego.

Podemos decir que el concepto de ansiedad ha ido evolucionando hacia una multiplicidad de dimensiones, considerándola en primer lugar como un estado emocional y fisiológico transitorio, como un rasgo de personalidad y como la explicación a una conducta.

A partir de la década de los años cincuenta, la ansiedad empezó a ser concebida como una dolencia de sobreexcitación, por otro lado, *Wolpe (1958)*, describe la **ansiedad** como "**lo que impregna todo**", estando condicionada a distintas propiedades más o menos omnipresentes en el ambiente, haciendo que el individuo esté ansioso de forma continua y sin causa justificada.

En la década de los *años sesenta* se formuló la *Teoría Tridimensional de la Ansiedad*, según la cual, las emociones se manifiestan a través de mecanismos de respuesta; Cognitiva, Fisiológica y motora o comportamental por *Lang en 1958*.

Gracias a esta teoría se llega a la conclusión de que existe alta variabilidad interindividual en la reacción.

Por esta razón a **finales de los años setenta** se empieza a concebir la ansiedad como un término referido a un patrón de conducta caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión,

cogniciones y activación fisiológica, como respuesta a estímulos internos y externos. En esta misma década se comienza a tomar consciencia de la **relación entre la ansiedad y la enfermedad**, concluyendo que **la ansiedad puede influir sobre las funciones fisiológicas del organismo y contribuir al desarrollo o a la potenciación de determinadas patologías** o trastornos en el ser humano.

Kolb (1968), considera que **el ataque de ansiedad es causado por una hiperventilación**, es decir, por un cambio en el ritmo de la respiración.

A partir de la década de los años setenta, se empieza a considerar que la ansiedad constituye un **estado emocional no resuelto de miedo** sin dirección específica, que ocurren tras la percepción de una amenaza.

Wolpe (1979), propuso a partir de la psicopatología experimental una **definición operacional**, definiendo la ansiedad como; una **respuesta autónoma de un organismo** individual concreto, después de la presentación de un estímulo nocivo. En términos de aprendizaje, la ansiedad sería tanto una respuesta condicionada como una respuesta incondicionada.

Por otro lado, en los **años ochenta** se comienzan a describir las *características de la ansiedad*, *Lewis (1980)*, por ejemplo, señala;

- 1- Constituye un *estado emocional experimentado como miedo o algo similar* cualitativamente y distinto a la ira.
- 2- Es una *emoción desagradable* (sentimiento de muerte o derrumbamiento).
- 3- Se orienta al futuro, relacionándose con algún tipo de *amenaza o peligro* inminente.
- 4- En ella *no aparece una amenaza real* y, si la hay, el estado emocional sugerido resulta desproporcionado a ésta.

- 5- Se señala la presencia de *sensaciones corporales* que causen molestias durante los episodios de ansiedad, por ejemplo, *la sensación de ahogo, opresión en el pecho, dificultades respiratorias, etc.*
- 6- Se informa de la manifestación de *trastornos corporales* que bien pertenecen a funciones controladas voluntariamente de huida, defecación, etc., o bien obedecen a funciones involuntarias o parcialmente voluntarias como vómitos, temblor y resequedad bucal.

La ansiedad fue descrita como una reacción adaptativa de emergencia ante situaciones que representan o son interpretadas por el sujeto como una amenaza para su integridad.

Fundamentos Teóricos

Enfoque Psicoanalítico: Freud (1971) concibe la ansiedad como un estado afectivo desagradable en el que aparecen fenómenos como la aprehensión y cambios fisiológicos, por otro lado la ansiedad es producto del conflicto, entre **un impulso inaceptable y una contrafuerza aplicada por el ego**. Además de esto Freud propone tres teorías de la ansiedad;

- **Ansiedad Real:** Aparece ante la relación que se establece entre el **yo** y el **mundo** exterior; se manifiesta como una advertencia para el individuo, es decir, *le avisa de un peligro real que hay en el ambiente que lo rodea.*
- **Ansiedad Neurótica:** Se entiende como una señal de peligro cuyo origen se encuentran en los impulsos reprimidos del individuo, siendo esta la base de todas la neurosis, no se reconoce el origen del peligro; además, se relaciona el peligro con el castigo contingente a la expresión de los impulsos reprimidos, lo que permite reconocer la superioridad de esta ansiedad.

- **Ansiedad Moral:** También es conocida como la ansiedad de la vergüenza, en donde el superyó amenaza al sujeto con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre los impulsos.

Enfoque Cognitivo

Lazarus (1966), Beck (1976) y Meichenbaum (1977) desde este enfoque, el individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones, si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces el sujeto inicia una reacción de ansiedad modulada, la reacción se genera a raíz del significado o interpretación individual que el sujeto confiere a la situación.

Enfoque Conductual

La teoría de la incubación de Eysenck(1987); Esta teoría parte del hecho de que no remiten las Respuestas condicionadas de ansiedad cuando el sujeto se enfrenta a los estímulos condicionados, bien de forma real o imaginada .Si el sujeto se expone al estímulo temido cabría esperar que la Respuesta condicionada iría disminuyendo en intensidad hasta desaparecer. Para esto tiene que haber un requisito: que no apareciera el **Estímulo Incondicionado** y sólo lo hiciera el **Estímulo Condicionado**. ¿Qué sucede?, que no en todos los sujetos ocurre así, *la Respuesta condicionada no desaparece e incluso puede llegar a aumentar*, por esta razón Eysenck revisa el principio de extinción, es muy raro que la Respuesta condicionada supere a la Respuesta incondicionada y esto lo observa en distintas fobias.

Eysenck postula que *la ansiedad, se genera, mantiene e incrementa gracias al Estímulo condicionado que se relaciona estrechamente con el Estímulo incondicionado* debido a esto, la

simple presentación del Estímulo Condicionado puede producir un aumento o aparición de la Respuesta Condicionada.

Según, Sadin (1995) ante la existencia de una determinada Respuesta Condicionada de carácter fuerte, el Estímulo Condicionado es presentado durante un periodo largo de tiempo, este modelo prevé un descenso en los niveles de ansiedad, pudiendo llegar incluso a alcanzar **niveles de extinción de la Respuesta Condicionada al correspondiente Estímulo Condicionado.**

- **Antecedentes Históricos del Estrés**

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud por **Hans Selye (1926)**, en la actualidad es uno de los términos más utilizados. Partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso del cuerpo. Sin embargo, Selye no hacía referencia al estímulo peso o fuerza, sino la respuesta del organismo ante el estrés. *Utiliza el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo.* Entre las primeras definiciones conceptuales del Estrés, **en psicología y la fisiología** se definía como; **sentido de sobrecarga impuesta en el individuo** creado por un estado de tensión originado por múltiples causas, (Exceso de responsabilidad familiar, laboral, agotamiento muscular y situación de peligro físico).

Tras diferentes *discusiones científicas sobre si el estrés era un estímulo o una respuesta*, los autores **Paterson y Neufel (1984)** comienzan a considerar el estrés como un término genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado, llegando a concluir que el estrés es un **trastorno que somete a las personas a enfrentar demandas que sobrepasan sus fuerzas físicas y psíquicas.**

Ivancevich y Matteson (1989), citan que fue *Walter Cannon (1932)*, quien adoptó el término de stress y en sus estudios habló sobre los “Niveles críticos del estrés”, definiéndose como los responsables en provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos.

Lind S. y Fred L. (2000), Consideran que el estrés laboral es un costoso egreso empresarial que afecta tanto la salud de los empleados, como las utilidades de la compañía. Estos autores resaltan que el estrés debe verse desde otra perspectiva, no solo desde el ámbito laboral, sino también desde lo biológico, psicológico y social.

Wallace y Szelagi (1982), sostienen que gran variedad de condiciones organizacionales y ambientales son capaz de producir estrés y los individuos pueden responder a la misma condición de manera diferente.

MARCO TEÓRICO

- **Teoría Tridimensional de la Ansiedad de Lang**

Lang 1968, Propone esta teoría también llamada *Teoría de los tres Sistemas*, Lang considera que la ansiedad se manifiesta según un triple sistema de respuesta; Cognitivo-Conductual y Fisiológico. Esta teoría modifica la idea de que la ansiedad es un concepto unitario y propone que este constructo se manifiesta en un triple sistema de respuesta, es decir, que la respuesta de ansiedad tiene componentes cognitivos, fisiológicos y motores.

La propuesta de Lang sobre el *triple sistema de respuesta de la ansiedad* se basó en observaciones realizadas durante sus investigaciones sobre la técnica de desensibilización sistemática como tratamiento de la ansiedad fóbica.

Los tres componentes o sistemas de respuesta propuestos por Lang han sido contextualizados por Barlow 2002, Bellack y Lombardo en 1984 de la siguiente manera:

- A. Respuesta cognitiva:** la ansiedad normal se manifiesta en pensamientos o sentimientos de miedo, preocupación, temor o amenaza; mientras que la ansiedad psicopatológica se vivencia como una catástrofe inminente (amenaza magnificada) y se puede experimentar como “desórdenes de pánico” generalizados.
- B. Respuesta Fisiológica:** Incremento en la actividad del Sistema Nervioso Autónomo, el Sistema Nervioso Somático y el Sistema Nervioso Central, como consecuencia de esta también se pueden producir aumentos en la actividad cardiovascular.
- C. Respuestas Motoras:** Se producen cambios importantes en las *respuestas directas e indirectas*; Las respuestas directas incluyen: *tics, temblores, inquietud motora, tartamudeo, gesticulaciones innecesarias, etc.* Además, pueden incluir una reducción en el tiempo de reacción, de aprendizaje y ejecución de tareas complejas, al igual que una disminución en la discriminación perceptiva. Las respuestas indirectas se refieren a las *conductas de escape o evitación producto de la ansiedad* y que, usualmente, no están bajo un total control voluntario.

- **Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico**

Barraza y Acosta (2007), Hablan y recopilan un grupo de estresores presentes en el estrés académico como; realizar un examen, exposición en clase, sobrecarga académica, falta de incentivos, subir al despacho del profesor en horas de tutorías, trabajar en grupo, tiempo limitado del trabajo, entre otros. Según estos autores el estrés académico se genera por un **desequilibrio en las reacciones físicas**, (dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivo, fatiga), **psicológicas**

(Problemas de memoria, concentración, bloqueo mental) y *comportamentales* (Ausencia de clase, desmotivación, aislamiento).

- **Teoría Basada en la Interacción**

Para *Lazarus y Folkman (1986)*, el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Lazarus define el concepto de ESTRÉS refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y el contexto en el que está inserto. *El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta* y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación.

(Lazarus y Folkman, 1986, p.164) aporta un nuevo concepto, el AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS, lo que plantea Lazarus es que *ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”*. Estos mecanismos de afrontamiento, a la vez sirven para manipular el problema en sí, son esenciales para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante circunstancias estresantes.

MARCO CONCEPTUAL

ANSIEDAD

Según la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, es un **estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos**, que puede presentarse como

una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

Lang (2002), Considera que la Ansiedad es una **respuesta emocional** que el sujeto emite ante situaciones que percibe como amenazas o peligros.

Lazarus (1976), La Ansiedad es un **fenómeno** que se da en todas las personas y que bajo condiciones normales **mejora el rendimiento y adaptación al medio social, laboral o académico**. Tiene la importante función de **movilizarnos** frente a situaciones preocupantes o amenazantes.

Tipos de ansiedad

Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

El trastorno obsesivo compulsivo o TOC es un trastorno de ansiedad bastante frecuente. Se caracteriza porque la persona que lo padece muestra comportamientos que pueden parecer extraños, algo que le ocurre en una gran variedad de situaciones y sin que haga falta que exista un desencadenante claro del malestar que experimentan. En algunos casos la ansiedad puede ser beneficiosa, como en las situaciones de alerta.

Las obsesiones hacen referencia a los pensamientos, ideas o imágenes intrusivas, que provocan preocupación y ansiedad y que aparecen una y otra vez en la mente.

Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT)

El TEPT ocurre cuando un individuo sufre una situación traumática que le ha provocado un fuerte impacto emocional y estresante.

En parte, este tipo de trastorno de ansiedad se fundamenta en la memoria emocional: los recuerdos relativos a una experiencia quedan "almacenados" en el cerebro de una manera

disfuncional, de manera que estas imágenes aparecen de manera inesperada en la consciencia de la persona con relativa frecuencia, produciéndole un gran malestar.

Los síntomas incluyen:

- ✓ Revivir el trauma: pueden revivir el trauma constantemente, por ejemplo, con pesadillas.
- ✓ Responder a estresores: la persona puede revivir el evento ante la presencia estresores similares a la situación o la escena del hecho. Por ejemplo, al escuchar ruidos fuertes o al reconocer un olor similar.
- ✓ Ansiedad recidivante: el individuo experimenta ansiedad de forma regular.
- ✓ Problemas emocionales: la persona también experimenta problemas emocionales, por ejemplo, desinterés por las relaciones con los demás.

Trastorno de pánico

El trastorno de pánico se caracteriza porque la persona que lo padece tiene sensaciones de que se va a morir de manera inminente y de que le falta al aire. Son sensaciones que la persona percibe como muy reales a pesar de que sea consciente de que no son producto de la razón, lo que le provoca un miedo intenso y, en consecuencia, un gran malestar.

Los síntomas son altamente debilitantes e incluyen:

- ✓ Ataques de pánico inesperados y repetidos.
- ✓ Una vez ha ocurrido el primer ataque de pánico, la persona piensa que va a ocurrir otro, al menos durante un mes.

- ✓ Preocupación por los síntomas del ataque de pánico. Por ejemplo, al pensar que es una enfermedad médica no diagnosticada o que van a sufrir un infarto.
- ✓ Cambios en su comportamiento habitual, como evitar hacer deporte por los síntomas que experimenta la persona.
- ✓ Los ataques suelen durar media hora, y el pico se da a los 10 minutos aproximadamente.
- ✓ Su frecuencia puede variar, desde varias veces al día hasta a una vez cada pocos años.

Trastorno de Ansiedad Generalizada

Muchas personas experimentan ansiedad en algunos momentos puntuales, los individuos que padecen el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) sienten preocupación o ansiedad la mayoría del tiempo, durante varios meses, y no solo en situaciones que pueden causar estrés. En el TAG, las preocupaciones son persistentes (ocurren la mitad de los días al menos durante seis meses), intensas, irracionales e interfieren en el funcionamiento normal de alguna área de la vida de la persona afectada.

Fobia social

Es habitual pensar que la timidez y la fobia social son lo mismo, pero en realidad no es así. La fobia social es un trastorno serio, y las personas que lo sufren se sienten tan mal ante las situaciones sociales, que son incapaces de controlar su miedo y su ansiedad, por lo que a menudo evitan este tipo de situaciones.

Así, este es uno de los tipos de trastornos de ansiedad que más afectan a las relaciones personales, algo que no solo genera sensación de aislamiento y de soledad no deseada, sino que también tiene implicaciones en las condiciones materiales de vida de la persona.

Agorafobia

La agorafobia es el miedo irracional a no poder contar con la ayuda de los demás en un momento de urgencia. Por eso, frecuentemente se da cuando la persona se encuentra en espacios públicos y lugares abiertos, como parques o calles. Pero no son los espacios públicos la raíz del problema, sino la posibilidad de sufrir un ataque de pánico y estar desprotegidos en estos lugares.

Dicho de otro modo, en este trastorno de ansiedad la anticipación de las crisis tiene un papel muy importante, y ejerce un efecto de "profecía autocumplida", esto quiere decir que, los pensamientos sobre el futuro o lo que sucederá permanecen como esquema cognitivo en la persona y esto genera dicha ansiedad.

ESTRÉS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es un **conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción**. En términos globales se trata de un **sistema de alerta** biológico necesario para la supervivencia.

Reguero A. respuesta natural y necesaria para la supervivencia.

Hans Selye (1956), Es una respuesta adaptativa del organismo frente a determinados estímulos que provocan dicha respuesta.

Rodríguez J., Es una respuesta de activación general del organismo ante las demandas del ambiente, se da una activación fisiológica y psicológica.

Ivancevich y Metteson (1989, Bittar 2008) afirman que hay tres maneras de definir el estrés: estímulos, respuesta y la relación entre ambos.

El estrés como estímulo siendo un “conjunto de fuerzas extremas, de variables del medio físico o social (catástrofes, pérdida de seres queridos, acumulación de contrariedades personales, presiones del trabajo y de la vida urbana) que tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona”. (Peiró 1993, García 1999). Esto quiere decir que, cualquier circunstancia externa que surja con relevancia puede efectuar emociones negativas, reacciones conductuales no favorables psicológicas o fisiológicas.

El estrés como respuesta, “es fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en el cual el estresor puede consistir en un evento extremo o en una situación interna, ambos potencialmente dañinos” (Bittar 2008). Esto quiere decir que el organismo presenta un desequilibrio a nivel psicológico y fisiológico cuando ya el estímulo se ha hecho presente. Y (Benítez 2009) menciona que se incluyen tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. Esto hace parte del proceso ya sea, fisiológico o psicológico a raíz del estímulo.

Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- ✓ **Agonía emocional:** una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

- ✓ Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- ✓ Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- ✓ Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

Estrés agudo episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad.

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante, los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza intensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca.

Estrés crónico

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye

al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. El estrés crónico 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.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad.

RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

En la actualidad por lo general casi todo lo que rodea al ser humano (trabajo, familiar, social, laboral, personal) genera grandes dosis de tensión, que producen en el individuo un estado de inquietud y malestar. El estrés inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente es excesiva el individuo desarrollará una serie de reacciones adaptativas que le exigen movilizar recursos. **La ansiedad es una respuesta emocional al estrés** y además puede ser una reacción emocional de alerta ante una amenaza que puede originarse sin agentes estresantes.

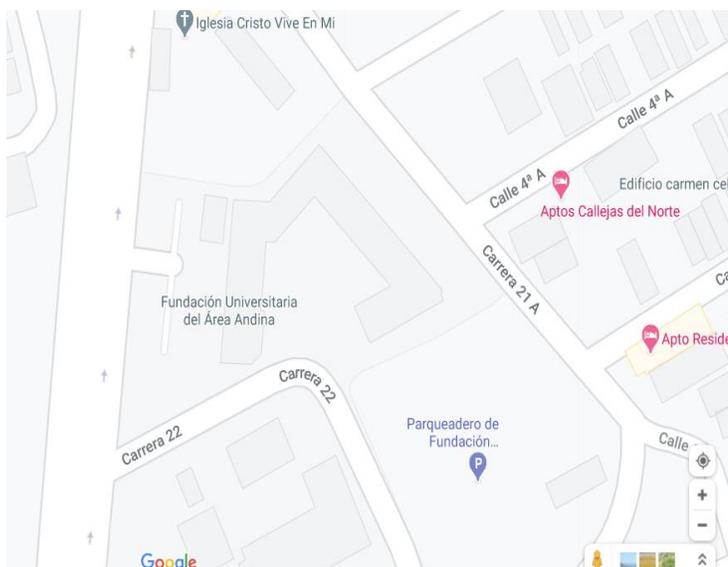
El estrés produce ansiedad, pero el individuo que padece ansiedad no necesariamente padece de estrés.

A partir de lo anterior podemos decir que el **estrés** es un proceso amplio de **adaptación** al medio y la **ansiedad** es una reacción emocional de **alerta** ante una amenaza. Dentro del proceso de cambio que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente, de hecho, los niveles elevados de ansiedad generan estrés.

Para Esteve (1999), la distinción entre ansiedad y estrés puede realizarse a partir del componente subjetivo-cognitivo. Tomando como referencia esta dimensión, la ansiedad supone una distorsión cognitiva que conduce a un desajuste que, en plazo más o menos prolongado, será perjudicial para el organismo. El estrés, por su parte, tiene finalidad homeostática, esto es, de recuperación del equilibrio, de ahí que se pongan en marcha mecanismos fisiológicos para favorecer la adaptación del sujeto a las exigencias externas.

Esto quiere decir que, puede haber ciertos elementos comunes, pero a la vez mantiene una diferenciación identificada, indicando que el término ansiedad referente a esa experiencia interna, inquietud y falta de objetividad, es difícil manejar autocontrol. En cuanto al término estrés hace referencia a esa carga emocional que pasa a ser somatizada por el organismo, causada por una situación externa, relacionado con el agotamiento del sujeto.

MARCO GEOGRÁFICO



La fundación Universitaria del Área Andina inició sus labores académicas como Institución Tecnológica en la ciudad de Bogotá en 1983, dicha Universidad con el pasar de los años logró expandirse a la ciudad de Pereira en el año 1994 y Valledupar en el año 1998.

Cabe resaltar que cada una de las sedes han alcanzado avances significativos a nivel físico y geográfico, Bogotá es la sede principal la cual cuenta con distintas localizaciones, en segundo lugar se encuentra Pereira, ésta consolidó su edificio en el año 2007 y en tercer lugar Valledupar, que se encuentra en proceso de ampliación y mejora de su sede.

MARCO JURÍDICO

El art. 7º del Decreto 933 de 2003, establece claramente que las prácticas educativas, los programas sociales o comunitarios, no constituyen un Contrato de Aprendizaje y son los siguientes:

1. Las actividades desarrolladas por los estudiantes universitarios a través de Convenios suscritos con las Instituciones de Educación Superior en calidad de Pasantías que sean prerequisite para la obtención del título correspondiente.
2. Las prácticas asistenciales y de servicio social obligatorio de las áreas de la salud y aquellas otras que determine el Ministerio de la Protección Social.
3. Las prácticas que sean parte del servicio social obligatorio, realizadas por los jóvenes que se encuentran cursando los dos (2) últimos grados de educación lectiva secundaria, en instituciones aprobadas por el Estado. (Conocido también como Alfabetización)
4. Las prácticas que se realicen en el marco de Programas o Proyectos de protección social adelantados por el Estado o por el sector privado, de conformidad con los criterios que establezca el Ministerio de la Protección Social.

La *Ley 1090 de 2006* (Congreso de la República de Colombia, Diario Oficial No. 46.383 de 6 de septiembre de 2006), reglamenta el ejercicio de la profesión psicológica e instaura el Código Deontológico y Bioético, al expresar textualmente que: Hay un reconocimiento de la investigación científica como fundamento del conocimiento y su aplicación de forma válida, ética y responsable a favor de las personas y sus ámbitos de relación en función de una mejor calidad de vida. De este modo, el psicólogo, al estudiar el comportamiento humano enmarcado éste en el área de la salud, se constituye en un profesional de la salud.

Ley 2043 de 2020, Por medio de la cual se reconocen las prácticas laborales como experiencia profesional y/o relacionada y se dictan otras disposiciones. El congreso de la república de Colombia, decreta:

ARTÍCULO 1º. Objeto. La presente ley tiene como objeto establecer mecanismos normativos para facilitar el acceso al ámbito laboral, de aquellas personas que recientemente han culminado un proceso formativo, o de formación profesional o de educación técnica, tecnológica o universitaria; al reconocer de manera obligatoria como experiencia profesional y/o relacionada aquellas prácticas que se hayan realizado en el sector público y/o sector privado como opción para adquirir el correspondiente título.

ARTÍCULO 2º. Finalidad. La presente ley tiene como propósito contribuir a la materialización de los principios y derechos fundamentales del Estado Social de Derecho, entre otros: el trabajo, la dignidad humana, la seguridad social, el mínimo vital, libertad en la escogencia de profesión u oficio; garantizando que la población que ha culminado recientemente con un proceso de como estudios pueda ingresar de manera efectiva a ejercer su actividad laboral.

ARTÍCULO 3°. Definiciones. Para los efectos de la presente ley entiéndase como práctica laboral todas aquellas actividades formativas desarrolladas por un estudiante de cualquier programa de pregrado en las modalidades de formación profesional, tecnológica o técnica profesional, en el cual aplica y desarrolla actitudes, habilidades y competencias necesarias para desempeñarse en el entorno laboral sobre los asuntos relacionados con el programa académico o plan de estudios que cursa y que sirve como opción para culminar el proceso educativo y obtener un título que lo acreditará para el desempeño laboral.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de investigación

El presente proyecto de investigación es de tipo cuantitativo fundamentado en un paradigma *descriptivo y correlacional, desde un marco de investigación transversal*, debido a que se llevará a cabo en un momento concreto, este surge con la necesidad no sólo de describir y especificar las características de los niveles de ansiedad y estrés de los estudiantes de psicología de 9 y 10 semestre, generados por sus prácticas profesionales de manera remota, sino también asociar y comparar el comportamiento de estas variables en ambos semestres.

De igual manera este proyecto está orientado por una investigación aplicada, la cual busca dar respuesta a una problemática y consolidar conocimientos para su solución, ya que al finalizar el proceso de evaluación y análisis de los resultados, se espera elaborar una guía práctica que permita el manejo de la ansiedad y el estrés en los practicantes del programa de psicología.

Cabe resaltar que ésta investigación surge tras la necesidades de describir y especificar las características de los niveles de ansiedad y estrés que pueden generar las prácticas profesionales

de manera remota, dicho procedimiento nos permitirá conocer el grado de ansiedad y estrés que presentan los practicantes, posterior a ello se pretende lograr un estudio comparativo en los resultados obtenidos el cual genere un conocimiento amplio y concreto acerca de la diversidad y variabilidad en los niveles de ansiedad y estrés de los dos grupos pertenecientes a la investigación.

Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación es no experimental de tipo transversal o también llamado transeccional con un alcance descriptivo y correlacional-causal, el propósito de esta investigación es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, en este caso, las variables de estrés y ansiedad y su incidencia durante los procesos de práctica de manera remota, en los estudiantes de psicología de 9 y 10 semestre de la Fundación Universitaria del Área Andina.

Método aplicado en la investigación.

Instrumentos

STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado - Rasgo.

Para este estudio se utilizó la adaptación española del cuestionario de ansiedad estado-rasgo. El STAI es un autoinforme compuesto por 40 ítems diseñado para evaluar dos conceptos independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo.

En ansiedad como estado se utiliza la referencia temporal “en este momento» por ello se escogieron sólo los ítems que pertenecen a ésta sub-escala ya que se deseaba evaluar los niveles de ansiedad de los estudiantes en práctica en ese momento preciso, y por otro lado a manera de información este instrumento cuenta con una segunda sub-escala que evalúa la ansiedad como

rasgo vista desde un punto mucho más manifiesto en la mayoría de las ocasiones o sensaciones lo cual puede considerarse como innato en el sujeto. Cada sub-escala está constituida por un total de 20 ítems en un sistema de respuesta tipo Likert que consta de 4 puntos según la intensidad (0= casi nunca/nada; 1= algo/a veces; 2= bastante/a menudo; 3= mucho/casi siempre).

ANSIEDAD-ESTADO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

El instrumento anteriormente expuesto fue modificado bajo la consideración del equipo de trabajo debido a que se presentaron ciertos ítems ambiguos que podrían generar confusión en al

momento de responder la prueba, en cuanto a los ítems que se representan en la categoría ESTADO fueron: “Estoy contrariado” el cual se reemplazó a “Estoy disgustado por alguna cosa” se decidió cambiar el ítem debido a que la palabra “contrariado”, puede resultar confusa para muchos de los sujetos a evaluar, el siguiente ítem fue “estoy desasosegado” el cual se cambió por “estoy intranquilo” este fue modificado puesto que a pesar de que el término “desasosegado” se usa comúnmente, es posible que para algunas personas sea más sencillo comprender la expresión intranquilo, en cuanto a ítem “ me siento aturdido y sobreexcitado” fue sustituido por “me siento exaltado” se modificó debido ya que en la redacción no se conserva la simplicidad con la que deben contar estos y a su vez se mencionan dos aspectos que son diferentes lo que le puede generar confusión al lector.

Inventario SISCO de estrés académico

Además del STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado - Rasgo, usado para valorar la ansiedad de los estudiantes, se hizo uso del Inventario SISCO del estrés académico cuyo objetivo central es reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, educación superior y postgrado durante sus estudios.

Arturo Barraza Macías es el autor del Inventario SISCO, su aplicación es autoadministrable con una duración alrededor de 10 a 15 min, el inventario puede ser diligenciado de manera individual o colectiva y los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), en donde el estudiante señala su nivel de preocupación o nerviosismo.

En una escala propuesta (1) es poco y (5) mucho, en una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso. La versión actual de este inventario cuenta con 31 ítems, los cuales cabe resaltar que fueron adaptados a partir de las necesidades y objetivos establecidos en la investigación, al igual que el uso de un lenguaje más favorable. El instrumento permite abordar el estudio del estrés académico a partir de sus tres componentes sistémicos procesuales, a) el estrés académico como variable general, b) Dimensiones y componentes del estrés académico y c) Los indicadores empíricos del estrés académico, esto lleva a obtener información como; el nivel de intensidad del estrés académico, la frecuencia del estrés académico, frecuencia de los síntomas.

TEST DEL ESTRÉS

Carrera:.....Especialidad:.....

Sexo: M () F ()

INSTRUCCIONES: A continuación se le presenta un conjunto de preguntas marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

1. Señale con qué frecuencia tienes las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansando permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS	1	2	3	4	5
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

REACCIONES CONDUCTUAL ES	1	2	3	4	5
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

2. Señale con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo,					

ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra					

Fichas técnicas

STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado - Rasgo.

- Nombre original: “State - Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)”.
- Autores: Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California.
- Adaptación: Individual o colectiva.
- Ámbito de aplicación: Adolescencia y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.
- Duración: Aproximadamente, unos 15 minutos.
- Finalidad: Evaluación de la ansiedad como estado y como rasgo.
- Baremación: Baremos percentiles y decatipos de adolescentes y adultos por sexo.
- Material: Manual y ejemplar autocorregible.

Inventario SISCO de estrés académico

- Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico
- Autor: Arturo Barraza Macías
- Adaptación: Individual y colectiva.
- Duración: Sin tiempo límite, entre 10 y 15 minutos aproximadamente
- Objetivo: Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
- Tipo de respuesta: Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)
- Descripción: La escala consta de 15 ítems, Está conformada por 3 subescalas las cuales miden tres grandes dimensiones: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Para este estudio el Inventario SISCO

Población

Esta investigación está enfocada específicamente en una población determinada de los estudiantes del programa de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina sede Valledupar, éste programa cuenta con un conjunto de estudiantes total de 562, delimitando el número de estudiantes partícipes de esta investigación, se concreta la población con los estudiantes pertenecientes a los semestres de noveno y décimo del respectivo programa mencionado anteriormente, alcanzando así una población específica de 115 psicólogos en formación.

Muestra

La muestra está constituida por 82 estudiantes entre noveno y décimo semestre que se encuentran cursando sus prácticas profesionales de manera remota, dichos estudiantes tienen un rango de edad entre los 20 y 30 años, de ellos 26 pertenecen al noveno semestre y 56 al décimo, los cuales fueron escogidos para ser partícipes de esta investigación debido al semestre en el que se encuentran, por último cabe mencionar que entre esta población específica se encuentra un porcentaje mínimo del sexo masculino, contando solo con 2 hombres pertenecientes al décimo semestre.

Métodos de muestreo

Esta investigación se fundamenta en un muestreo no probabilístico, ya que los estudiantes escogidos para conformar la muestra hacen parte de un proceso que no brinda a todos los individuos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados.

En este proceso investigativo se encuentra propiamente el muestreo intencional o de conveniencia, este hace parte de la clasificación específica del muestreo no probabilístico, este tipo de muestreo está caracterizado por el esfuerzo deliberado de obtener muestras "representativas" mediante la inclusión en la muestra de grupos supuestamente típicos. Particularmente en esta

investigación se realizó una selección directa e intencionada de los individuos que conforman la población, determinando de este modo que solo los estudiantes de noveno y décimo semestre del programa de psicología serían los escogidos para representar de manera significativa la muestra.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Gráfico 1. Representación de la población por semestre.

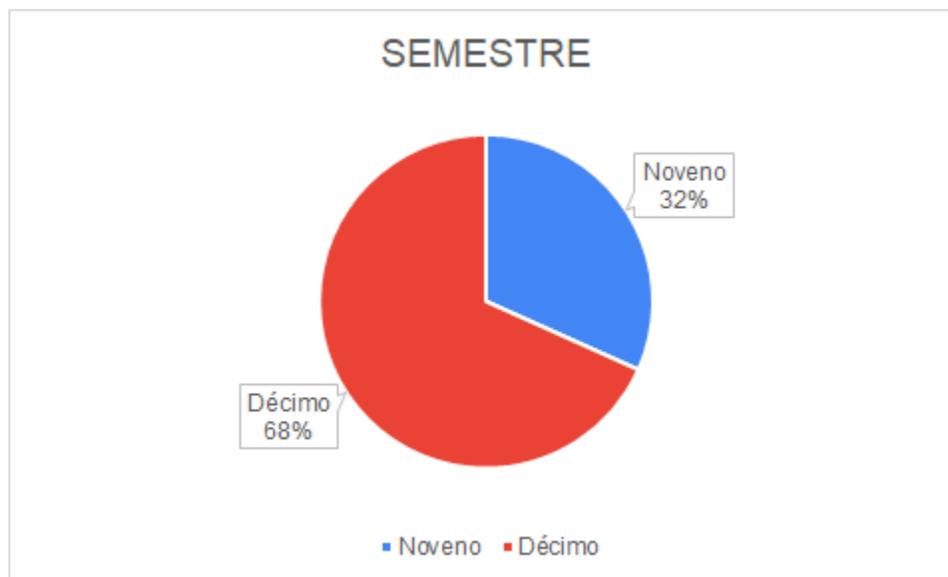


Gráfico 2. Representación de la población por género.

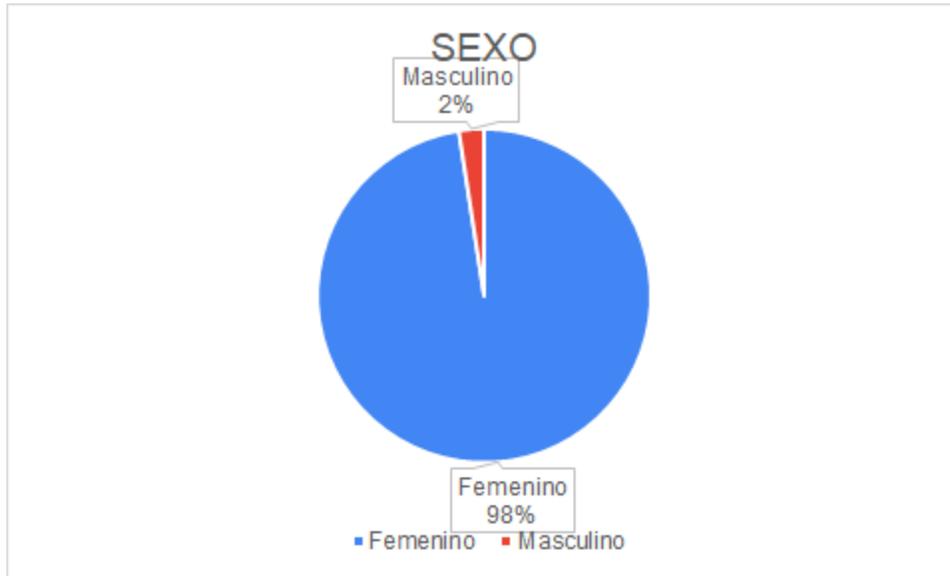
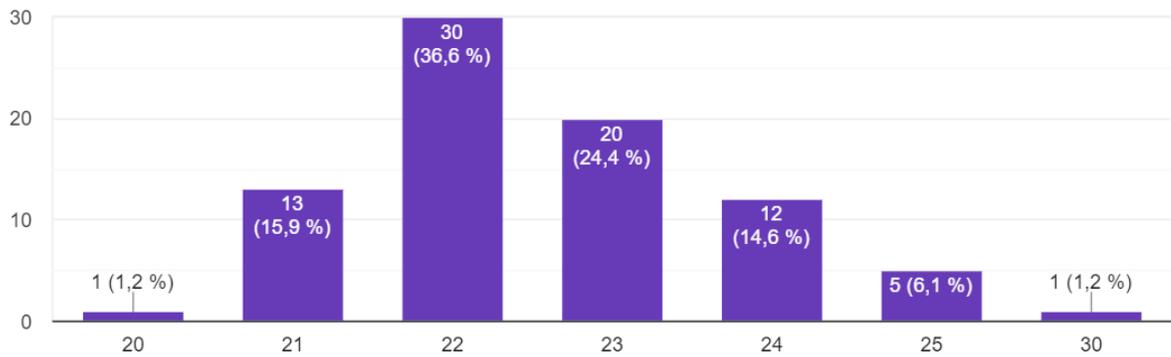


Gráfico 3. Representación de la población por edad.

Edad:

82 respuestas



ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS ARROJADOS POSTERIOR A LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO STAI

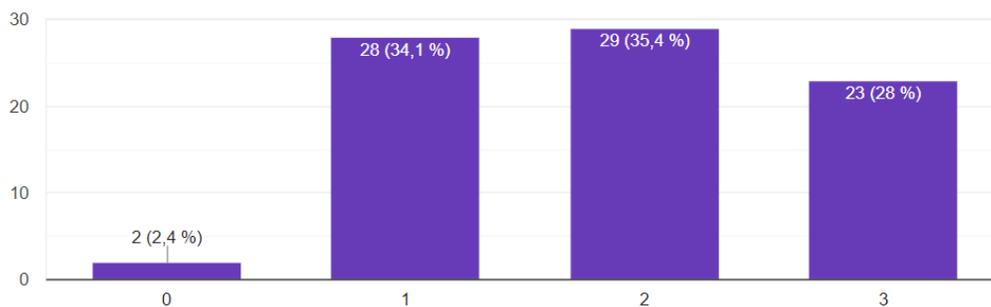
A continuación se encontrarán los ítems que pueden considerarse dentro del estándar de bienestar, con estos se evalúa el nivel del estado positivo que pueden estar presentando las personas pertenecientes a la investigación.

0: Nada 1: Algo 2: Mucho 3: Bastante

*Instr. STAI - Gráfico 1. Representación del ítem *Me siento calmado**

Me siento calmado

82 respuestas

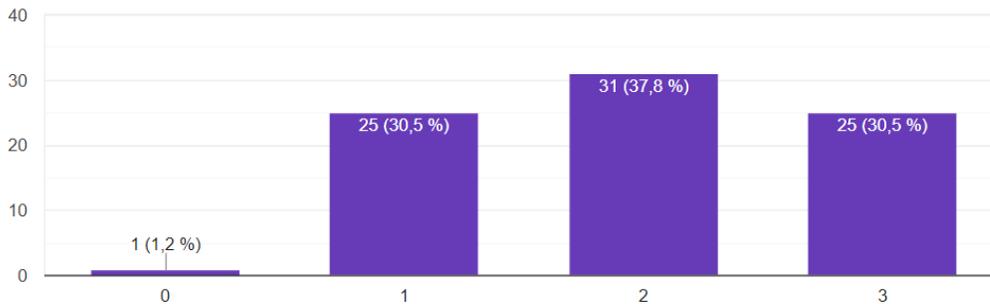


En este gráfico se puede evidenciar que el 63,4% de los estudiantes, es decir 52 de los 82, mantienen su estado de calma entre mucho y bastante, por otro lado el 36,5% manifestaron sentir algo y nada de calma, lo cual equivale a 30 estudiantes.

*Instr. STAI - Gráfico 2. Representación del ítem *Me siento seguro**

Me siento seguro

82 respuestas

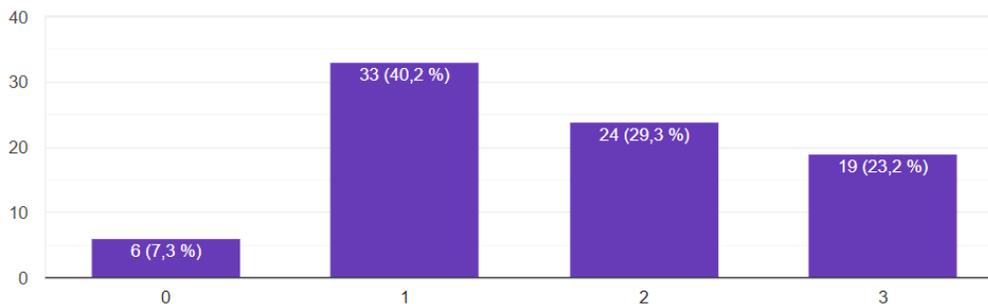


En este gráfico se puede observar que el 68,3% que son 56 de 82 estudiantes, presentan un estado de mucha seguridad, a diferencia del 30,5% es decir 25 estudiantes sienten algo de seguridad y en cuanto al 1,2% equivale a un estudiante el cual experimenta un estado nulo de seguridad.

*Instr. STAI - Gráfico 3. Representación del ítem *Me siento cómodo**

Me siento cómodo (Estoy a gusto)

82 respuestas



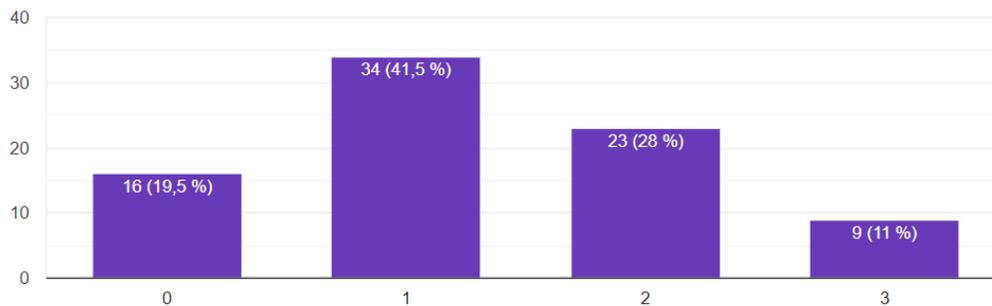
En este gráfico se logra interpretar que el 40,2% de los estudiantes sienten algo de comodidad, que equivale a 33 personas, por otro lado el 52,5%, es decir, 43 estudiantes sienten

entre mucha y bastante comodidad y el 7,3% no siente nada de comodidad, que corresponde al 6 de los 82 estudiantes.

*Instr. STAI - Gráfico 4. Representación del ítem *Me siento descansado**

Me siento descansado

82 respuestas

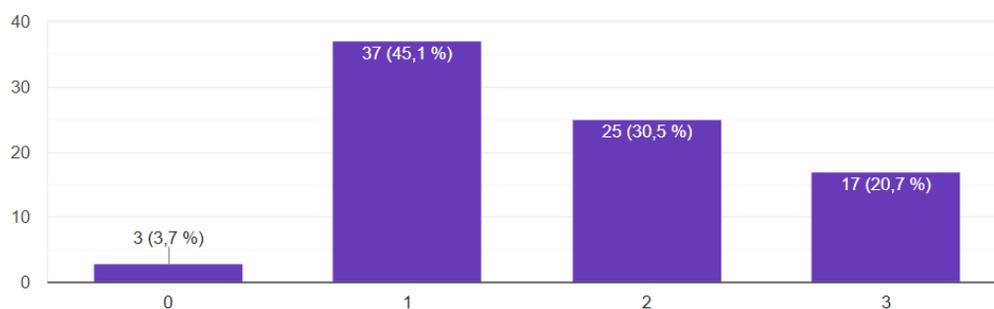


En esta gráfica podemos observar que el 41,5% de los estudiantes se sienten algo descansados, representando esto a 34 personas, por otro lado se observa que 23 personas presentan una puntuación del 28% situados en la respuesta de mucho referido a su nivel de descanso, de allí se sitúan 9 personas que se sienten bastante descansadas puntuando un 11%, en lo opuesto se encuentran 16 estudiantes se sienten nada descansados con un 19,5%.

*Instr. STAI - Gráfico 5. Representación del ítem *Me siento confortable**

Me siento confortable

82 respuestas

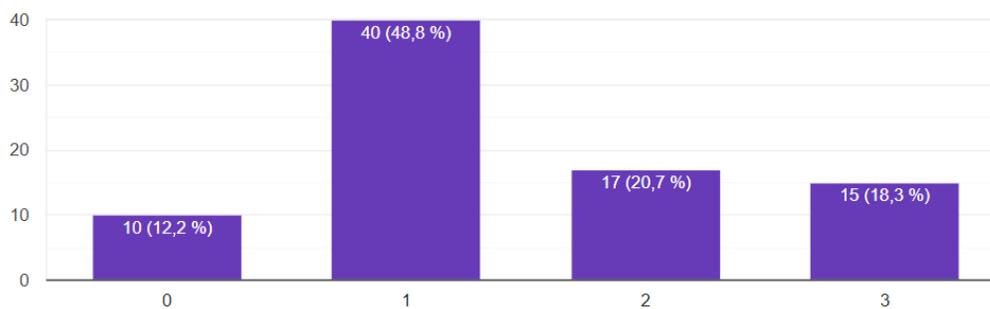


En esta gráfica podemos observar que el 45,1% de los estudiantes se sienten algo comfortable, es decir, 37 personas, por otro lado el 51,2% se siente entre mucho y bastante confortables, que equivale a 42 estudiantes y el 3,7% están nada cómodos, es decir, 3 personas.

*Instr. STAI - Gráfico 6. Representación del ítem *Estoy relajado**

Estoy relajado

82 respuestas

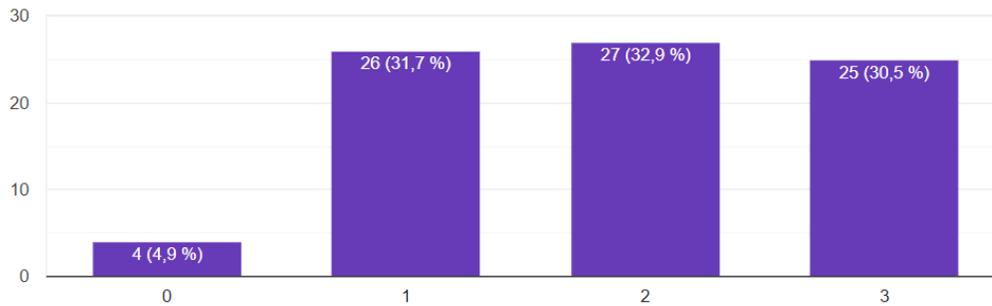


En ésta gráfica se observar que la mayoría de los estudiantes se encuentran algo relajados representando un 48,8% en la totalidad de 40 estudiantes, alrededor de 32 estudiantes se sitúan en un estado de relajación entre mucho y bastante con un porcentaje entre ambas respuestas de 39.0%, y solo un 12,2% es decir 10 estudiantes se situaron en la respuesta de nada, ésta dirigida a que no presentan ningún estado de relajación.

*Instr. STAI - Gráfico 7. Representación del ítem *Me siento satisfecho**

Me siento satisfecho

82 respuestas

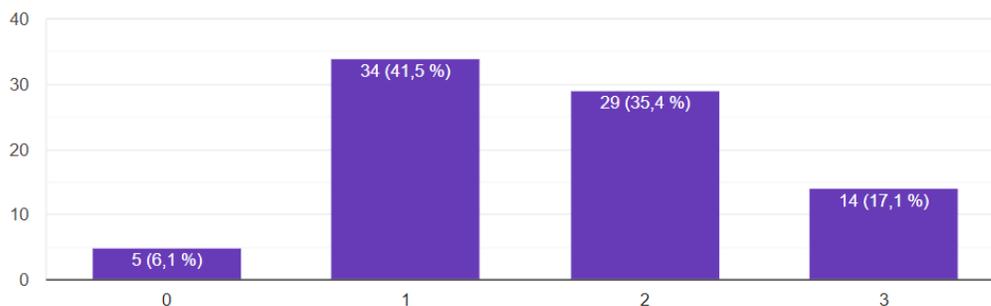


En esta gráfica podemos interpretar que el 32,9% de los estudiantes que corresponde a un número de 27 se sienten muy satisfechos, en segundo lugar se encuentran los estudiantes que se situaron en la respuesta de algo satisfechos con un 31,7% que equivale a 26 estudiantes, en tercer lugar se encuentra un grupo conformado por 25 estudiantes con un porcentaje de 30,5 es decir esto se encuentran bastante relajados, en último lugar se interpreta la respuesta de nada, solo un 4,9% o 4 estudiantes se sienten nada satisfechos.

*Instr. STAI - Gráfico 8. Representación de ítem *Me siento alegre**

Me siento alegre

82 respuestas

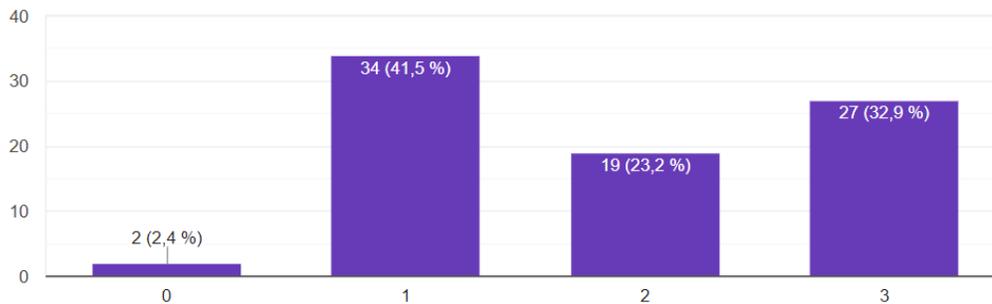


En ésta gráfica se analiza que el porcentaje más alto 41,5% con 34 estudiantes se sienten algo alegres, posterior se encuentra un 35,4% con 29 estudiantes que se sienten muy alegres, 14 estudiantes se consideran bastante alegres y estos pertenecen al 17,1% y por último el porcentaje más bajo lo conforman 5 estudiantes con un 6,1% los cuales no sienten nada de alegría.

*Instr. STAI - Gráfico 9. *En este momento me siento bien**

En este momento me siento bien

82 respuestas

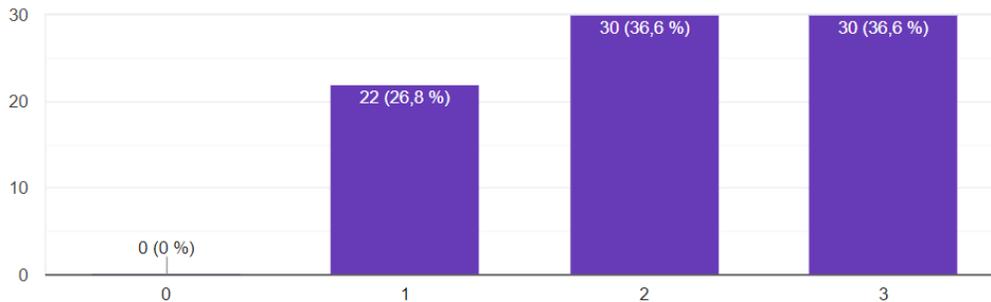


En ésta gráfica se puede observar que la mayoría de los estudiantes se sienten bien, solo un 2,4% es decir 2 estudiantes no se sienten nada bien, un grupo de 34 estudiantes con un 41,4% se sienten algo bien, también se puede observar un grupo de 17 estudiantes con un 23,2% que se sienten muy bien, y posterior a ello se encuentran 27 estudiantes que se sienten bastante bien alcanzando un 32,9%.

*Instr. STAI - Gráfico 10. *Tengo confianza en mí mismo**

Tengo confianza en mi mismo

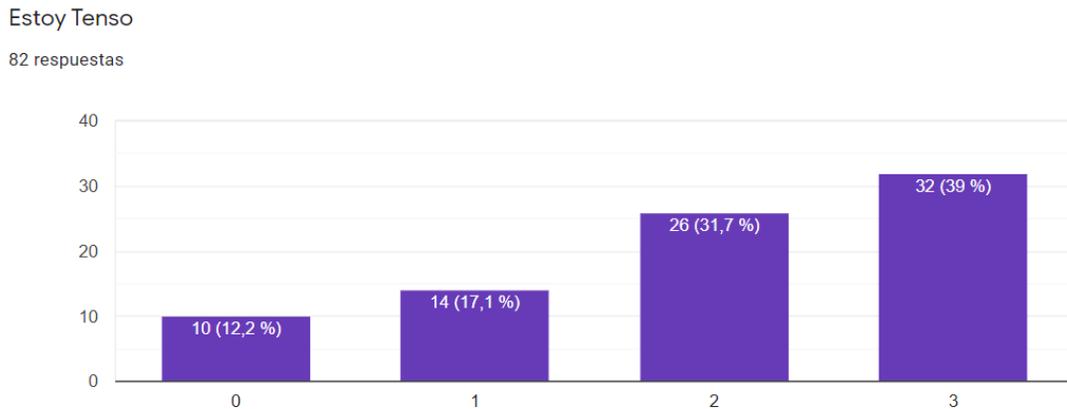
82 respuestas



En ésta gráfica se logra evidenciar que la mayoría de los estudiantes evaluados poseen un nivel de autoconfianza adecuado, en la gráfica se resalta que un 0% duda de la confianza que tiene en sí mismo, en contraposición se establecen 60 estudiantes con un porcentaje de 73,2% los cuales experimentan una autoconfianza apropiada, por último se analizan 22 estudiantes con un 26,8% quienes permiten alcanzar un 100% de nivel de confianza oportuna.

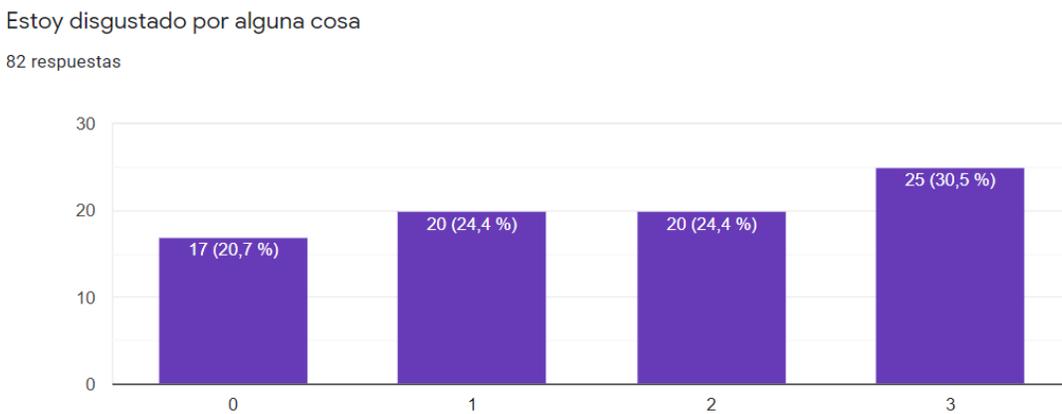
A continuación se encuentran las gráficas de los ítems pertenecientes a lo que puede ser el área del estado lejano a la sensación de bienestar que pueden presentar las personas a la hora de experimentar momentos de ansiedad.

*Instr. STAI - Gráfico 11. Representación del ítem *Estoy tenso**



Esta gráfica refleja una proporción elevada del estado de tensión, la mayoría de los estudiantes consideran que se encuentran bastante tensos, 32 estudiantes conforman la mayoría del porcentaje con 39%, en segundo lugar se encuentran 26 estudiantes que se consideran muy tensos con un porcentaje de 31,7%.

*Instr. STAI - Gráfico 12. Representación del ítem *Estoy disgustado por alguna cosa**



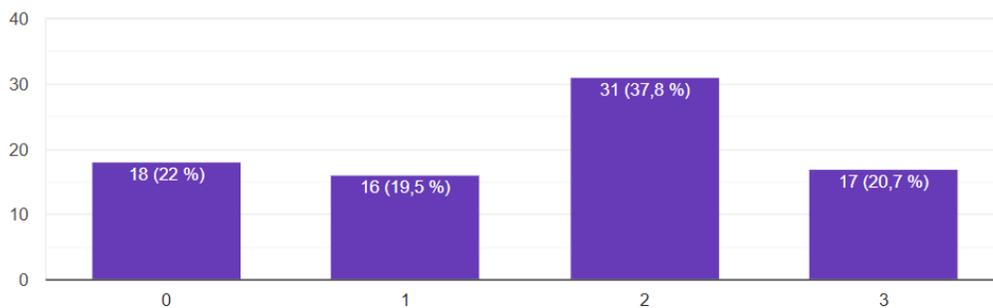
Este gráfico muestra que la mayoría de estudiantes específicamente 25 de ellos con el mayor porcentaje 30,5% se sienten bastante disgustados por alguna cosa, luego se encuentran en

la misma línea 40 estudiantes con un 48,4% que se sienten algo o muy disgustados, por último 17 estudiantes, es decir 20,7% no sienten nada de disgusto.

*Instr. STAI - Gráfico 13. Representación del ítem *Me siento alterado**

Me siento alterado

82 respuestas

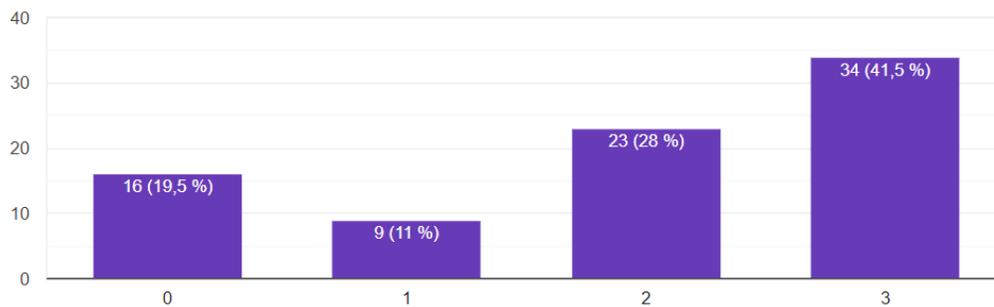


Este gráfico revela que 31 estudiantes pertenecen al 37,8% de la totalidad de éste ítem, estos se sienten muy alterados, en la segunda posición se encuentran 17 estudiantes que consideran sentirse bastante alterados, en tercer lugar se presentan 16 estudiantes quienes conforman un 19,5% al sentirse algo alterados, por último se presentan 18 estudiantes con un 22% que no presentan ninguna sensación de alteración.

*Instr. STAI - Gráfico 14. Representación del ítem *Estoy preocupado por posibles desgracias futuras**

Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras

82 respuestas

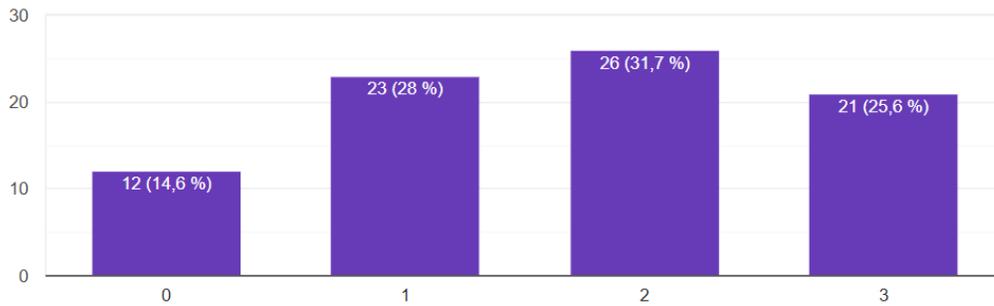


En éste gráfico se hace evidente la preocupación que sienten los estudiantes ante las posibles desgracias que pueden presentarse en el futuro, esto se fundamenta en el porcentaje de 41,5 que sostuvieron 34 estudiantes se sienten bastante preocupados, en segundo lugar un 28% de los 23 estudiantes sienten mucha preocupación, en tercer lugar un 11% es decir 9 personas sienten algo de preocupación, y por último 16 personas con un 19,5% no sienten nada de preocupación ante lo que puede suceder en el futuro.

*Instr. STAI - Gráfico 15. Representación del ítem *Me siento angustiado**

Me siento Angustiado

82 respuestas

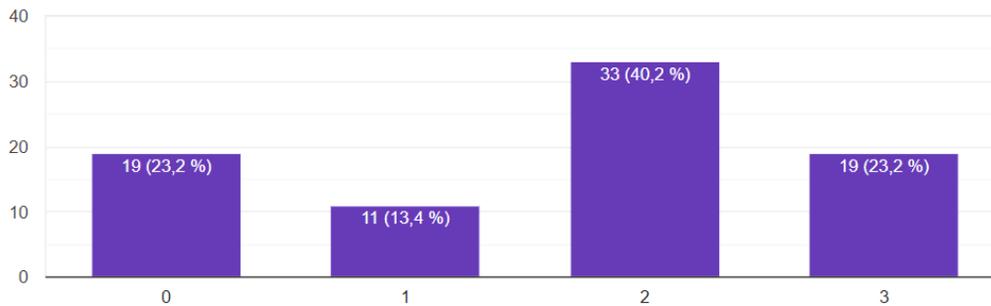


En éste gráfico se logra evidenciar que 26 estudiantes puntúan el mayor porcentaje 31,7% ante la experiencia de sentirse muy angustiados, posterior se logra evidenciar que 23 estudiantes con un 28% se sienten algo angustiados, en tercer lugar 21 de ellos con un 25,6% se sienten bastante angustiados y en último lugar 12 de los evaluados completan el 14,6% concluyendo que estos no se sienten nada angustiados.

*Instr. STAI - Gráfico 16. Representación del ítem *Me siento nervioso**

Me siento nervioso

82 respuestas

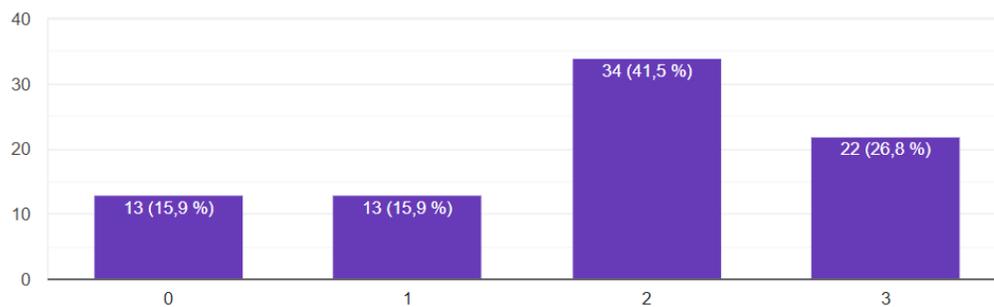


Este gráfico muestra una gran porcentaje en cuanto a los estudiantes que se sienten nerviosos, específicamente 33 de ellos que son el 40,2% de los estudiantes se sienten nerviosos, un 23,2%, es decir, 19 de los evaluados se sienten bastante nerviosos, por otro lado están los que se sientes nada y algo nerviosos que son 30 estudiantes, siendo un 36,6% de los estudiantes.

*Instr. STAI - Gráfico 17. Representación del ítem *Estoy intranquilo**

Estoy intranquilo

82 respuestas

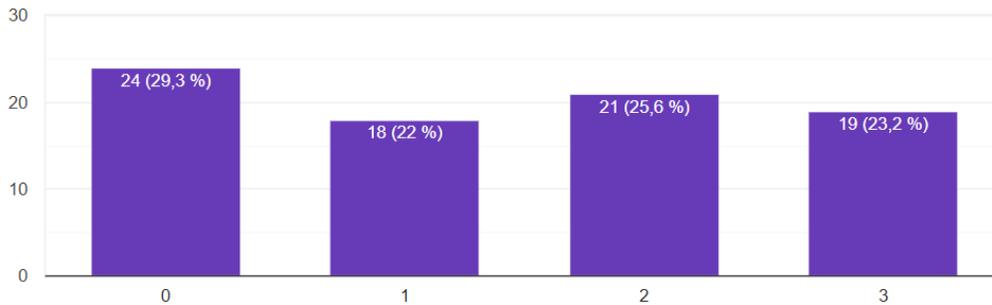


Este gráfico presenta que la mayor parte de los estudiantes están muy y bastante intranquilos puntuando con el 68,1% de los evaluados que son 56 estudiantes, luego se evidencia que 26 estudiantes, es decir, el 31,8% de la población están entre nada y algo intranquilos.

*Instr. STAI - Gráfico 18. Representación del ítem *Me siento muy atado (como oprimido)**

Me siento muy atado (como oprimido)

82 respuestas

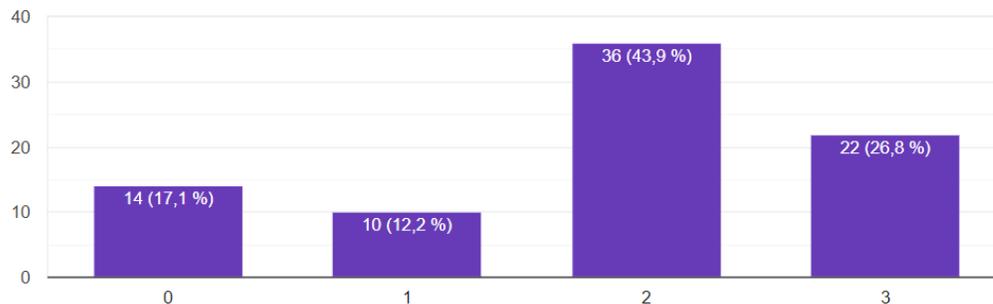


Este gráfico muestra una diversa puntuación de porcentajes, el 29,3% de los estudiantes que son 24 de los evaluados no se sienten nada oprimidos, el 22% equivalentes a 18 de ellos, están algo oprimidos, en cuanto a el 25,6%, es decir, 21 de los estudiantes se sienten muy oprimidos y el 23,2% de los estudiantes, que son 19 de ellos, se sienten bastante oprimidos.

*Instr. STAI - Gráfico 19. Representación del ítem *Estoy preocupado**

Estoy preocupado

82 respuestas

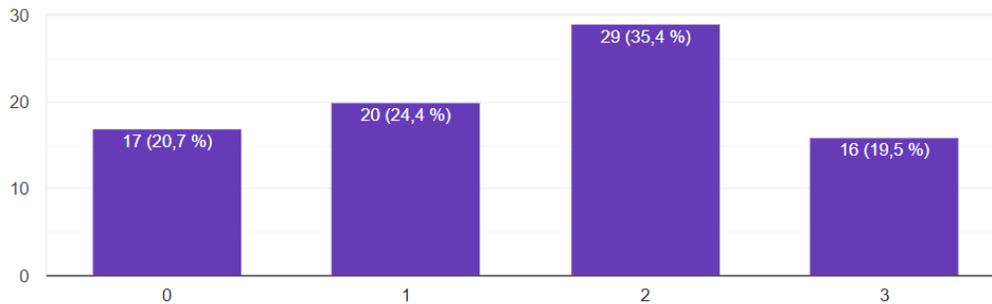


Este gráfico presenta que el 43,9% de los estudiantes siendo 36 de los evaluados, están muy preocupados, sin dejar a un lado que el 26,8%, es decir, 22 estudiantes están bastante preocupados; en cambio el 29,3% que son entre 10 y 14 estudiantes se encuentran nada o algo preocupados.

*Instr. STAI - Gráfico 20. Representación del ítem *Me siento exaltado**

Me siento exaltado

82 respuestas



Este gráfico evidencia que la mayoría de estudiantes se sienten algo y bastante exaltados contando con el 59,8% que son 49 de la población, en cuanto a estar nada exaltado son 17 estudiantes siendo el 20,7% y el 19,5% representando a 16 estudiantes, reflejan sentirse bastante exaltados.

ANÁLISIS DE LOS DATOS EXTRAÍDOS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO SISCO

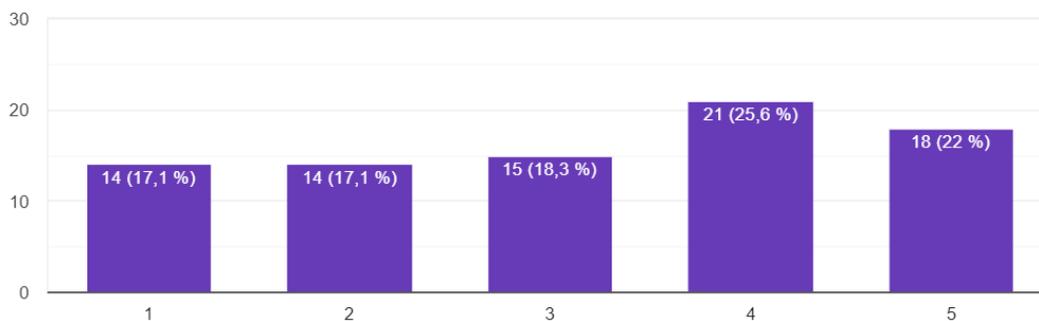
1: Nunca 2: Rara vez 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre

- Grupo de ítems pertenecientes a las reacciones físicas

*Instr. SISCO - Gráfico 1. Reacciones físicas *Trastornos en el sueño (Insomnio o pesadillas)**

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

82 respuestas

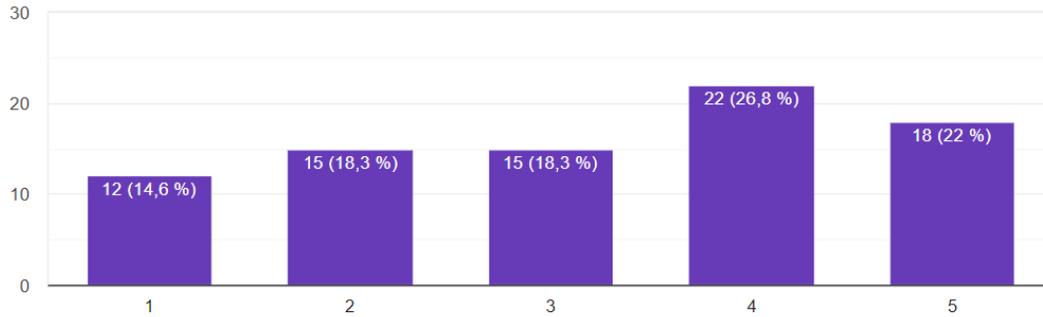


En este gráfico muestra que el 47,6% de los estudiantes, es decir, 39 de ellos presentan insomnio o pesadillas casi siempre y siempre; el 18,3% que son 15 de los evaluados, a veces presentan esta reacción; en cuanto a rara vez y nunca tener insomnio o pesadillas, el 34,2% siendo 28 estudiantes pertenecen a esta puntuación.

*Instr. SISCO - Gráfico 2. Reacciones físicas *Fatiga crónica (Cansancio permanente)**

Fatiga crónica (cansancio permanente)

82 respuestas

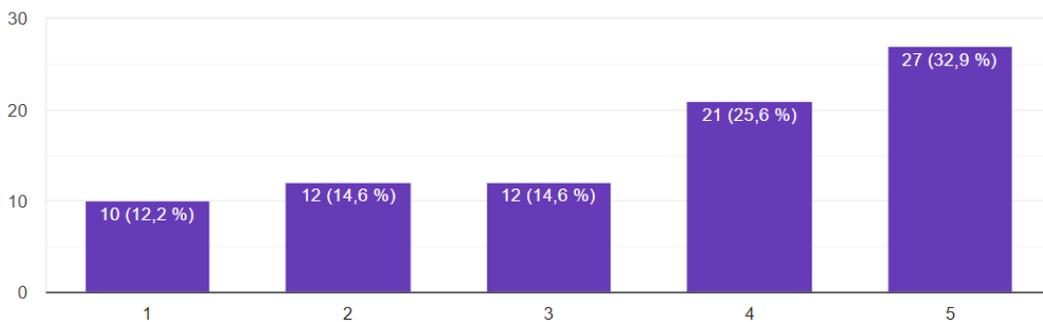


Esta gráfica evidencia que 40 estudiantes representando el 46,8% tienen reacción de fatiga crónica casi siempre y siempre; el 18,3%, es decir, 15 estudiantes a veces presentan esta reacción, en cuanto al 32,9% siendo 27 de los evaluados, hace referencia a que entre rara vez y nunca tienen fatiga crónica.

*Instr. SISCO - Gráfico 3. Reacciones físicas *Dolores de cabeza o migrañas**

Dolores de cabeza o migrañas

82 respuestas

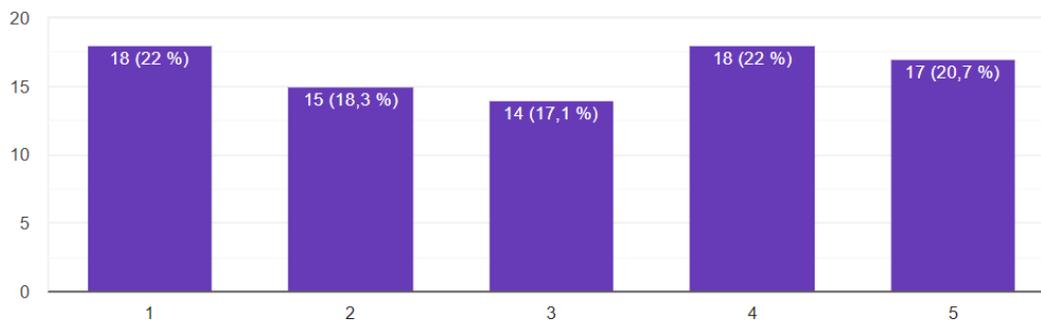


Esta gráfica muestra que en cuanto a dolores de cabeza o migrañas, el 58,5%, es decir, 48 estudiantes presentan esta reacción casi siempre y siempre (reflejando la mayor cantidad de los evaluados en esta puntuación); por otro lado, rara vez con un 14,6%, siendo 12 estudiantes, a veces en un 14,6%, contando con 12 de los evaluados y nunca reflejando 12,2% que consta de 10 de ellos que tienen dolores de cabeza o migrañas, teniendo cada uno porcentajes más bajos de la gráfica.

*Instr. SISCO - Gráfico 4. Reacciones físicas. *Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea**

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

82 respuestas

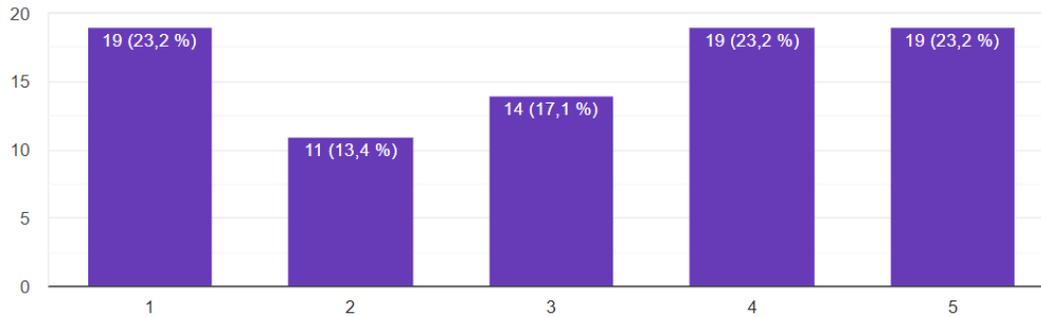


En este gráfico frente a los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea el 22% de los estudiantes, es decir, 18 de ellos nunca presentan esta reacción, otros 18, que es 22% de los estudiantes si presentan estos problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea casi siempre; por otro lado, con un 20,7% que son 17 de los evaluados siempre tienen esta reacción; por último, rara vez y a veces el 35,4%, es decir, 29 de los estudiantes tienen problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

*Instr. SISCO - Gráfico 5. Reacciones físicas *Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc)*

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc

82 respuestas

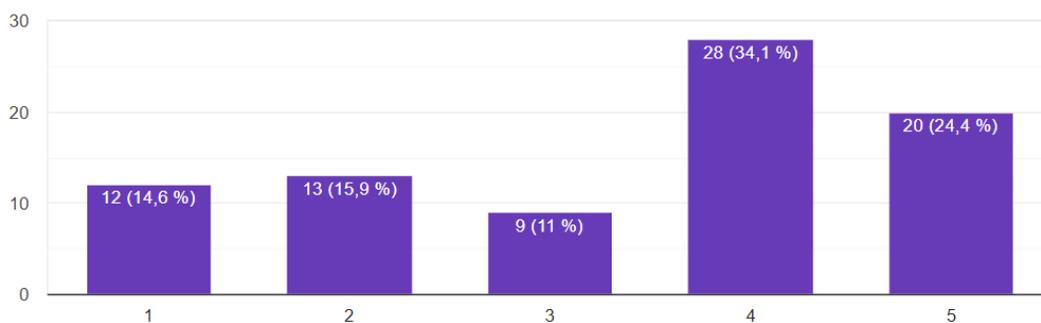


Este gráfico muestra que el 46,4% de los estudiantes, siendo 38 de ellos que presentan casi siempre y siempre reacciones de rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc; por otra parte el 23,2%, que son 19 de los evaluados, nunca han tenido esta reacción; en cuanto a el 20,5% de los estudiantes que representan a 15 de ellos rara vez y a veces se rascan, muerden las uñas, etc.

*Instr. SISCO - Gráfico 6. Reacciones físicas. *Somnolencia o mayor necesidad de dormir**

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

82 respuestas



En éste gráfico se logra evidenciar que la mayoría de los estudiantes presentan una mayor necesidad de dormir, esto se fundamenta con los 28 estudiantes que conforman el 34,1% en la respuesta de casi siempre, luego se puede observar que 20 estudiantes se sitúan en la respuesta de

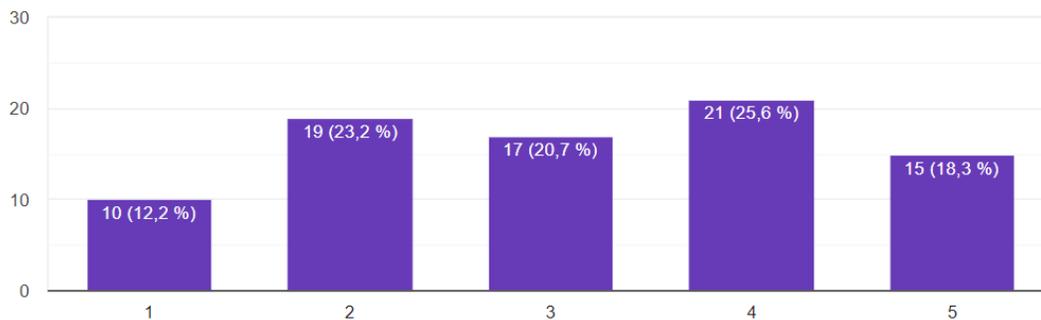
siempre, completando así un 24,4% ante la sensación de somnolencia o mayor necesidad de dormir, posterior a esto se sitúan 13 estudiantes con un 15,9% que presentan una sensación de rara vez ante lo evaluado por el presente ítem, se logra observar también que 9 estudiantes hacen parte del 11% que a veces presentan somnolencia o necesidad de dormir, por último se encuentran 12 estudiantes con un 14,6% que nunca han presenciado esa necesidad o sensación.

- Grupo de ítems pertenecientes a las reacciones psicológicas

*Instr. SISCO - Gráfico 7.Reacciones psicológicas *Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)**

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

82 respuestas

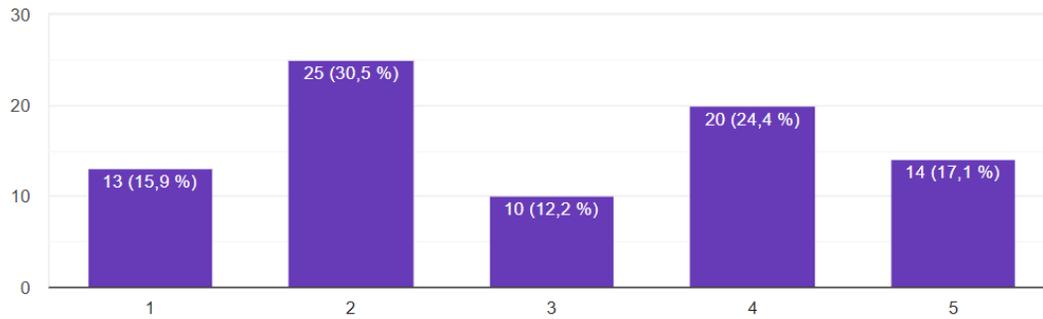


En el presente gráfico se puede observar que la mayoría de los estudiantes poseen sensaciones de inquietud, uniendo las opciones de respuesta Casi Siempre y Siempre se logra una totalidad de 36 estudiantes quienes conforman un porcentaje de 43,9 los cuales experimentan la sensación de inquietud, de manera descendente se encuentra un grupo de estudiantes de 17 con un porcentaje de 20,7 situados en la respuesta de A veces, luego en la opción de respuesta número dos es decir Rara Vez, se encuentran 19 estudiantes con un 23,2% y por ultimo solo 10 estudiantes no experimenta ningún tipo de inquietud concluyendo con un 12,2%.

*Instr. SISCO - Gráfico 8. Reacciones psicológicas *Sentimientos de depresión y tristeza**

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

82 respuestas

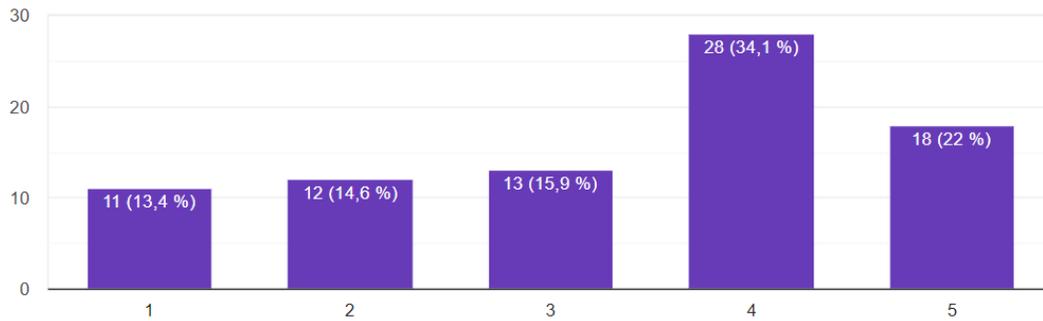


En éste gráfico se puede analizar que en mayor proporción los estudiantes Rara Vez experimentan sentimientos de depresión o tristeza esto reflejado en un grupo de estudiantes de 25 con un 30,5%, en el segundo grupo con mayor estudiantes se encuentra la opción de respuesta de Casi Siempre, aquí 20 estudiantes con un 24,4% experimentan depresión y tristeza casi siempre, en tercer lugar se presenta un grupo de 14 estudiantes con un 17,1% que siempre presentan sensación de depresión y tristeza, al contrario de esto se encuentran 13 estudiantes con un 15,9% que no presentan nunca estos estados, por último están 10 estudiantes con un 12,2% que rara vez sienten depresión o tristeza.

*Instr. SISCO - Gráfico 9. Reacciones psicológicas *Ansiedad, angustia o desesperación**

Ansiedad, angustia o desesperación.

82 respuestas

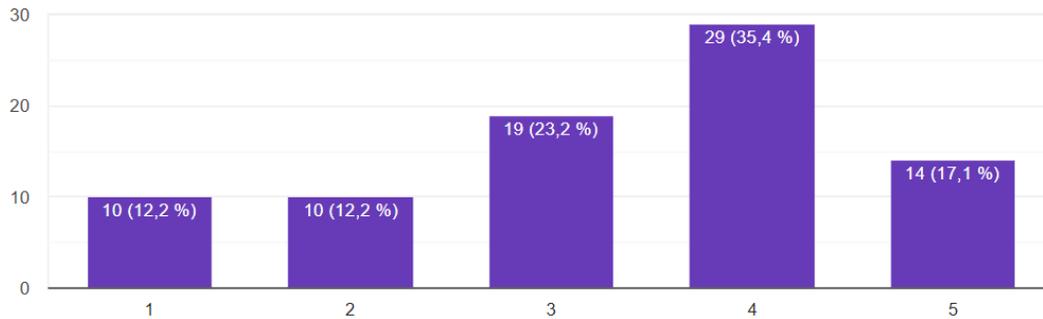


Este gráfico expone que la mayoría de los estudiantes evaluados casi siempre presentan sensaciones de ansiedad, angustia o desesperación, esto se argumenta con un 34,1% es decir 28 estudiantes, en segundo lugar se sitúan los estudiantes que siempre presentan estas sensaciones aquí evaluadas, un grupo de 18 estudiantes con un 22% se identifican con la opción de respuesta de Siempre, posterior a esto se logra observar que las tres opciones de respuestas faltantes se presentan de manera gradualmente descendente, la tercera de ellas se conforma de 13 estudiantes con un 15,9% escogiendo A Veces, luego 12 estudiantes con un 14,6% escogieron Rara Vez y al final 11 estudiantes exponen que nunca experimentan ansiedad, angustia o desesperación completando un 13,4%.

*Instr. SISCO - Gráfico 10. Reacciones psicológicas. *Problemas de concentración**

Problemas de concentración

82 respuestas

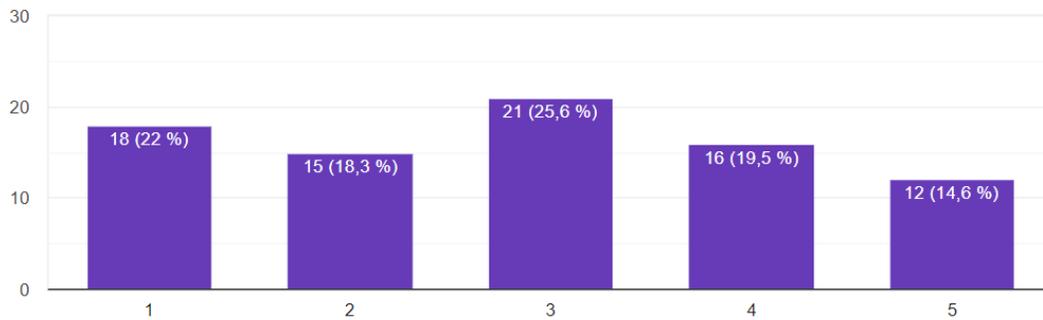


En éste gráfico es notorio que la mayoría de estudiantes presentan problemas de concentración, uniendo las dos opciones de respuestas Casi Siempre y Siempre se logra un número de estudiantes de 43 quienes presentan problemas a la hora de concentrarse resultando de allí un 52.5%, luego se observa que en la opción de respuesta A Veces cuenta con un número de estudiantes de 19 y alcanza un 23,2%, en último lugar se puede presenta la misma cantidad de estudiantes y por consiguiente el mismo porcentajes, culminando el análisis de éste ítem con la información que 10 estudiantes con un 12,2% Rara Vez presentan problemas de concentración y el mismo número de estudiantes y porcentaje Nunca presentan dichos problemas.

*Instr. SISCO - Gráfico 11. Reacciones psicológicas *Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad**

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

82 respuestas



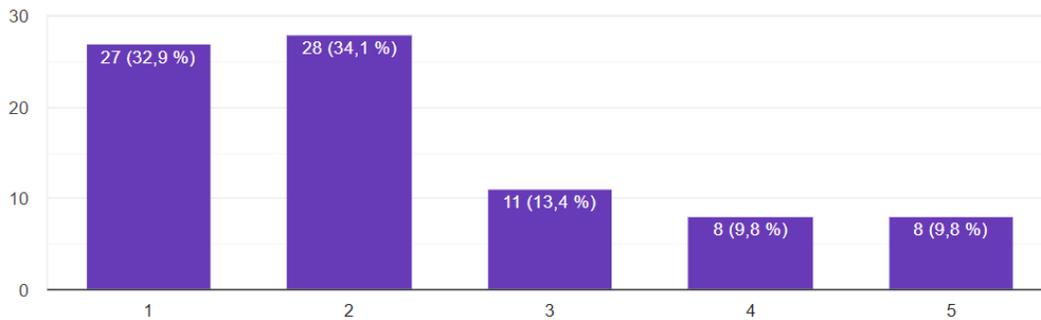
En éste ítem se presenta variedad de respuesta, la mayoría de los estudiantes se ubicaron en la respuesta de A veces, en total 21 estudiantes con un 25,6% a veces experimentan sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, la segunda respuesta más elegida fue Nunca, es decir que 18 estudiantes quienes conforman un 22% Nunca presentan sentimientos de agresividad o irritabilidad, luego se presenta de forma ascendente que 15 estudiantes con un 18,3% se identifican con la opción de respuesta de Rara Vez, la gráfica asciende con un grupo de 16 estudiantes quienes puntúan hacia la respuesta de Casi Siempre con un 19,5% y la opción de respuesta Siempre culmina con una totalidad de estudiantes de 12 y un porcentaje de 14,6%.

- Grupo de ítems pertenecientes a las reacciones conductuales

*Instr. SISCO - Gráfico 12. Reacciones conductuales *Conflictos o tendencia a polemizar o discutir**

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.

82 respuestas

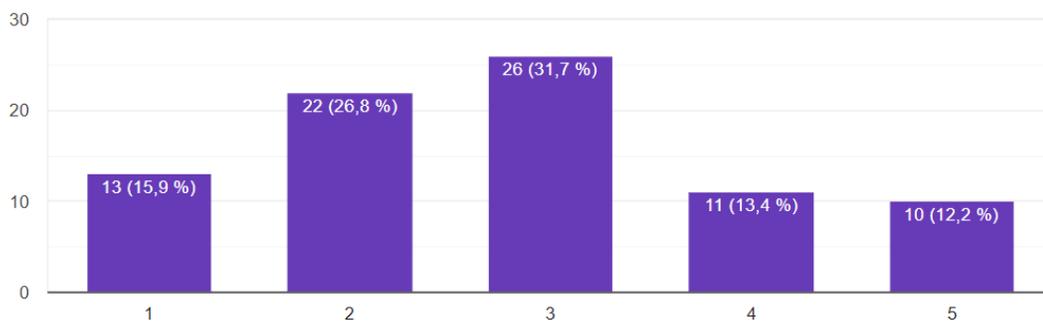


A partir de este ítems iniciamos a valorar las reacciones conductuales, en este caso el 67% de los estudiantes nunca y rara vez tienen la tendencia a crear polémicas o discusiones, esto equivale a 55 personas, por otro lado el 33% entre a veces, casi siempre y siempre tienen polémicas o discusiones, es decir, 26 personas.

*Instr. SISCO - Gráfico 13. Reacciones conductuales. *Aislamiento de los demás**

Aislamiento de los demás.

82 respuestas

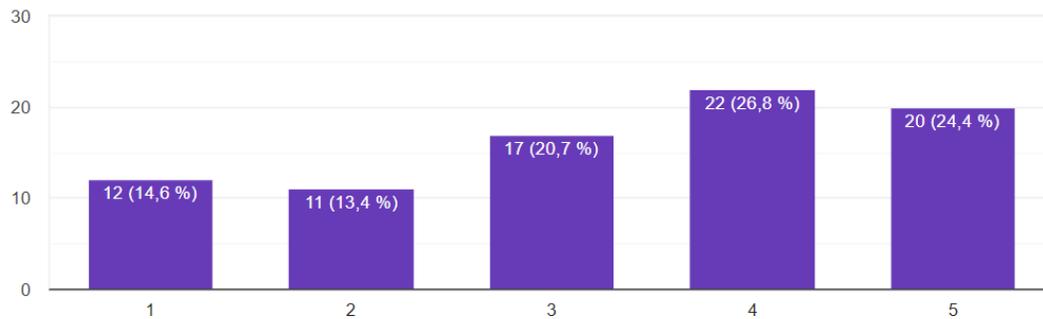


En este gráfico el 31,7% de los estudiantes a veces se aíslan, lo que equivale a 26 personas del 100% de la población, por otro lado el 42,7% de los estudiantes rara vez y nunca se han aislado, es decir 35 personas y el 25,6% casi siempre y siempre se aíslan, es decir 21 personas.

*Instr. SISCO - Gráfico 14. Reacciones conductuales *Desgano para realizar las labores escolares**

Desgano para realizar las labores escolares

82 respuestas

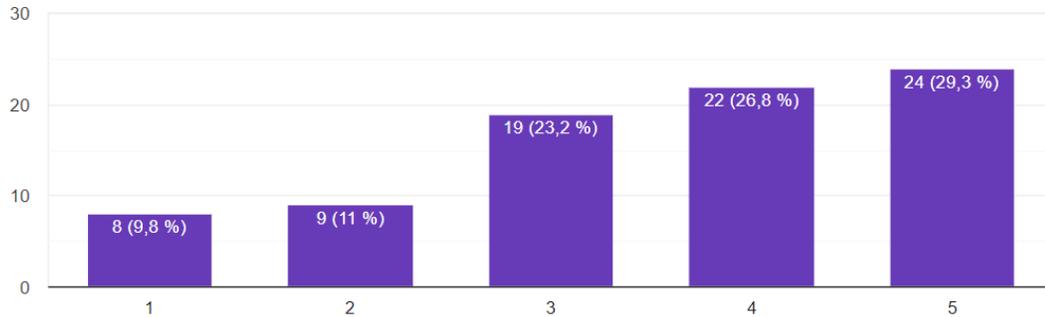


En este gráfico el 51,2% de los estudiantes casi siempre y siempre manifiestan desgano para realizar sus deberes académicos, es decir, 42 personas, el 20,7% a veces siente desgano, equivalente a 17 personas y el 27% de los estudiantes nunca y rara vez han sentido desgano frente a sus actividades académicas.

*Instr. SISCO - Gráfico 15. Reacciones conductuales *Aumento o reducción del consumo de alimentos**

Aumento o reducción del consumo de alimentos.

82 respuestas



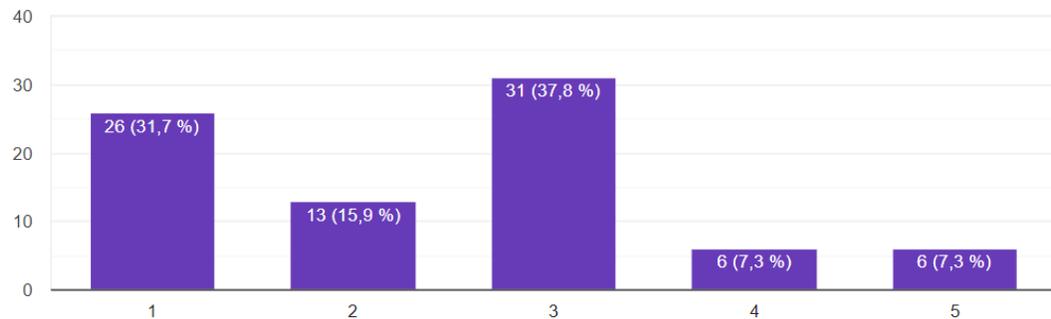
En este ítem, el 79,3% de los estudiantes manifestaron que siempre, casi siempre y a veces presentaron un aumento o reducción en el consumo de sus alimentos, lo que equivale a 65 personas, por otro lado el 19,8% nunca y rara vez presentaron un aumento o reducción en el consumo de sus alimentos, es decir, 17 personas.

- Grupo de ítems que permiten evaluar los momentos de estrés o las sensaciones ligadas a este, que surgen desde el entorno o exterior al cual pertenece el sujeto en estudio.

*Instr. SISCO - Gráfico 16. *La competencia con los compañeros del grupo**

La competencia con los compañeros del grupo.

82 respuestas

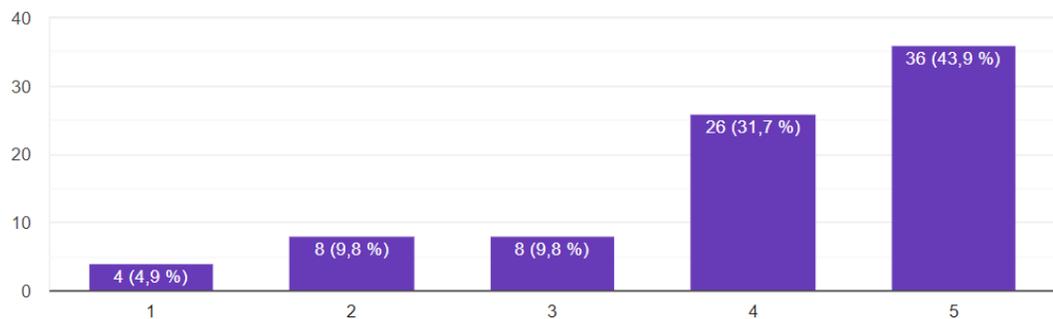


En este gráfico podemos observar que las situaciones exteriores como la competitividad de los estudiantes frente a sus compañeros tiene un valor de estrés medianamente influyente, en donde el 37,8% de los estudiantes a veces manifiestan estrés ante la competencia grupal, es decir, 31 personas, por otro lado el 47,6% nunca y rara vez manifiestan estrés ante la competencia grupal, esto equivale a 39 personas y el 14,6% casi siempre y siempre sienten estrés frente a situaciones de competencia grupal, es decir, 12 personas.

*Instr. SISCO - Gráfico 17. *Sobrecarga de tareas y trabajos escolares**

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares

82 respuestas

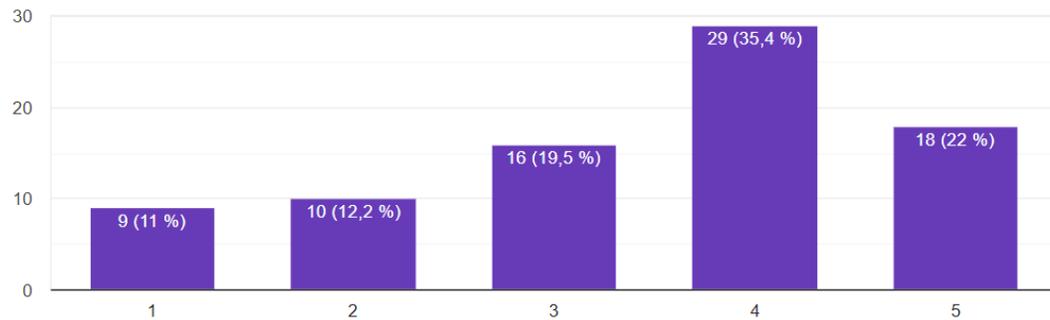


En este ítem se logra percibir que el 75,6% de los estudiantes siempre y casi siempre sienten estrés frente a sobrecargas académicas (tarea y trabajos), es decir 62 personas, por otro lado el 24,5% de los estudiantes a veces, rara vez y nunca han manifestado estrés frente a la sobrecarga de trabajo y tareas escolares, lo que equivale a 20 personas.

*Instr. SISCO - Gráfico 18. *La personalidad y el carácter del profesor**

La personalidad y el carácter del profesor

82 respuestas

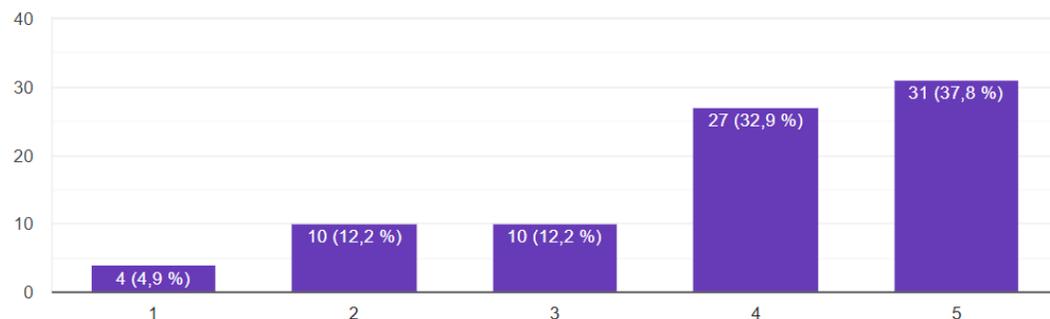


Este gráfico demuestra que la personalidad y el carácter del profesor influye en los signos y síntomas estresores de los estudiantes, con resultados de porcentajes altos en siempre y casi siempre con un 57,4%, es decir, 47 de ellos; en el caso de que presentaran estrés frente a esta situación nunca, rara vez y a veces señala que son porcentajes bajos de estos tres es un total de 39,7%, que son 33 estudiantes.

*Instr. SISCO - Gráfico 19. *Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)**

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)

82 respuestas



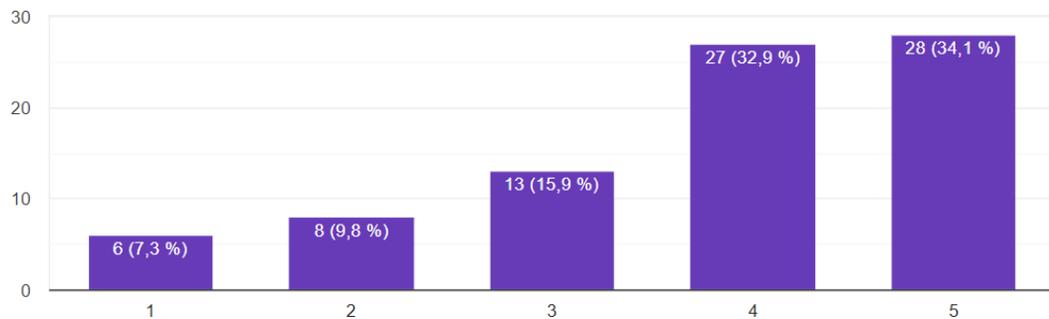
Este gráfico indica que la mayor parte de los estudiantes en un 70,7%, es decir, 58 estudiantes presentan estrés cuando realizan las evaluaciones, trabajos y ensayos; por otra parte

con porcentajes muy bajos, el 29,3%, que son 24 de los evaluados que revelan síntomas de estrés frente a la situación de realizan evaluaciones de los profesores.

*Instr. SISCO - Gráfico 20. *El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de tareas, fichas de trabajo)**

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

82 respuestas

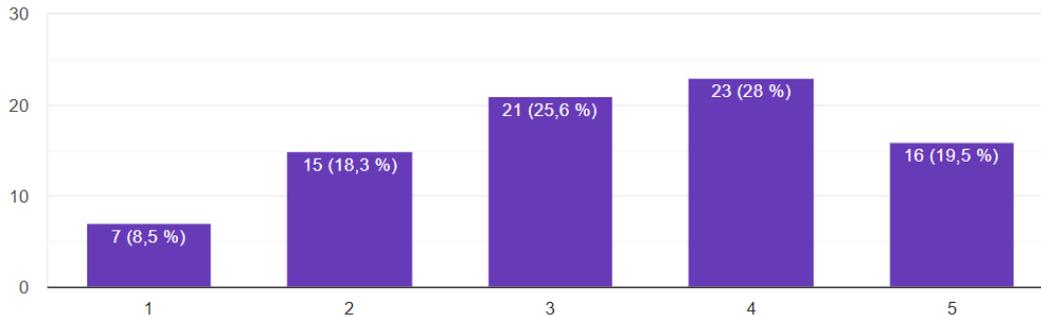


Este gráfico muestra los porcentajes frente al estrés en cuanto al tipo de trabajo que piden los profesores, en su mayoría siempre y casi siempre con un 67%, es decir, 55 estudiantes presentan esta situación; con puntajes más bajos, 27 estudiantes, que es un 33% de los evaluados nunca, rara vez y a veces tienen estrés en la situación presentada.

*Instr. SISCO - Gráfico 21. * No entender los temas que se abordan en clase**

No entender los temas que se abordan en la clase.

82 respuestas

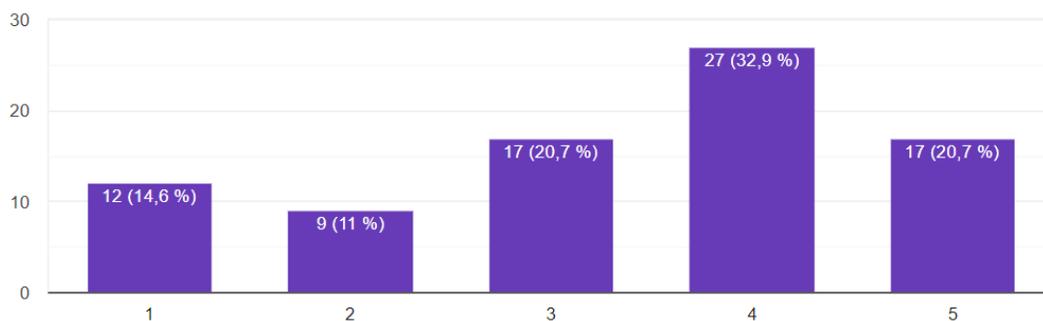


En este gráfico se representa el estrés frente a una situación de no entender los temas que se abordan en clase, entonces la gran parte de los evaluado en un 53,6%, es decir, 44 estudiantes presentan estrés frente a la situación mencionada, a veces y casi siempre. Por otro lado, siempre con un 19,5%, que son 16 de ellos; y por último, con un 26,8%, el cual representan 22 estudiantes presentan rara vez y nunca lo anteriormente mencionado.

*Instr. SISCO - Gráfico 22. * Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)**

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

82 respuestas



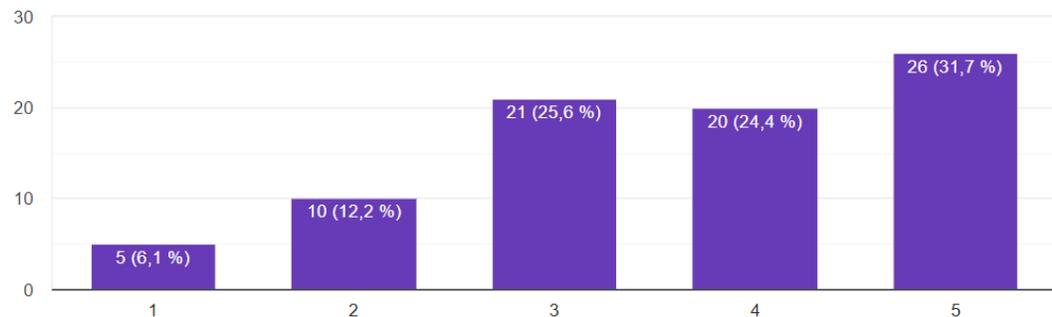
Este gráfico muestra que los estudiantes muestran momentos de estrés en un mayor porcentaje en un 53,6% siempre y casi siempre cuando participan en clase, a veces el 20,7% que

son 17 estudiantes; en cuanto a rara vez y nunca los estudiantes frente a situaciones de participar en clase rara vez y nunca presentan estrés en un 25%, es decir, 21 estudiantes.

*Instr. SISCO - Gráfico 23. *Tiempo limitado para hacer el trabajo**

Tiempo limitado para hacer el trabajo.

82 respuestas



En este gráfico se evidencia que un gran porcentaje de 56,1% de los estudiantes en cuanto a tener tiempo limitado para hacer el trabajo, es decir, 46 de ellos presentan estrés a causa de lo mencionado anteriormente siempre y casi siempre. En cuanto a rara vez y nunca los evaluados reflejan 18,3%, que son 15; por último a veces en un 25,6%, siendo 21 de ellos los mismos estudiantes presentan estrés en dicha situación.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

El estudio de la ansiedad y el estrés ha sido un tema de gran interés, considerándose como aspectos importantes en la literatura psicológica, estos componentes emocionales no han estado separados de la salud, puesto que, al convertirse en un problema psicopatológico, se han empezado a estudiar con el fin de conocer más acerca del fenómeno, a quién afecta y qué posibles estrategias pueden crearse para su intervención.

Según estudios realizados por el instituto nacional de salud de Colombia en el 2013 acerca de la prevalencia de los trastornos mentales, se encuentra que Colombia ocupa el segundo puesto en el trastorno por control de impulsos, cuarto puesto en los trastornos de ansiedad y en los relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas como en cualquier otro trastorno y el quinto puesto en los trastornos del estado de ánimo.

Sanz (2013), desde una perspectiva evolutiva considera que emociones como el miedo, la angustia, la ansiedad y el estrés permiten al individuo una adaptación a las demandas del entorno. Sin embargo, vale la pena mencionar que, cuando estas emociones superan ciertos umbrales de intensidad, frecuencia y duración pueden empezar a afectar en la vida cotidiana.

En la revisión de la literatura se ha encontrado que la Ansiedad y el Estrés han sido estudiados en ambientes académicos, puesto que son una respuesta emocional que se pueden presentar en diferentes aspectos de la vida cotidiana, por ejemplo en los espacios académicos se puede evidenciar en mayor medida. Álvarez (2012) en su investigación encontró que la ansiedad y el estrés se relacionan con variables como sexo, edad, rendimiento y notas obtenidas, entendiendo estos dos aspectos como una variable que se presentan en tres niveles: cognitivo, fisiológico y motor; identificando que el componente cognitivo es el más afectado a nivel académico.

Lo que es relevante al estudiar estas variables y sus métodos de evaluación, es que la ansiedad y el estrés si bien afectan lo académico, han sido observados y se consideran como variables psicológicas que impacta directamente en esferas personales, académicas y laborales de las personas según autores como Fonseca-Pedrero et al (2012).

Apoyado en lo dicho por Álvarez y la teoría de Lang, la ansiedad se manifiesta según un triple sistema de respuesta, y gracias al inventario SISCO y la Prueba STAI se logró obtener que los estudiantes manifiestan síntomas de ansiedad y estrés en esa triple manifestación a nivel cognitivo, conductual y emocional durante sus prácticas profesionales.

En relación de lo teórico y lo práctico, se puede ver que *los niveles de ansiedad y estrés si se ven alterados por las prácticas profesionales*, incluyendo que la forma en que se somatiza todo lo que es referente a lo psicológico o sobre estos indicadores es real en el organismo o pensamiento del estudiante, presentando altos niveles de somatización que impide un buen desempeño del estudiante, así mismo llevando unas pocas horas a la semana de clases con los distintos profesores. En este aspecto cada situación, como es mencionado en uno de los gráficos, refleja de qué manera afecta el estado del evaluado. Se ve una clara correlación entre lo que se habla teóricamente de cómo lo fisiológico, conductual, emocional y psicológico influye en gran importancia con el rendimiento o como se pueden llegar a sentir los estudiantes.

En cuanto a las respuestas fisiológicas y conductuales, se evidencian en los estudiantes elevados niveles de tensión, intranquilidad o dificultad para mantener la calma, además de sentirse sofocado u oprimidos, durante sus prácticas profesionales. Los factores externos que activan los síntomas de ansiedad y estrés en los estudiantes, están asociados a sobrecargas académicas, el tiempo limitado en la entrega de trabajo y el carácter de los docentes.

Haciendo referencia de manera amplia de las respuestas obtenidas posterior a la aplicación y el análisis correspondiente de las mismas, se hace notorio la presencia de distintos niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes, especificando en el instrumento STAI, se puede observar que de los 20 ítems que pertenecen al subárea ESTADO, la mayoría de estudiantes se identificaron con

los 10 ítems que evalúan el estado lejano a la sensación de bienestar, se logra evidenciar que el mayor porcentaje de los evaluados situó sus respuestas ante el estado negativo o ansioso, enfocando algunas opciones de respuesta como, *Estoy Tenso, Estoy disgustado por alguna cosa, Estoy preocupado por posibles desgracias futuras, Me siento muy atado (como oprimido)*, las cuales obtuvieron en gran cantidad la opción de respuesta de 3 (Mucho).

Desde la perspectiva positiva que evalúa el STAI, es decir la sensación estándar de bienestar conformada de igual manera por 10 ítems, se logra analizar un nivel inferior ante el número de estudiantes que consideran no experimentar un estado de ansiedad, siendo relevante que los ítems que evalúan el estado positivo obtuvieron una menor elección, fijándose en respuestas de 0 (Nada) o 1 (Algo), ítems como *Me siento cómodo, Me siento descansado, Me siento comfortable, Estoy relajado, Me siento alegre, En este momento me siento bien*, se mantuvieron en opciones de respuesta de 1 (Algo).

Finalizando el análisis realizado al instrumento STAI, es relevante mencionar que uno de los ítems con mayor acogida positiva por parte de los estudiantes es *Tengo confianza en mí mismo*, generando esto una percepción particular, relacionado con lo expuesto por Lazarus (1976), La Ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que bajo condiciones normales mejora el rendimiento y adaptación al medio social, laboral o académico, ésta tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones preocupantes o amenazantes y es allí donde se halla importancia a la Autoconfianza, ya que aunque los evaluados se encuentran en una situación ansiosa mantienen su Autoconfianza en la opción de respuesta de 3 (Mucho) y esto puede ser un punto de ayuda para superar ese Estado de Ansiedad por el que transitan.

Enfatizando posteriormente en el instrumento SISCO, se logran encontrar resultados bastantes interesantes, en primer lugar en el área física, las opciones de respuestas con mayor elección fueron 4 (Casi Siempre) y 5 (Siempre), éstas fueron escogidas en ítems como *Trastornos en el sueño (Insomnio o pesadillas)*, *Fatiga crónica (Cansancio permanente)*, *Dolores de cabeza o migrañas* y *Somnolencia o mayor necesidad de dormir*.

En el área psicológica se mantuvo la opción de respuesta 4 (Casi Siempre) resaltando de manera especial el ítem de *Ansiedad, angustia o desesperación*, en este ítem los estudiantes evaluados reflejan que casi siempre presentan sensaciones de ansiedad, angustia o desesperación, lo cual le agrega valor a la investigación realizada.

Por último en el área conductual, se observan puntuaciones altas ante las opciones de respuestas de 4 (Casi Siempre) y 5 (Siempre), en mayor proporción las que obtuvieron un puntaje de 5 (Siempre) fueron las relacionadas a los niveles académicos, por ejemplo *Sobrecarga de tareas y trabajos escolares*, *Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)*, *El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de tareas, fichas de trabajo)*, y *Tiempo limitado para hacer el trabajo*, considerándose a estos ítems como factores externos que activan los síntomas de ansiedad y estrés en los estudiantes.

Teniendo en cuenta los resultados podemos inferir que la razón de la somatización en los estudiantes durante sus prácticas profesionales es a causa de un desequilibrio en los tres canales de respuesta, tal y como apoya **Barraza y Acosta** en su Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.

Cada uno de los ítems en el instrumento sobre estrés y ansiedad, toma dirección a contextos reales que día a día se presentan; además que se detonan aún más signos y síntomas de estrés o ansiedad en la población evaluada por el trabajo y aprendizaje remoto, con ellos influyendo factores desde las distintas áreas de ajuste. Siendo así, que en realidad es considerado que los resultados que se presentan, además que si hay cierta coherencia en cómo los factores alteran en estado del evaluado, claramente estando en un entorno causal de los signos y síntomas; no es necesariamente ideal que les genere malestar. En ese orden de ideas, por estas razones es que se realiza una guía para estudiantes, docentes y cualquier persona que lo vea como apoyo para una mejora en situaciones que generan malestar sobre el trabajo o estudio remoto en la presente pandemia.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados, cada uno de los ítems que se evaluaron y las investigaciones realizadas, las recomendaciones que se logran mencionar sobre esta investigación y aplicación, es dirigida a los estudiantes evaluados, docentes de cualquier institución universitaria involucrados en la parte de prácticas profesionales, jefes inmediatos de practicantes e incluso cualquier entidad empresarial la cual maneje población de estudiantes practicantes, ya que el cómo sea el o actúe el jefe o docente, asesor en su defecto), influye completamente en el estado, rendimiento académico y profesional; además en las afecciones que puede adquirir la persona a raíz del cómo se sobrelleve las distintas situaciones o como las somatiza, digiere y que esquemas de pensamientos o conductas se modifiquen y planteen hábitos dañinos u óptimos. Aportando a la construcción de conocimientos del tema y de qué manera afecta multidireccionalmente.

De esta manera, a partir de los resultados alojados frente al estrés y la ansiedad de los estudiantes en prácticas profesionales de 9 y 10 semestre, se lograron observar síntomas como;

tensión muscular, dificultades en la higiene del sueño, irregularidades a nivel alimenticio, angustia, intranquilidad, preocupación, entre otros, cuyos síntomas han alcanzado un estado de somatización.

Por esta razón se hace necesario referir algunas recomendaciones en pro al bienestar, no solo de los evaluados, sino también para todos aquellos estudiantes en prácticas profesionales, e incluso docentes. El objetivo de brindar las recomendaciones es con el fin de reconocer las necesidades y dificultades de los evaluados al igual que poder establecer y re valorar estrategias que favorezcan el bienestar y la salud mental de los profesionales en formación.

- Se recomienda a los docentes revisar y considerar modificaciones en la metodología de trabajo frente a los estudiantes en práctica profesionales, los docentes pueden tener en cuenta asignar trabajos y/o actividades más teórico prácticos, cuya ejecución aproxime al estudiante a tener un aprendizaje significativo, priorizando y articulando las necesidades de los alumnos con el contenido que se pretende enseñar. Esta recomendación se hace teniendo en cuenta los resultados alojados en la en los test, ya que los estudiantes manifiestan que las diversas actividades y/o cargas académicas eran una de las causas que aumentaba sus sintomatología, esto independientemente de su motivación.
- Reconocemos que los maestros son una figura clave en el proceso de aprendizaje, de hecho la actitud de los docentes contribuye al éxito de los estudiantes. Por esa razón, se sugiere que los docentes unifiquen una buena actitud con lo que se desea enseñar, esto favorecerá la motivación y por ende los procesos de aprendizaje, tal sea la disposición en el docente también lo será en el estudiante.
- Tanto para estudiantes como docentes se recomienda realizar pausas activas como; caminar durante 1 minuto, realizar un minuto de ejercicios de piernas, hidratación continua, realizar

movimientos en los ojos para disminuir la fatiga visual durante 30 segundos, inclinar el cuello hacia los laterales y hacia delante de forma muy suave, además de esto es necesario respetar los espacios personales como los hábitos alimenticios e higiene del sueño, descansando en lo posible entre las 7 y 8 horas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Es importante tener en cuenta que los indicadores de estrés y ansiedad pueden manejar en niveles bajos, de hecho se puede decir que hay ansiedad o estrés saludable ya que en niveles bajos puede ser síntoma o signo de emociones o situaciones positivas, a veces puede ayudar hasta un mejor rendimiento de la persona en una tarea específica; esto podría ser estrés o ansiedad moderados, donde el estudiante puede permanecer de manera activa o reaccionar a circunstancias necesarias, en el caso de los resultados relacionados con esta idea, no hay una ansiedad o estrés moderada, pasa a ser un nivel alto y dañino en muchos estudiantes, afectando motivación y rendimiento en estudio y prácticas.

En cuanto a la reducción de estos dos aspectos, es necesario promover la reducción y prevenir que detone, ya que los síntomas, cuando se habla de somatizar, no son nada favorables para la salud, siendo consecuencias de los signos o el riesgo de que se mantenga o genere un estado habitual no saludable en el estudiante. También que los niveles altos de ansiedad o estrés indisponen el total funcionamiento a punto de ser crónico y permanente en el organismo, hablando de signos y síntomas; creando una reacción ansiosa o estresante en cualquier situación que lo detone por muy mínima que sea.

BIBLIOGRAFÍA

Arévalo R. (2014). Niveles de ansiedad. Ansiedad emergencias. Universidad técnica particular de Loja. Ecuador. Tomado de:
<https://es.slideshare.net/ROSAMARIAAREVALOGONZ/ansiedad-emergencia>.

American Psychiatric Association (1994/1995) Trastorno de Ansiedad Generalizada. Facultad de psicología. Universidad de Barcelona. Barcelona. España.

Alvarez(2016) Competencias psicoéticas en algunos practicantes de psicología de la Universidad de Antioquia. Biblioteca digital. Medellín, Colombia. Tomado de;
http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14604/1/AlvarezIndira_2016_CompetenciasPsicoeticasAlgunos.pdf

Álvarez, J., Aguilar, J. M., y Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes: relación con variables personales y académicas. *Electronic journal of research in educational psychology*, 10(26), 333-354. ISSN:1996 -2095

American Psychiatric Association, (2021)/Tipos de Estrés/ Washington, dc .Tomado de;
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20puede,duraci%C3%B3n%20y%20enfoques%20de%20tratamiento>

Bhave, S. y Nagpal, J. (2005). Trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. *Clínicas pediátricas de Norteamérica*, 52, 97-134.

Barraza y Acosta (2007)Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.Revista de Psicología Universidad de Antioquia. vol.3 no.2 Medellín.Tomado de;
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

- Bados A. (2005) Agorafobia. Art. Pag.9. Universidad de Barcelona. España. Tomado de:
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/358/1/115.pdf>
- Casado, M. I., y Miguel, J. J. (1994). Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos (tesis doctoral). Universidad complutense de Madrid, Madrid.
- Cudris-Torres, L., Barrios-Núñez, Á., & Bonilla-Cruz, N. J. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social. *Coronavirus: Emocional and Social Epidemic.*, 39(3), 309-312.
Obtenido de
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_3_2020/12_coronavirus.pdf
- Cudris-Moreno, D. M., Cudris-Torres, L., Bustos-Arcón, V., Olivella- López, G., Medina-Pulido, P. L., & Moreno-Londoño, H. A. (2020). Educational technology and academic performance in students of public educational institutions during confinement by COVID-19. *Gaceta Médica De Caracas*, 128(2S), S336-S349. Recuperado a partir de
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/20672
- Cudris-Torres, Lorena, Gutiérrez-García, Raúl A., Barrios-Núñez, Álvaro, Manjarres-Hernández, María T., & Pérez-Corzo, Evangelina. (2020). Comunicación familiar en universitarios colombianos. *Avft-archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, V39(n3), págs 246-250. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068728>
- Cudris, L., Guzmán, C.G., Almeida, M., González, L., Bolaño, L., Silvera, L. (2020). Malestar psicológico en víctimas de violencia sexual, intrafamiliar y del conflicto armado. *Tempus Psicológico*, 3(1), 81-102. <https://doi.org/doi:10.30554/tempuspsi.3.1.2878.2020>

Eysenck y Sadin(1987),Teoría de la incubación de la ansiedad. web. psicocode.Tomado de;
<https://psicocode.com/clinica/teoria-incubacion-eysenck/>

Función pública, (2020)/ Bogotá DC./ Ley 2043 de 2020

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=137051>

Gómez y Arias (2007) Propiedades psicométricas del cuestionario de pensamientos automáticos negativos y positivos en población adolescente.(pp. 13-34).rev. psicol. univ. antioquia vol.4 no.2 Medellín dez. 2012. Tomado de;
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922012000200011

Lazarus y Folkman (1986)Teoría Basada en la Interacción.Revista de Psicología Universidad de Antioquia. vol.3 no.2 Medellin.Tomado de;
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Lovón, M., & Cisneros, 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. Propósitos y Representaciones, 8 (SPE3), 588. Doi:
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>.

Martínez-Otero Pérez, V.: “Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, N° 29-2, 2014. (Enlace web: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

Martinez M., Candido J., Cano A. (2012) Teoría Tridimensional de la Ansiedad de Lang.Articulo.Ansiedad y Estrés.Madrid.España.Tomado de:
<https://core.ac.uk/download/pdf/19775131.pdf>

Mineducación(2015)Centro Administrativo Nacional, CAN, Bogotá, D.C/ Ley que ampara a los pasantes y practicantes en Colombia.Tomado de;

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-357166_archivo_pdf_consulta.pdf

Palma-Gómez, A., Herrero, R., Baños, R., García-Palacios, A., Castañeiras, C., Fernandez, G. L.,

Llull, D. M., Torres, L. C., Barranco, L. A., Cárdenas-Gómez, L., & Botella, C. (2020).

Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in

university students in four Spanish-speaking countries: study protocol for a randomized

controlled trial. BMC psychiatry, 20(1), 148. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02536->

[w](#)

Pacheco B. y Ventura T. (2009) Trastorno de Ansiedad por Separación.Rev.Chil Pediatr.109-

119.Vol80.Nº2.Chile. Tomado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v80n2/art02.pdf>

Reyes A. (2001) Trastorno de Ansiedad Generalizada guía práctica para diagnóstico y tratamiento.

UNAH.Honduras. Tomado de <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

Sanz, R. (2013). Sesgos de memoria en la ansiedad de evaluación (tesis doctoral). Universidad

complutense de Madrid, Madrid.Tomado de;

<https://core.ac.uk/download/pdf/78501248.pdf>

Velásquez, A. (2012)Análisis comparativo de la calidad de vida y la ansiedad en jóvenes

estudiantes universitarios y adultos mayores. r.e.v. Investigación psicológica. Vol. 1

Núm.1.México.Tomado De;

<http://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/95>

Vio, F. y Lange, I. (2006). Guía para universidades promotoras de la salud y otras instituciones de educación superior. Santiago: Ministerio de Salud. Tomado de;
<http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>