



Universidad  
**Mariana**

Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Programa de Fisioterapia: Un estudio  
cualitativo

Catherine Giselle Noguera Molina  
Karen Alejandra Ibarra Puerchambud

Universidad Mariana  
Facultad de humanidades y ciencias sociales  
Programa de Psicología  
San Juan de Pasto  
2024

Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Programa de Fisioterapia: Un estudio  
cualitativo

Catherine Giselle Noguera Molina  
Karen Alejandra Ibarra Puerchambud

Informe de investigación presentado como requisito de grado para optar al título de Psicóloga

Mg. Andrea Carolina Flórez Madroño  
Asesora

Universidad Mariana  
Facultad de humanidades y ciencias sociales  
Programa de Psicología  
San Juan de Pasto  
2024

Artículo 71: los conceptos, afirmaciones y opiniones emitidos en el Trabajo de Grado son responsabilidad única y exclusiva del (los) Educando (s)

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007  
Universidad Mariana

## **Agradecimientos**

Se agradece en primer lugar a la Universidad Mariana por permitirnos llevar a cabo la presente investigación, así como a la directora del programa de fisioterapia, la Magister Rosa Helena Eraso Angulo, por brindar los permisos necesarios para el acercamiento con la población y facilitar los espacios para la ejecución del estudio. Expresamos nuestro agradecimiento a cada uno de los estudiantes que participaron voluntariamente, proporcionando información fundamental para la investigación. Además, extendemos nuestro reconocimiento a nuestra asesora inicial, la Magister Andrea Carolina Flórez Madroño, por su acompañamiento en la mayor parte de este proceso investigativo y al Magister Armando Arley Sánchez Chamorro por su invaluable contribución a la culminación de este trabajo de grado.

## **Dedicatoria**

Para mi papá,

Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, por ser mi guía en los momentos difíciles y por inspirarme a ser siempre mejor. Tu apoyo incondicional y tus sabios consejos me han acompañado en cada paso de este camino. Esta meta alcanzada es también tuya, porque sin ti, nada de esto habría sido posible. Con todo mi cariño y gratitud.

Catherine Giselle Noguera Molina.

## **Dedicatoria**

A mamá,

Por ser un ejemplo a seguir, y por el inmenso esfuerzo, dedicación y amor con los que has impulsado mi crecimiento como mujer y profesional. Mi gratitud hacia ti es infinita, porque este logro no habría sido posible sin tu apoyo incondicional y las valiosas enseñanzas que me has brindado.

Cada paso de este camino es un reflejo de todo lo que he aprendido de ti.

Karen Alejandra Ibarra Puerchambud.

<b>Contenido</b>	
Introducción	11
1. Resumen de investigación	13
1.1. Planteamiento del problema	13
1.1.1. Descripción del problema	13
1.1.2. Formulación del problema	16
1.1.3. Sistematización del problema	16
1.2. Justificación	16
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.3.2. Objetivos específicos	19
1.4. Marco de referencia	20
1.4.1. Marco contextual	20
1.4.2. Marco de antecedentes	22
1.4.3. Marco teórico-conceptual	30
1.5. Metodología	40
1.5.1. Método	40
1.5.2. Unidad de análisis y unidad de trabajo	42
1.5.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información	43
1.5.4. Matriz de categorización	45
1.5.6. Ubicación de la investigación	47
1.6. Elementos éticos y bioéticos	47
2. Resultados	49
2.1. Descripción general del método de análisis	49
2.2. Procesamiento de la información	49
2.3. Análisis e interpretación	64

3. Conclusiones	85
4. Recomendaciones	86
Referencias bibliográficas	87
Anexos	95

## **Índice de Tablas**

<b>Tabla 1.</b> Matriz de categorización	45
<b>Tabla 2.</b> Cronograma	46
<b>Tabla 3.</b> Matriz de triangulación categoría 1	50
<b>Tabla 4.</b> Matriz de triangulación categoría 2	52
<b>Tabla 5.</b> Matriz de triangulación categoría 3	56
<b>Tabla 6.</b> Matriz de categorías deductivas 1	60
<b>Tabla 7.</b> Matriz de categorías deductivas 2	60
<b>Tabla 8.</b> Matriz de categorías deductivas 3	61
<b>Tabla 9.</b> Matriz de categorías inductivas 1	62
<b>Tabla 10.</b> Matriz de categorías inductivas 2	63

## **Índice de Anexos**

<b>Anexo A.</b> Lista de chequeo normas APA	105
<b>Anexo B.</b> Carta de aval de asesora	110
<b>Anexo C.</b> Matriz de vaciado de información objetivo 1, entrevista a profundidad	112
<b>Anexo D.</b> Matriz de vaciado de información objetivo 2, entrevista a profundidad.	128
<b>Anexo E.</b> Matriz de vaciado de información objetivo 3, entrevista a profundidad	146
<b>Anexo F.</b> Matriz de vaciado de información objetivo 1. Grupo focal	165
<b>Anexo G.</b> Matriz de vaciado de información objetivo 2. Grupo focal	176
<b>Anexo H.</b> Matriz de vaciado de información objetivo 3. Grupo focal	186
<b>Anexo I.</b> Formato de asistencia asesorías	193

## **Introducción**

El propósito de esta investigación fue comprender la percepción de los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana sobre el estrés académico. Este problema es altamente relevante en contextos educativos, ya que afecta tanto el aprendizaje como la permanencia de los estudiantes en la universidad. La presión académica y sus manifestaciones pueden derivar en bajo rendimiento, fracaso e incluso abandono, lo cual obstaculiza la calidad y el progreso del proceso educativo (Gonzales et al., 2019).

Dado que el estrés académico afecta profundamente las actividades diarias y el bienestar personal de los estudiantes, es fundamental que las instituciones educativas comprendan los principales estresores que ellos perciben y fomenten el desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas. Los estudiantes universitarios, además, se encuentran en una etapa de vida donde los trastornos relacionados con el estrés son especialmente prevalentes. A esto se suma la inversión de tiempo y recursos financieros que implica la etapa académica, sin la certeza de un retorno satisfactorio, lo cual intensifica la presión y puede perjudicar su percepción de la calidad de vida en dimensiones como la salud física, el bienestar psicológico, y los ámbitos social y ambiental (Ribeiro et al., 2018)

Por tanto, es fundamental conceptualizar la percepción, ya que el estrés académico es una experiencia común entre los estudiantes universitarios y podría tener un impacto altamente significativo en su bienestar y rendimiento académico. La forma en que los estudiantes de fisioterapia perciben y atribuyen las causas del estrés académico puede influir en su experiencia y manejo del mismo, para tener más claridad sobre la percepción y su vez de la atribución anteriormente mencionada la investigación toma la teoría de la atribución de Heider (1958) que ofrece una perspectiva útil para comprender cómo los estudiantes universitarios interpretan y dan sentido a su estrés académico, examinando cómo atribuyen causas a eventos y comportamientos, y cómo esas atribuciones pueden afectar su percepción con respecto al estrés académico y las respuestas ante situaciones estresantes (Heider ,1958, como se citó en Arias, 2006)

En este sentido, la presente investigación buscó comprender la percepción de los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana sobre el estrés académico, tomando como guía

el modelo sistémico de Barraza (2008), el cual identifica tres categorías clave: los principales estresores y manifestaciones del estrés, así como las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Entre los estresores más relevantes para los estudiantes universitarios se encuentran la sobrecarga de trabajo, la exigencia, y el desempeño, del mismo modo, las manifestaciones del estrés incluyen decisiones impulsivas o fallidas, ausentismo, deserción y fracaso escolar, entre otras. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la respuesta al estrés varía según la disposición personal y la complejidad de la situación percibida como estresante. Las estrategias de afrontamiento son procesos mediante los cuales los individuos manejan las demandas estresantes y están relacionadas con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes

En este orden de ideas, la metodología utilizada para este estudio fue de carácter cualitativo con enfoque hermenéutico y diseño fenomenológico. Se trabajó con dos estudiantes por cada semestre, de primero a quinto, para un total de 10 participantes pertenecientes al programa de fisioterapia de la Universidad Mariana, quienes proporcionarán información sustancial sobre su experiencia con el estrés académico a través de técnicas de recolección de información como grupos focales y entrevistas a profundidad.

Es importante resaltar que una limitación relevante para esta investigación es la falta de estudios cualitativos que aborden la experiencia subjetiva de los participantes. Aunque se han realizado numerosas investigaciones cuantitativas que recopilan y analizan datos objetivos y medibles sobre la frecuencia y la intensidad del estrés, no se ha profundizado lo suficiente en cómo los estudiantes perciben y experimentan personalmente el estrés académico.

Finalmente, los hallazgos de la investigación respaldaron los objetivos específicos planteados, donde se identificaron como estresores el horario de clases, la sobrecarga académica y los métodos de enseñanza; en respuesta al segundo objetivo este revela manifestaciones de estrés previstas a nivel teórico como el aislamiento social, cambios en el estilo de vida, bajo rendimiento y procrastinación, además, surgen otras inesperadas como alteraciones emocionales y problemas de salud física, sugiriendo una perspectiva más amplia para futuras investigaciones. Por último, el tercer objetivo describe estrategias de afrontamiento comunes relacionadas con la actividad física, actividades recreativas, apoyo emocional y redes de apoyo, del mismo modo, emergen los hábitos

de sueño, autosuficiencia emocional y técnicas de respiración, destacando la necesidad de capacitar a los estudiantes en el manejo del estrés.

## **1. Resumen de investigación**

### **1.1. Planteamiento del problema**

#### ***1.1.1. Descripción del problema***

La educación representa un pilar fundamental en el desarrollo social, y a lo largo del tiempo, las instituciones educativas han buscado mejorar continuamente su sistema de enseñanza con el objetivo de potenciar el aprendizaje y elevar la calidad de la educación, sin embargo, estos procesos de mejoramiento, conllevan nuevos desafíos para los estudiantes, puesto que, aprender más y con mayor rapidez puede traer como consecuencia afectaciones psicológicas como es el estrés académico, que se evidencia en la educación superior debido a la alta exigencia académica. (Maceo et al, 2016)

Es fundamental comprender el estrés como un proceso que se inicia con un conjunto de exigencias ambientales que un individuo enfrenta y debe manejar adecuadamente, según señalan Berrio y Mazo (2011). La percepción desempeña un papel crucial en este proceso, ya que es a través de la interpretación de estas exigencias que se activa la respuesta de estrés. Cuando una situación es percibida como amenazante o con una demanda elevada, se activan diferentes mecanismos de defensa y se desencadena una respuesta fisiológica en el cuerpo, como sostiene Regueiro (2018). Esta respuesta fisiológica, influenciada por la evaluación emocional de la situación, tiene como objetivo hacer frente a la situación y proteger el bienestar tanto físico como psicológico, según argumentan Lazarus y Folkman (1986).

Sin embargo, si las demandas del entorno superan los recursos de afrontamiento disponibles, pueden surgir respuestas adaptativas, desadaptativas y perjudiciales para la calidad de vida (Berrio y Mazo, 2011). La activación sostenida en respuesta al estrés puede tener efectos negativos y desencadenar emociones negativas como ansiedad, ira y depresión (Lazarus y Folkman, 1986).

Aquí es donde la percepción y la valoración emocional entendida como el proceso subjetivo mediante el cual evaluamos y asignamos un significado emocional a las situaciones que encontramos, lo cual influye en la respuesta emocional y el manejo del estrés estos dos conceptos son fundamentales en una situación estresante, ya que una interpretación adecuada y una gestión efectiva de estas emociones pueden ayudar a reducir la activación sostenida y promover un mejor manejo del estrés.

Ahora bien, esta investigación pone atención en la manera en que los estudiantes universitarios perciben el estrés académico, reconociendo que no todos lo experimentan de la misma manera, aun cuando los factores desencadenantes sean similares. De acuerdo con la definición de Martínez y Díaz (2007), el estrés académico se define como el malestar que experimentan los estudiantes, el cual surge debido a factores físicos, emocionales o ambientales; estos elementos pueden generar una presión considerable en la capacidad individual del estudiante para enfrentar el ambiente escolar. Es importante reconocer que hay factores que pueden influir negativamente en la formación de los estudiantes, como es la presión académica y la sobrecarga de actividades, además de las manifestaciones que trae consigo la aparición del estrés en este ámbito, y seguido de esto, algunas posibles consecuencias, como un bajo rendimiento académico, fracaso o incluso abandono, consecuencias que dificultan la calidad y progreso educativo (Zarate et al, 2017).

Según Espinosa (2020), los programas de educación superior se distinguen por presentar un nivel elevado de estrés académico debido a una gran cantidad de responsabilidades académicas, entre las que se encuentran consultas, trabajos individuales y en grupo, evaluaciones, proyectos que se pueden caracterizar por un alto nivel de calidad y exigencia. Respecto a la formación en el ámbito de la salud, es de conocimiento que es un campo laboral exigente, por esta razón, la educación recibida previamente debe cumplir con estándares altos y de calidad, lo que implica un mejoramiento continuo en los aspectos académicos que pueden suscitar una percepción desafiante o amenazante que origine estrés en los estudiantes universitarios.

Adicionalmente, hay que considerar estudios como el de Montalvo et al (2015) realizado con estudiantes universitarios dedicados al área de la salud, los cuales identificaron altos niveles de estrés relacionados con situaciones académicas, tales como la competencia entre pares, la carga

excesiva de trabajos, la proximidad de fechas de exámenes, disputas en el entorno académico, decepciones por expectativas no alcanzadas, dificultades en el núcleo familiar, alteraciones en los ciclos de sueño, la realización de prácticas clínicas, la presión sentida desde el cuerpo docente, enfermedades personales y limitaciones económicas. Esta situación sugiere que el área de ciencias de la salud puede contener unos estresores específicos que aún no se han estudiado en profundidad en el contexto nariñense.

Por su parte, en la institución en la que se plantea el presente proyecto, se han realizado investigaciones previas que revelan un alto nivel de estrés académico en los universitarios, así lo demuestra Ortega y Suarez, (2022) en su estudio realizado en la facultad de salud, entre los programas de estudio de la facultad, los programas de fisioterapia y terapia ocupacional se destacan por presentar mayores niveles de estrés en los estudiantes. Esto sugiere que la formación de profesionales dedicados a la rehabilitación podría ser más exigente académicamente en comparación con otras profesiones en el campo de la salud (Ortega y Suarez, 2022). Sin embargo, estos estudios demuestran limitaciones dado que no logran identificar la experiencia subjetiva de los estudiantes, lo cual permitiría un abordaje efectivo del problema.

En contraste a lo anterior, como afirma J. Muñoz (comunicación personal, 16 de mayo de 2023) el programa de fisioterapia de la Universidad Mariana presenta niveles significativamente altos de estrés académico, lo que conlleva consecuencias negativas tales como un bajo rendimiento académico, la pérdida de cupo en el programa e incluso la deserción estudiantil. Además, este estrés académico se manifiesta también en otros aspectos emocionales, como la depresión y la ansiedad. Confirmando así los hallazgos en el estudio llevado a cabo por Ortega y Suárez (2022).

Por tanto, en vista de los hallazgos mencionados anteriormente, es de suma importancia identificar y comprender la percepción del estrés académico en los estudiantes. En el caso particular de la Universidad Mariana, una institución reconocida por sus altos estándares de exigencia académica es inevitable que los estudiantes experimenten algún nivel de malestar relacionado con el estrés, especialmente en aspectos físicos y emocionales, además, la percepción del entorno también puede afectar la experiencia de estrés.

Por lo tanto, comprender la apreciación que tienen los estudiantes del programa de fisioterapia, perteneciente a la facultad de salud de la Universidad Mariana sobre el estrés académico y profundizar en la comprensión de los principales estresores, manifestaciones y estrategias para hacer frente al estrés académico, permite a la institución desarrollar estrategias y programas de apoyo adecuados, y mejoramiento de los pensum universitarios para brindar a los estudiantes las herramientas necesarias para hacer frente a estos desafíos y promover su bienestar académico y emocional.

### ***1.1.2. Formulación del problema***

¿Cómo perciben el estrés académico los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana?

### ***1.1.3. Sistematización del problema***

- ¿Cuáles son los principales estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana?
- ¿Cuáles manifestaciones comportamentales se asocian con el estrés académico en estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana ante las situaciones estresantes?

## **1.2. Justificación**

El estrés académico es una realidad que impacta a una considerable proporción de los universitarios, y puede tener efectos negativos en su bienestar físico y mental. Según una encuesta realizada por la Asociación Americana de Psicología (APA), el estrés es la principal causa de problemas de salud mental en los estudiantes universitarios (American Psychological Association, 2018). Además, niveles elevados de estrés pueden resultar en una serie de alteraciones como ansiedad, depresión y trastornos alimentarios, los cuales pueden persistir incluso después de que los estudiantes hayan dejado la universidad, lo que subraya la importancia de abordar el estrés académico de manera temprana y efectiva. (Silva et al, 2019)

Por lo tanto, es importante comprender la percepción que tienen los universitarios acerca del estrés académico con el fin de conocer y entender los principales estresores, así como también identificar sus manifestaciones comportamentales y describir sus estrategias de afrontamiento, con el fin de que el respectivo programa haga uso de los resultados y con base en ellos aborden efectivamente el problema, planificando y ejecutando planes de acción dirigidos a garantizar una formación integral de sus estudiantes teniendo en cuenta las necesidades y desafíos específicos relacionados con el estrés académico.

En este sentido, el porqué de esta investigación se fundamenta en la misión de la Universidad Mariana de brindar una formación integral, tanto humana como académica, a sus estudiantes, ya que, en este contexto, los estudiantes enfrentan desafíos relacionados con estresores como los horarios de clase extensos y la sobrecarga académica propios de su carrera profesional, lo que exige de ellos la capacidad de recurrir a sus recursos internos para superarlos; para lograrlo, es necesario contar con estrategias de afrontamiento a largo plazo que les permitan disminuir sus niveles de estrés. Por lo tanto, es crucial que la Universidad y el programa de fisioterapia cuenten con información actualizada sobre la percepción que tienen los estudiantes acerca del estrés académico, y con esto, contribuir al fortalecimiento de los proyectos de bienestar, ya que se reconocerá el estrés académico como una posible causa que afecta la integridad de estos y es necesario brindarles herramientas efectivas para enfrentar este fenómeno y promover su bienestar en todos los aspectos de su vida universitaria.

Ahora bien, el estudio del estrés académico en estudiantes universitarios desde un enfoque cualitativo representa una perspectiva novedosa y valiosa para comprender en profundidad las experiencias de estos en su proceso de formación académica. A través de la investigación cualitativa, fue posible explorar las percepciones de los estudiantes en relación con el estrés académico, lo que permitió una comprensión más completa y detallada del fenómeno. A través de técnicas como entrevistas en profundidad y grupo focal, fue posible obtener información rica y detallada sobre la percepción y con esto, sus experiencias en cuanto al estrés académico.

Por consiguiente, la presente investigación se consideró viable para ser llevada a cabo, en primera instancia por la relevancia que está tiene en la actualidad y porque además se contó con la

información y los recursos esenciales para ejecutarse y alcanzar el éxito esperado. Es conveniente señalar que aquellos recursos los ofreció la Universidad Mariana que es el lugar dónde esta investigación se realizó, la cual dispuso de los elementos indispensables para su desarrollo; recursos humanos y plantel universitario, para la aplicación de las técnicas utilizadas en el estudio y recolección de la información.

La pertinencia de esta investigación radicó en la capacidad para abordar y comprender un problema significativo en el ámbito universitario, específicamente el estrés académico experimentado por los estudiantes del programa de fisioterapia en la Universidad Mariana. Al enfocarse en la percepción del estrés académico y basándose en el modelo de Barraza (2008), que identifica los principales factores estresantes, las manifestaciones comportamentales y las estrategias de afrontamiento, las investigadoras sintieron la necesidad de explorar las experiencias subjetivas de los estudiantes y cómo enfrentan los desafíos académicos. Además, aspiraron a contribuir al bienestar de los estudiantes y al avance del conocimiento en el campo del estrés académico.

En cuanto a su relevancia social, se considera que los resultados de este estudio proporcionaron un recurso invaluable para el programa de fisioterapia de la Universidad Mariana y la comunidad universitaria en general. Mediante una descripción detallada de los hallazgos, incluyendo los principales factores estresantes percibidos por los estudiantes, se podrá generar conciencia sobre la importancia de manejar el estrés. Es común que el estrés académico se perciba como algo normal en la experiencia universitaria, lo que puede llevar a que los estudiantes no busquen ayuda cuando la necesiten. Sin embargo, este estudio tiene el potencial de educar a la comunidad universitaria sobre los efectos negativos del estrés prolongado y los recursos disponibles para manejarlo. Al promover una mayor conciencia sobre esta problemática, se puede fomentar una cultura universitaria más saludable y solidaria, brindando un mejor apoyo a los estudiantes.

Es importante destacar que el estrés académico es un tema de investigación relevante en la actualidad debido a su alta demanda ya que cada entorno educativo presenta características particulares, lo que significa que este fenómeno continúa manifestándose y generando diversos efectos negativos. En este contexto, la investigación se enfoca en las habilidades emocionales y el

manejo de tensiones y estrés como componentes clave de las habilidades para la vida. Por ende, se estima que es conveniente tener presente el desarrollo de este estudio, ya que su impacto contribuirá notablemente a la disciplina y de una manera positiva al ambiente académico, y a partir de ahí puedan surgir cambios en la forma de cómo se concibe la educación, para entender que más allá del proceso enseñanza-aprendizaje se debe incentivar a todos los actores de las instituciones a ofrecer a sus estudiantes estrategias de afrontamiento y manejo del estrés académico desde un enfoque de habilidades para la vida, entendiendo que estas habilidades perduran para afrontar los presentes retos académicos y los futuros desafíos profesionales, que claramente intervienen en alcanzar mejores logros académicos.

En este orden de ideas, el propósito de esta investigación fue promover la continuidad de estudios en el área educativa, centrándose en la importancia de comprender y abordar el tema del estrés, especialmente en el contexto universitario. Se busca fomentar una línea de investigación que profundice en este tema, con el objetivo de desarrollar estrategias efectivas para gestionar el estrés académico entre los universitarios. Reconociendo la relevancia de esta problemática, es fundamental explorar más a fondo sus causas, efectos y posibles intervenciones, con el fin de proporcionar un entorno educativo más saludable y apoyar el bienestar de los estudiantes universitarios

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Comprender la percepción del estrés académico en estudiantes del programa de fisioterapia de la universidad Mariana.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Conocer los principales estresores desencadenantes del estrés académico percibidos por los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana

- Identificar las manifestaciones comportamentales que los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana asocian con el estrés académico.
- Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana ante las situaciones estresantes.

## **1.4. Marco de referencia**

### ***1.4.1. Marco contextual***

**1.4.1.1. Macro contexto.** La Universidad Mariana es una institución de educación superior privada y católica que se enfoca en la formación integral de profesionales competentes tanto en el aspecto humano como académico. Su enfoque se basa en valores como el espíritu crítico, la ética y la responsabilidad social. La institución promueve la interacción entre la fe, la ciencia y la cultura, y se inspira en el Evangelio de Jesucristo. La espiritualidad mariana y franciscana guía sus acciones, contribuyendo así a la transformación y desarrollo social y cultural, siempre con un enfoque en la justicia social y el respeto por el medio ambiente.

En 1967, surgió una Institución de Educación Superior gracias a la iniciativa de la Congregación de Religiosas Franciscanas de María Inmaculada, Provincia Nuestra Señora de La Merced. Su sede principal se estableció en San Juan de Pasto, la capital del Departamento de Nariño, en el Sur de Colombia. En 1983, obtuvo el reconocimiento como Universidad bajo el nombre de Universidad Mariana, en honor a María Inmaculada, la patrona de la Congregación.

Esta institución fundamenta su existencia y acciones en los valores del Evangelio de Jesucristo, la espiritualidad mariana y franciscana, así como en la pedagogía del amor legada por la Madre Caridad Brader Zahner, la fundadora de la Congregación de Religiosas Franciscanas de María Inmaculada. Estos aspectos son fundamentales para su identidad, por lo que se espera que directivos, docentes, estudiantes y personal administrativo conozcan y respeten la naturaleza privada y católica de la institución.

De esta manera, la universidad Mariana considera especial el restablecimiento del tejido social, político y económico, por lo que, educa profesionales de calidad ofreciendo 20 programas de carrera profesional. Los cuales, se distribuyen en cinco facultades: Ciencias contables, económicas y administrativas; educación; humanidades y ciencias sociales; ingeniería y finalmente la facultad de ciencias de la salud, a la cual va dirigida esta investigación.

**1.4.1.2. Micro contexto.** Los sujetos involucrados en este estudio forman parte del programa de fisioterapia, el cual forma parte de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Mariana. Este programa tiene como objetivo la formación de profesionales completos, capacitados para comprender los aspectos históricos, éticos, conceptuales y legales relacionados con la salud humana y su objeto de estudio principal: el movimiento corporal humano.

Este programa fue seleccionado para la presente investigación inicialmente porque la formación académica de profesionales dedicados a la rehabilitación podría generar una alta exigencia académica en comparación con otras profesiones de la salud, puesto que constantemente se está buscando la calidad de esta formación. Del mismo modo, se tuvo en cuenta una fuente confiable donde afirma que el programa de fisioterapia de la Universidad Mariana presenta niveles significativamente altos de estrés académico, lo que conlleva consecuencias negativas tales como un bajo rendimiento académico, la pérdida de cupo en el programa e incluso la deserción estudiantil, además de tener manifestaciones emocionales, como la depresión y la ansiedad (J.A. Muñoz, comunicación personal, 16 de mayo de 2023). Esta valiosa información confirmaría los hallazgos del estudio de Ortega y Suarez (2022) donde en su investigación cuantitativa se encontraron niveles considerables de estrés académico principalmente en el programa de fisioterapia.

En este orden de ideas, los semestres de primero a quinto fueron escogidos con la intención de seguir con la línea de investigación del estudio cuantitativo realizado previamente; para esto, se contará con la participación de 2 estudiantes por cada semestre, para un total de 10 participantes activos matriculados al programa en cuestión.

### **1.4.2. Marco de antecedentes**

**1.4.2.1. Internacionales.** Según Ahumada, Henríquez, Maureira y Ruiz (2013), en su artículo denominado Estrés estudiantil: un estudio desde la mirada cualitativa realizado en Chile en el año 2013, buscan explicar la manera en cómo se manifiesta el estrés de acuerdo con los alumnos del Campus la Castilla de la Universidad del Bío–Bío. Para esto los investigadores realizaron cuatro entrevistas semiestructuradas con el objetivo de formular una especie de codificación o compilación de la información brindada por los estudiantes sobre lo que conocen respecto el estrés académico. En cuanto a los resultados de la investigación, estos se estructuran en torno a cuatro categorías principales: Las causas, estrategias, impactos del estrés y fenómenos sociales asociados. Se infiere que los estudiantes experimentan una exposición constante al estrés académico, lo que afecta tanto a su bienestar individual como a sus relaciones familiares y sociales, por lo que repercute en la manera en que los estudiantes se desenvuelven en su vida cotidiana. El aporte teórico principal del estudio son las tres primeras categorías que tienen en cuenta para medir el nivel de estrés de los estudiantes, puesto que, tienen grandes similitudes con las que se van a trabajar en esta investigación.

De acuerdo con la investigación llevada a cabo por Gonzales en 2018, utilizando un diseño comparativo entre Perú y Suecia, se exploró la percepción del estrés académico, las experiencias estresantes en el ámbito académico y las estrategias de afrontamiento entre estudiantes universitarios en su segundo año de formación en el campo de la Educación. Este estudio cualitativo comparativo recopiló datos por medio de un cuestionario de preguntas abiertas y entrevistas realizadas al personal administrativo de las universidades seleccionadas como muestra.

Los resultados revelaron que los estudiantes participantes de este estudio comparten similitudes en cuanto a las situaciones que consideran estresantes en el ámbito académico, así como en la percepción negativa de los efectos del estrés en su rendimiento académico, salud y estado de ánimo, y en su interés por aprender estrategias de afrontamiento. Sin embargo, se encontraron diferencias significativas entre los estudiantes de ambos países en lo que respecta a su conceptualización del estrés académico, algunas de las consecuencias negativas específicas y las estrategias de afrontamiento que emplean. Se resalta que contribuye teóricamente a este trabajo de investigación

por el interés que tienen en saber la percepción de estrés académico de los estudiantes universitarios, además de los efectos negativos y sus mecanismos de afrontamiento.

Del mismo modo, Gonzales, en 2019, en su investigación *Estrategias de afrontamiento en el perfil descriptivo del estrés académico de los estudiantes universitarios en Guatemala*. El estudio adoptó un enfoque mixto, combinando elementos cuantitativos y cualitativos con un enfoque descriptivo. Se seleccionó una muestra de 150 estudiantes que cumplieran con los criterios de selección establecidos. Se basó en la teoría del enfoque Sistémico-Cognoscitivista propuesto por Arturo Barraza, y se utilizó el Inventario SISCO para la recopilación de datos. Los hallazgos revelaron que el 47,3% de los estudiantes ocasionalmente recurren a estrategias de afrontamiento. Sin embargo, se observó que el 82,7% de la población estudiada experimenta un nivel severo de estrés académico, según los rangos y criterios definidos. En este sentido, se destaca el valor teórico de este estudio, ya que cuenta con aspectos similares a los que se usará más adelante en este trabajo de investigación, como son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, conforme con Miguel Ángel Umeres, en su investigación “Percepción del estrés académico y los hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria” en 2020 en la Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú. Se trabajó con un grupo de seis estudiantes de secundaria pertenecientes a la I.E.P. Santa Rosa de Quives, y en cuanto a sus resultados, se encontró que la falta de ambientes adecuados y la presencia de distractores durante las clases virtuales son factores que afectan el proceso de aprendizaje. Además, la falta de conectividad y la carencia de medios tecnológicos, sumados a la ausencia de interacciones sociales con la comunidad educativa, han aumentado el estrés académico y afectado los hábitos de estudio de los participantes. En conclusión, los resultados de esta investigación cualitativa evidencian un impacto negativo en el estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes. Este estudio aporta una guía para la construcción de instrumentos de investigación, ya que su enfoque cualitativo incluyó la entrevista como uno de sus métodos de recolección de datos.

Por otro lado, y de acuerdo con la Dra. Verónica Guadalupe Jiménez Barraza en su investigación realizada en 2021 denominada “Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa”, de la cual su objetivo fue revelar y describir el

impacto del estrés académico y la educación híbrida en estudiantes universitarios de enfermería durante el período de la nueva normalidad educativa. Para el análisis del estudio, se utilizaron referencias teóricas sobre el estrés académico y su relación con el COVID-19, utilizando el abordaje metodológico cualitativo con la técnica de entrevista individual a profundidad. Como resultado, se identificaron cuatro categorías teóricas: la primera es un modelo híbrido de aprendizaje, la segunda es el estrés, el distanciamiento social y el regreso seguro a la universidad, la tercera es el estrés y el aprendizaje en línea, y la cuarta es el regreso presencial a la universidad y al hospital.

De la investigación se concluye la importancia de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes ya que, el estrés académico puede llegar a ser un obstáculo psicológico que los estudiantes de pregrado deben enfrentar para lograr su máximo potencial en el desarrollo de sus competencias profesionales. Además, es necesario que adquieran herramientas para manejar el estrés y promover su salud y autocuidado. La competencia de trabajo colaborativo también se considera importante para afrontar el estrés en un modelo de enseñanza híbrida. Este estudio aporta de manera significativa para la creación del instrumento entrevista a profundidad.

Por su parte, en su estudio titulado "Estrés académicos: una aproximación cualitativa a través de narrativas de alumnos de maestría", realizado en 2009, Arturo Barraza Macías y Teresita Cárdenas Aguilar de la Universidad Pedagógica de Durango, México, emplearon un enfoque cualitativo mediante el método de estudios de casos. Utilizaron la técnica de narrativas para recolectar información de un grupo de 15 alumnas de maestría. Los resultados obtenidos destacaron cuatro tipos principales de estresores identificados por las alumnas: el tipo de trabajo solicitado por los profesores, el inicio de los estudios, las evaluaciones realizadas por los profesores y la gestión del tiempo personal. Estos hallazgos corroboran y refuerzan la relevancia de los estresores que se han investigado cuantitativamente en relación con el estrés académico. Ahora bien, el estudio realizado a las estudiantes de maestría aporta a esta investigación de manera teórica respecto a una de las principales categorías que se va a trabajar en este trabajo de investigación, como son los principales estresores, los cuales, las estudiantes perciben que tiene que ver con la carga académica.

**1.4.2.2. Nacionales.** De acuerdo con Cuaran, García y Triana, en su investigación realizada en Palmira-Valle del Cauca en el año 2014, titulada "Estrés académico en estudiantes de psicología de primer semestre de una universidad pública", se propusieron identificar la prevalencia y las características específicas del estrés académico entre estudiantes que están cursando el primer semestre de psicología en la Universidad del Valle, sede Meléndez. Dado que la mayoría de los sujetos acababan de finalizar sus estudios de educación media o se encontraban en su primer contacto con la vida universitaria, se optó por un diseño mixto para recopilar la información necesaria. Este diseño incluyó la aplicación del Inventario SISCO al grupo completo de estudiantes del primer semestre, así como la realización de 6 entrevistas a una submuestra seleccionada de participantes.

Los resultados más importantes que arroja esta investigación es que los estudiantes al comenzar su primer semestre experimentan una serie de exigencias que consideran estresantes, lo que provoca respuestas sintomáticas a nivel físico, comportamental y psicológico. Los estudiantes perciben la universidad como un escenario abrumador y demandante y, por lo tanto, utilizan estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés. La investigación aporta teóricamente en la visión detallada de los estudiantes que inician sus estudios y tienen este primer encuentro con la vida universitaria, ya que mide la prevalencia y características del estrés académico en estudiantes que inician su carrera y hacen la transición de la educación media a la superior, además, una de las dimensiones a medir es el estudio de los principales estresores.

De acuerdo con Gutiérrez et al (2010) en su investigación titulada "Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico" realizada en la Universidad CES, Medellín, Colombia, el propósito de este estudio fue investigar la aparición de la depresión y su posible relación con los factores estresantes académicos en los estudiantes. Para ello, se administró un instrumento autoadministrado a todos los estudiantes matriculados en los programas de pregrado de la Universidad CES, lo que permitió establecer la relación entre el nivel de estrés y la incidencia de la depresión. Los resultados revelaron una prevalencia de depresión del 47,2%, y se encontró una relación estadísticamente significativa entre la depresión y la severidad del estrés provocado por los factores académicos estresantes. En cuanto al análisis de los posibles estresores académicos, se identificaron como generadores de estrés severo la carga académica elevada, las presentaciones

orales y las expectativas sobre el futuro. En términos de contribución, el estudio se centra en explorar las diversas manifestaciones y consecuencias del estrés académico en los estudiantes, destacando especialmente la depresión como una de estas manifestaciones. Por lo tanto, su contribución se enfoca principalmente en el ámbito teórico.

Por su parte, Narváez y Ruano (2015) en su investigación titulada “Prevalencia y características asociadas al estrés académico en estudiantes de primer semestre del programa académico de ingeniería industrial de la universidad del valle, sede Palmira”. En este estudio, se optó por examinar el fenómeno del estrés académico utilizando el Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza. El objetivo es determinar la prevalencia y las características del estrés académico, incluyendo la identificación del nivel de estrés, los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Para llevar a cabo esta investigación, se diseñó un estudio con un enfoque mixto que incorporó el uso del Inventario SISCO del estrés académico y entrevistas semiestructuradas.

De acuerdo con los resultados, el estudio muestra la eficacia del modelo cognoscitivista sistémico y la metodología propuesta para crear un nivel moderado de estrés en estudiantes de Ingeniería Industrial durante el semestre académico. Se destaca que las causas de estrés en el inicio y final del semestre son diferentes, relacionadas con la transición a la universidad y el rendimiento académico, respectivamente. En resumidas cuentas, el estudio arrojó que la ansiedad de los estudiantes está vinculada a las demandas establecidas por la normativa y el contexto de la institución en la que estudian. Respecto al aporte, el estudio proporciona un alto nivel teórico en cuanto al modelo sistémico cognoscitivista de Barraza, modelo que será utilizado como guía en esta investigación.

Del mismo modo, autores como Acosta, Lapeira y Osorio de la Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia, en su estudio denominado “Afrontamiento y tolerancia al estrés académico en situación de confinamiento según Calixta Roy” de 2021, es investigación cualitativa que tuvo como objetivo describir la adaptación al estrés académico de los estudiantes del área básica, específicamente aquellos que estaban repitiendo asignaturas del Programa de Enfermería de una universidad pública, utilizando como marco teórico el Modelo de la Adaptación de Roy. La muestra

consistió en 12 estudiantes, y la técnica empleada para recopilar información fue la entrevista semiestructurada.

Los hallazgos de este estudio revelan que los estudiantes de enfermería que estaban repitiendo asignaturas del área básica lograron manejar el estrés académico durante la situación de confinamiento por la emergencia sanitaria del COVID-19, aplicando los cuatro modos de adaptación delineados por Calixta Roy. Esta adaptación se reflejó en alteraciones del sueño y preocupaciones asociadas al componente evaluativo de las asignaturas, tal como se describe en el modelo propuesto por Roy. La investigación realizada aporta una significativa comparación entre los modelos de Calixta Roy y de Barraza, diferencias que con fines teóricos ayudan como guía para este trabajo de investigación.

De acuerdo con Zasli Certuche, María Paz y Leydi Rivera en su investigación denominada “Factores asociados al estrés académico en estudiantes laborantes del grupo cinco de séptimo semestre de psicología de la jornada nocturna de la fundación universitaria de Popayán” del año 2022 la cual tuvo como objetivo examinar los factores relacionados con el estrés académico ya que se descubrió que una de las mayores preocupaciones de los estudiantes es la incapacidad de conciliar el sueño y las cargas de trabajo y estudio que deben afrontar día a día, lo que puede afectar su rendimiento académico. Para identificar este problema, se llevó a cabo una investigación mixta usando un inventario basado en el SISCO y una entrevista semiestructurada para entender las situaciones que causan estrés académico.

Luego de analizar los resultados, se encontró que los 5 estudiantes del grupo experimentan un alto nivel de estrés debido a las múltiples responsabilidades laborales y académicas. A pesar de esto, su rendimiento académico todavía es bueno, pero podría ser mejor si no tuvieran tanta carga de responsabilidades y se concentraran solo en su papel de estudiante, además, se encontró que los estudiantes presentan un alto nivel de estrés debido a varios factores, como la falta de tiempo para cumplir con las cargas académicas y laborales, la falta de hábitos de estudio eficientes y los cambios generados por la pandemia que han aumentado la sobrecarga de trabajo y han generado nuevos desafíos en el uso de las herramientas tecnológicas. El estudio aporta al marco teórico de este

trabajo en cuanto a algunas posibles causas del estrés académico, causas que, a su vez, se manifiestan en afecciones fisiológicas como es la falta de sueño.

Según Mileidy Amaya Bonilla en su investigación titulada “La relación entre las habilidades emocionales y el estrés académico” en 2017, Bogotá, Colombia. En este estudio, se investigó la correlación entre las competencias emocionales, el estrés académico y las técnicas utilizadas para hacer frente a este fenómeno, en un grupo de estudiantes del Sena. Se empleó un enfoque de investigación que combinó métodos cuantitativos y cualitativos. Para recopilar datos, se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico y se llevó a cabo un grupo focal. La muestra consistió en 30 estudiantes inscritos en el programa de técnico en asesoría comercial en el SENA de Bogotá, quienes asistían a clases los sábados.

En cuanto a los resultados, se podría decir que hay una eventual conexión entre el estrés académico y las competencias emocionales de los estudiantes, debido a una correlación entre tener un alto índice de estrés académico y una falta de habilidades emocionales, por lo que, una mejoría en sus habilidades emocionales, podría causar que los estudiantes enfrenten el estrés académico de manera más efectiva, aumentando su estabilidad emocional y su capacidad para sobrellevar las presiones del ambiente académico. En este sentido, se concluye que aporta de manera teórica a la tercera categoría de este trabajo, que se enfoca en los mecanismos de afrontamiento para el estrés académico. En particular, se destaca el papel fundamental que juegan las habilidades emocionales en el manejo del estrés académico por parte de los estudiantes; al identificar y definir estas habilidades, se brinda una herramienta valiosa para que los estudiantes puedan afrontar de manera más efectiva las situaciones estresantes que enfrentan en el entorno académico.

**1.4.2.3. Regionales.** Según Contreras y Contreras en su trabajo de grado realizado en San Juan de Pasto, denominado “Estrés académico y deserción estudiantil: retos para la educación superior” llevada a cabo en el año 2012, tiene como objetivo analizar la relación entre el estrés académico y la deserción estudiantil desde la percepción que los estudiantes tienen sobre estos fenómenos ya que en el contexto universitario estas son dos problemáticas que están obstaculizando el objetivo de la Educación.

Este estudio se sitúa dentro la investigación tipo cualitativa, con un enfoque histórico hermenéutico, método fenomenológico. Se estableció una muestra conformada por 22 estudiantes matriculados y 8 desertores del programa de Física, quienes brindaron la información necesaria para este estudio. La información se recolecto a través de la entrevista en profundidad, el grupo focal y la encuesta de preguntas abiertas, que brindaron la posibilidad de conocer la visión de los estudiantes y desertores frente a la temática abordada. Los hallazgos revelaron que los principales generadores de estrés académico para los estudiantes incluyen aspectos como la vida universitaria, las normativas institucionales y la labor docente. Por otro lado, según los estudiantes, los factores que contribuyen a la deserción estudiantil abarcan tanto circunstancias externas, como la normatividad institucional y el entorno académico, así como aspectos internos, como problemas cognitivos, falta de motivación, dificultades en las relaciones sociales y problemas en la metodología de estudio. El estudio realizado en la universidad de Nariño hace un aporte teórico en cuanto a una de las consecuencias del estrés académico, como es la deserción estudiantil, además, hace un rico aporte en cuanto a la metodología utilizada.

Por su parte, en su trabajo titulado "Relación entre estrés académico y rendimiento académico en una Universidad Privada de Pasto", Gonzales y Suarez (2022) exploraron la correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de Trabajo Social y Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Mariana. La metodología utilizada se basó en un enfoque empírico analítico del paradigma cuantitativo, y el tipo de estudio fue correlacional y de corte transversal. La muestra consistió en 87 estudiantes del programa de Psicología y 106 estudiantes del programa de Trabajo Social, con edades comprendidas entre 18 y 39 años y que cursaban los semestres de tercero a sexto. Se utilizó el inventario SISCO para medir el nivel de estrés. Los resultados mostraron que el 83% de la población estudiantil tenía niveles alto y medio alto de estrés, con 27 estudiantes obteniendo puntajes entre 89 y 97 puntos en la escala de estrés. El estudio ha beneficiado teóricamente a este trabajo, principalmente con la escala de estrés utilizada y la población evaluada.

Finalmente, de acuerdo con Ocampo en su estudio titulado "Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios" realizado en 2020 en la Universidad Antonio Nariño de la Facultad De Psicología, se exploró la relación entre las estrategias de

afrontamiento empleadas por los estudiantes y sus niveles de estrés académico. Este estudio adoptó un enfoque empírico analítico, con una metodología cuantitativa y un alcance correlacional, y contó con una muestra de 98 estudiantes. Se emplearon dos instrumentos: la Escala de Estrategias de Coping — Modificada (EEC-M) para evaluar las estrategias de afrontamiento, y el inventario de estrés académico — INVEA para medir los niveles de estrés académico.

Los resultados del estudio revelaron la presencia de diversas estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para enfrentar el estrés académico, como el apoyo social, la búsqueda de soluciones, la evitación y la reevaluación cognitiva. Asimismo, se identificó una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento empleadas y los niveles de estrés académico. Específicamente, se encontró que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la búsqueda de apoyo social se asociaron con niveles más bajos de estrés académico, mientras que las estrategias de evitación se relacionaron con niveles más altos de estrés. En cuanto al aporte, este antecedente proporciona una base sólida para el presente trabajo de investigación, al abordar el tema del estrés académico en estudiantes universitarios y examinar las estrategias de afrontamiento utilizadas. Aunque no se hace referencia directa al modelo de Barraza ni a la teoría de la percepción según Heider, la información presentada puede contribuir a la discusión y enriquecer la comprensión de estos marcos teóricos en el contexto de la investigación.

### ***1.4.3. Marco teórico-conceptual***

La psicología educativa reconoce la importancia de investigar los factores relacionados con los procesos de enseñanza-aprendizaje en entornos escolares. Estos procesos se entienden como transformaciones continuas y sistemáticas en las cuales se producen cambios sucesivos e ininterrumpidos en la actividad cognitiva, afectiva y comportamental de los individuos, con el objetivo de adquirir conocimientos, habilidades, hábitos y conductas acordes con la visión científica del mundo y las demandas sociales actuales. Es fundamental tener presente que toda la comunidad educativa, incluyendo padres, tutores y el entorno inmediato, está involucrada en estos procesos. Por lo tanto, el propósito central de la investigación en este campo es comprender, participar y proponer acciones de mejora frente a esta dinámica de interacción humana en el ámbito educativo (Hernández, 2009).

En este sentido, el estrés académico es un fenómeno relevante dentro del campo de investigación de la psicología educativa, ya que esta área se enfoca en comprender los factores que influyen en el desarrollo académico de los estudiantes; es por esto que, el estrés académico puede tener un impacto significativo en el bienestar y rendimiento estudiantil, así como en la calidad de la experiencia educativa.

**1.4.3.1. Percepción.** La percepción es el proceso que implica la interpretación y comprensión de la información sensorial que captamos por medio de nuestros sentidos. Constituye la manera en que ordenamos, seleccionamos e interpretamos los estímulos que nos rodean, otorgándoles significado y formando así nuestra percepción del mundo.

Según Bandura en 1977, la percepción implica el proceso a través del cual las personas eligen, estructuran e interpretan la información sensorial con el fin de darle significado y elaborar representaciones mentales de la realidad. Bandura enfatiza que la percepción es una construcción activa y no una simple reproducción pasiva de los estímulos externos.

En otras palabras, cuando percibimos algo, no nos limitamos a captar los estímulos sensoriales tal como se presentan, sino que los procesamos y organizamos de acuerdo con nuestros conocimientos, experiencias y expectativas previas. La percepción es una construcción activa en la que intervenimos en la selección de los estímulos relevantes, en la organización de la información perceptual y en la interpretación de los significados que atribuimos a dichos estímulos.

En este orden de ideas, comprender la percepción del estrés académico de los estudiantes permite obtener una imagen más precisa de la realidad de la situación. Esto a su vez ayuda a desarrollar intervenciones y estrategias de apoyo que se acomoden a las necesidades y perspectivas de los estudiantes. Además, al reconocer y abordar la falta de percepción del estrés académico, se puede promover una mayor conciencia y educación sobre los efectos del estrés en la vida estudiantil.

**1.4.3.2. Habilidades para la vida.** Este estudio se aborda desde la perspectiva teórica de las habilidades para la vida, las cuales engloban un conjunto de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que facilitan a las personas la toma de decisiones fundamentadas, una comunicación efectiva y asertiva, así como el desarrollo de destrezas para afrontar situaciones y resolver conflictos, promoviendo así una vida saludable y productiva (OMS, 2002).

Estas habilidades son fundamentales para promover una vida saludable y productiva, y se consideran especialmente relevantes en el contexto académico, donde el estrés puede ser una constante. Al adoptar este enfoque, se busca dotar a los estudiantes de las herramientas necesarias para afrontar el estrés académico de manera efectiva, fortaleciendo su capacidad de manejo emocional, toma de decisiones y resolución de problemas, y fomentando así su bienestar general y su éxito académico.

Según la Organización Panamericana de la Salud (2001), se han identificado tres categorías clave: Habilidades sociales para la vida, Habilidades cognitivas para la vida y Habilidades emocionales para la vida, esta última categoría aborda el tema central de esta investigación: Manejo de tensiones y estrés.

**1.4.3.2. Habilidades emocionales.** Las habilidades emocionales se refieren a un conjunto de destrezas que forman parte de la inteligencia emocional y que influyen en el comportamiento de las personas. Estas habilidades permiten generar espacios de asertividad frente a posibles problemas y facilitan la adaptación al entorno a través del aprendizaje (Fregoso et al, 2013).

Es importante destacar que las habilidades emocionales son recursos que los individuos poseen para comprender y manejar sus emociones en su entorno. Si bien estas habilidades pueden estar influenciadas por características intrínsecas, también es posible desarrollarlas a medida que se adquiere experiencia y conocimiento. Este enfoque se alinea con el modelo de habilidades propuesto por Mayer y Salovey (1997), quienes subrayan la importancia de la inteligencia emocional como un aspecto genuino, centrándose especialmente en la adaptabilidad de las emociones y su aplicación en el pensamiento.

Teniendo en cuenta lo mencionado, se plantea que el desarrollo de habilidades emocionales juega un papel crucial en la forma en que los estudiantes manejan y responden al estrés académico. Estas habilidades les podrían brindar herramientas efectivas para reconocer, regular y afrontar las emociones asociadas al estrés, lo que contribuye a un mayor bienestar emocional y un rendimiento académico más sólido.

**1.4.3.3. Manejo de tensiones y estrés.** El manejo del estrés se refiere a la capacidad que tiene una persona para hacer frente y responder de manera efectiva a situaciones que generan una carga emocional y mental excesiva. Surge cuando la percepción de los recursos disponibles para hacer frente a estas situaciones es limitada o ineficaz, lo que resulta en una sensación de incapacidad para resistir y generar alternativas para superarlas (Kristensen, citado por Florencio et al, 2017).

En este sentido, el manejo del estrés y las tensiones se convierte en un recurso fundamental que permite al individuo aprender a detenerse, soltar cargas emocionales, encontrar su propio ritmo y prioridades, así como reconocer las diversas manifestaciones del estrés y encontrar vías para eliminarlas o al menos contrarrestarlas de manera saludable (Buitrago, 2020).

De esta manera, la American Psychological Association (2010), el estrés se define como un estado de respuesta psicológica o fisiológica ante fuerzas o eventos internos o externos que generan cambios que afectan a casi todos los sistemas del cuerpo. López et al. (2014) identifican dos componentes del estrés:

La situación estresante: Se refiere a un estímulo o circunstancia que desencadena una respuesta de estrés, representando una amenaza al equilibrio y cualquier estímulo que pueda ser físico, psicológico, emocional o cognitivo, siempre que induzca una necesidad de adaptación o activación fisiológica en el individuo.

La respuesta al estrés: Consiste en una respuesta no específica del organismo que lo prepara para hacer frente a las posibles demandas surgidas de una nueva situación. Esta respuesta se promueve mediante el uso de recursos fisiológicos, cognitivos y conductuales activados en la situación particular. Así, la estimulación no siempre es negativa, ya que la respuesta al estrés

facilita una mejor comprensión de la situación, un procesamiento más ágil y sólido de la información disponible, la búsqueda de soluciones y la elección del comportamiento apropiado para resolver la situación. Por tanto, la respuesta al estrés prepara al organismo para actuar con mayor rapidez y determinación frente a las exigencias presentes.

**1.4.3.4. Estrés académico.** Según López et al. (2014), el estrés académico se caracteriza como una respuesta de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual frente a estímulos y eventos académicos. Se comprende que esta respuesta es adaptativa, ya que el individuo la utiliza para afrontar situaciones que percibe como desafiantes o amenazantes.

De acuerdo con Barraza Macías, en su teoría del modelo sistémico cognitivista (2008), plantea que la forma en que los sujetos procesan la información y las respuestas emocionales, influyen significativamente en la forma en que actúan. De acuerdo con Barraza (2008), el ser humano se encuentra en un estado constante de interacción con su entorno, lo que incluye la interacción con los demás y la forma en que perciben los acontecimientos. En este sentido, el modelo de Barraza sostiene que, el ser humano es un sistema abierto que interactúa constantemente con el entorno y que, su comportamiento está determinado por una serie de factores cognitivos, emocionales y sociales.

Se puede señalar que, el modelo sistémico cognitivista de Barraza Macías integra elementos para la teoría de estrés académico, al considerar que las cogniciones y las creencias del estudiante son factores que pueden influir en la aparición y mantenimiento de este. De esta manera, el modelo sugiere la importancia de evaluar y modificar las cogniciones disfuncionales del estudiante, con el objetivo de promover estrategias adaptativas de afrontamiento al estrés académico.

Por lo tanto, se puede considerar que el estrés académico es un fenómeno que surge de la interacción entre el estudiante y su entorno académico, y que su manifestación depende de diversos factores, como las demandas académicas, la percepción del estudiante sobre su capacidad para enfrentarlas, su experiencia previa en situaciones similares. Como señala Barraza (2009), "la teoría sistémica nos permite comprender la complejidad de los procesos de estrés académico y las múltiples interacciones que influyen en su desarrollo y mantenimiento" (p. 43).

De acuerdo con Pulido et al. (2011), se ha evidenciado que el estrés académico aumenta a medida que el estudiante avanza en sus estudios, alcanzando niveles máximos durante la educación universitaria. Los estudios superiores representan el punto álgido del estrés académico debido a las elevadas cargas de trabajo, así como a los cambios asociados a esta etapa de la vida, que implican un mayor nivel de madurez y la asunción de nuevos roles sociales.

En relación a esto, para una comprensión más profunda del estrés en los estudiantes, es fundamental considerar la percepción que ellos tienen sobre esta condición. Según la perspectiva de Jerome Bruner, la percepción es un proceso dinámico y constructivo en el cual los estudiantes seleccionan, organizan e interpretan la información sensorial para construir representaciones perceptuales significativas. Dicha percepción se ve influenciada por experiencias pasadas, conocimientos previos, creencias y metas individuales, lo que nos capacita para interactuar de manera efectiva con nuestro entorno.

En este sentido, Heider (1958, como se citó en Arias, 2006) propuso que la percepción social implica la atribución de causas a los comportamientos de las personas. Según su teoría de la atribución, buscamos comprender por qué las personas actúan de cierta manera, ya sea atribuyendo sus acciones a factores internos (como características de personalidad) o factores externos (como situaciones o circunstancias).

Atribuciones internas: Se refieren a la explicación de eventos o conductas en función de atributos individuales o disposiciones internas. Por ejemplo, atribuir el éxito de alguien a su habilidad o atribuir la agresión de una persona a su personalidad agresiva.

Atribuciones externas: Se refieren a explicar los eventos o comportamientos en términos de factores situacionales o externos. Por ejemplo, atribuir el éxito de alguien a circunstancias favorables o atribuir la agresión de una persona a una provocación externa.

Ahora bien, la teoría de la atribución de Heider puede proporcionar a esta investigación una perspectiva útil para comprender cómo los estudiantes universitarios atribuyen las causas de su

estrés académico. Al considerar el estrés académico, los estudiantes pueden hacer atribuciones causales tanto internas como externas que influyen en su percepción y respuesta al estrés (Heider, como se citó en Arias, 2006).

En este orden de ideas y de acuerdo con el modelo de Barraza, el estrés académico puede ser estudiado desde tres elementos centrales: principales estresores, manifestaciones comportamentales del estrés y estrategias de afrontamiento ante el estrés; estos elementos permiten comprender la complejidad del fenómeno y cómo se desarrolla el proceso de manejo de estrés en el ámbito académico.

**1.4.3.5. Principales estresores.** Varios estudios han confirmado que, en el ámbito educativo, la principal preocupación de los estudiantes se relaciona con aspectos académicos, como la sobrecarga de trabajo, la exigencia y el desempeño, que son considerados como principales factores de estrés entre los universitarios. También se hace referencia a la escasez de tiempo y al nivel de dedicación requerido, así como a la ansiedad generada por la calidad y la dificultad del material de estudio y el sistema de evaluación. Sin embargo, otras investigaciones sugieren que los estudiantes enfrentan estrés debido a la naturaleza y la carga de trabajo del curso, así como a los métodos de enseñanza. Reconocen también dificultades en la administración del tiempo, especialmente en cuanto al equilibrio entre las actividades sociales, las responsabilidades académicas y las limitaciones en el establecimiento de relaciones personales. Además, se identifican estresores específicos durante los primeros años de estudio, como las presiones temporales, el sistema de evaluación, las dificultades financieras y la competencia por lograr un buen desempeño académico (Maceo et al., 2016).

**1.4.3.6. Manifestaciones comportamentales.** Las principales manifestaciones conductuales del estrés incluyen la toma de decisiones impulsivas o erróneas, la ausencia frecuente, la deserción y el fracaso académico. Además, se observa una falta de interés en las actividades habituales, preocupaciones persistentes, sensación de frustración, disminución o aumento del apetito, comportamiento compulsivo hacia la comida, aumento en el consumo de tabaco, manifestaciones de agresividad, abuso de alcohol, consumo de drogas (incluido el uso indebido de psicofármacos), trastornos del sueño, cambios en los patrones de sueño, aislamiento social, ausencia en el trabajo y descuido personal. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios experimentan estrés de manera similar. La respuesta al estrés varía según la capacidad individual de cada persona para enfrentar las demandas de la situación, así como la percepción de la situación misma como estresante. Existen otras manifestaciones que son de tipo fisiológico que han sido relacionadas con el estrés académico, tales como fatiga crónica, problemas digestivos y falta de sueño (Gutiérrez y Amador, 2016)

**1.4.3.7. Estrategias de afrontamiento.** El afrontamiento se caracteriza como el proceso por el cual una persona administra las exigencias del entorno que percibe como estresantes, así como las emociones vinculadas a esas demandas (Lazarus y Folkman, 1986, p. 44). Este procedimiento guarda una estrecha relación con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes.

Como un proceso dinámico, el afrontamiento implica esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para enfrentar las demandas específicas, ya sean externas o internas, que se consideran superiores a los recursos disponibles del individuo (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). Se reconoce que la efectividad del afrontamiento varía según la situación estresante y está influenciada por el contexto. Lazarus y Folkman (1986) identificaron ocho estrategias de afrontamiento, que incluyen la confrontación, el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, la aceptación de la responsabilidad, la evasión, la planificación de soluciones y la reevaluación positiva.

Además, el apoyo social, que incluye recursos emocionales, instrumentales e informativos proporcionados por otras personas, juega un papel importante en el afrontamiento de situaciones

estresantes. "El apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento" (Sandín, 1995, p. 33).

Todo lo anteriormente mencionado juega un papel fundamental en los estudiantes que están cursando una carrera universitaria y por diferentes motivos han manifestado algún tipo de estrés, sobre todo, estrés académico, además, es importante mencionar como esto ha repercutido en sus esferas a nivel psicosocial, personal y probablemente a nivel académico, generando así una posible consecuencia en su rendimiento, ya sea de una manera positiva o negativa en su contexto universitario.

Ahora bien, en el ámbito de la formación académica en ciencias de la salud y tomando como referencia un estudio realizado por Gonzales et al (2014) donde se determina que, en el caso concreto de los estudiantes de ciencias de la salud, existe una elevada frecuencia de presentarse niveles de estrés significativamente mayores que sus iguales que cursan otras disciplinas.

En el estudio sobre el estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud, Gonzales et al. (2014), identifica tres categorías principales que suelen tener un impacto en este grupo de estudiantes: estresores relacionados con la adaptación al sistema universitario; estresores relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje; factores estresantes relacionados con la prestación de atención clínica.

De esta forma, se hace un análisis en el que se determina que, dentro del segundo grupo o categoría, se ha encontrado que se mencionan reiteradamente problemas con la evaluación (exámenes, pruebas de control, trabajos), sobrecarga curricular, fallas metodológicas y modelos de enseñanza prevalentes. En concreto, se destaca la persistencia de un modelo educativo predominantemente centrado en lo biomédico, mientras que la realidad evidencia una mayor prevalencia de problemáticas psicosociales. Además, se señala que los métodos de enseñanza excesivamente basados en la memorización, las discrepancias entre las expectativas de los estudiantes sobre la obtención del título y la formación real, así como la discrepancia entre el modelo formativo predominante y la práctica clínica y social, también son aspectos relevantes (Gonzales et al., 2014).

En este orden de ideas, la formación académica en ciencias de la salud puede ser un camino lleno de desafíos y obstáculos que pueden generar un alto nivel de estrés en los estudiantes. Es importante que los centros educativos y los profesionales de la salud presten atención a estas necesidades y desarrollen estrategias para ayudar a los estudiantes a enfrentar el estrés y lograr un aprendizaje de calidad y, sobre todo, saludable.

Como se puede observar con lo anteriormente mencionado, el programa de fisioterapia que hace parte de la facultad de ciencias de la salud es un entorno académico que presenta características únicas, donde los estudiantes se enfrentan a una carga de trabajo intensa, exigencias académicas rigurosas y situaciones relacionadas con la práctica clínica y el cuidado de la salud. Estas demandas pueden generar un alto nivel de estrés académico, que puede afectar negativamente el bienestar y rendimiento de los estudiantes.

Al aplicar el modelo sistémico cognitivista de Barraza en este contexto, se puede identificar de manera precisa los estresores específicos que afectan a los estudiantes del programa de fisioterapia. Esto incluye examinar aspectos como la presión por cumplir con altas expectativas académicas, la carga de trabajo intensiva, el manejo de casos clínicos complejos y la relación con los pacientes.

Además, este modelo permite comprender las manifestaciones comportamentales del estrés académico en los estudiantes de la facultad de salud, como el agotamiento emocional, la ansiedad, la fatiga y el deterioro del rendimiento académico. Al reconocer y abordar estas manifestaciones, se pueden implementar estrategias de intervención y apoyo específicas para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y mejorar su bienestar.

El modelo también destaca la importancia de las estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés académico. Al seguir este enfoque, se pueden proporcionar a los estudiantes de la facultad de salud herramientas y técnicas efectivas para hacer frente a las demandas académicas y clínicas. Esto incluye promover el autocuidado, la gestión del tiempo, el desarrollo de habilidades emocionales y la búsqueda de apoyo social.

Finalmente, y a partir de esta revisión teórica, se concluye que los estudiantes de ciencias de la salud, específicamente el programa de fisioterapia pueden presentar mayores niveles de estrés académico, ya que, como se lo mencionó anteriormente, la exigencia académica es necesariamente mayor a la de otras carreras, esto con el objetivo de que los estudiantes tengan las habilidades clínicas afines con las exigencias laborales que requieren una vez hayan culminado su formación, por lo tanto, seguir el modelo sistémico de Barraza les permitirá a las investigadoras comprender y abordar de manera específica los estresores, manifestaciones comportamentales y estrategias de afrontamiento en este campo académico. Por lo que, al aplicar este modelo, se pueden desarrollar intervenciones personalizadas por parte de la institución que ayuden a los estudiantes de este programa profesional a manejar el estrés, mejorar su bienestar y tener un desempeño académico exitoso en su disciplina de estudio.

## **1.5. Metodología**

### ***1.5.1. Método***

**1.5.1.1. Paradigma.** La metodología que se utilizó a lo largo de esta investigación es de carácter cualitativo, puesto que este paradigma nos puede proporcionar a profundidad los datos y con esto una riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas.

Este paradigma es entendido como un "procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos dibujos, gráficos e imágenes' [...] la investigación cualitativa estudia diferentes objetos para comprender la vida social del sujeto a través de los significados desarrollados por éste" (Mejía, como se citó en Katayama, 2014, p. 43).

A partir de lo anterior, el estudio cualitativo se apoya en evidencias que se dirigen principalmente hacia una descripción exhaustiva del fenómeno, con el objetivo de comprenderlo y explicarlo. Esto se logra mediante la aplicación de métodos y técnicas que derivan de sus concepciones y fundamentos epistémicos, como la hermenéutica, la fenomenología y el método inductivo.

**1.5.1.2. Enfoque.** Esta investigación tiene un enfoque hermenéutico, según Rojas (2011) la hermenéutica es una perspectiva teórica y metodológica que se utiliza en la investigación para comprender el significado y la interpretación que las personas atribuyen a sus experiencias, explorando así los procesos de interpretación, la influencia del contexto cultural y social, y la interacción entre los participantes y el investigador. Se centra en la comprensión de los discursos, las narrativas y las construcciones subjetivas de los individuos, reconociendo que estas interpretaciones son inherentemente subjetivas y contextualizadas. Además, permite explorar las diferentes perspectivas y construcciones subjetivas que los individuos tienen sobre un fenómeno.

En el contexto del estudio del estrés académico, el enfoque hermenéutico busca capturar la complejidad y diversidad de las experiencias de los estudiantes, considerando su contexto social, cultural e institucional, y proporcionando una comprensión más profunda y rica del fenómeno que va más allá de las mediciones cuantitativas de los niveles de estrés.

**1.5.1.3. Diseño.** En la fenomenología, se indaga en el mundo tal como es percibido, en lugar de centrarse exclusivamente en el fenómeno en sí mismo. Esto implica que el sujeto y el objeto de estudio se fusionan a través del concepto de "estar en el mundo". El investigador se adentra en el mundo percibido y reconoce que la percepción proporciona acceso a la experiencia vivida (Oiler, 1986). La recopilación de datos se lleva a cabo principalmente mediante entrevistas fenomenológicas, siendo crucial realizar múltiples entrevistas con cada participante. Durante el análisis, se profundiza en un fenómeno específico, se exploran sus esencias generales y, finalmente, se busca comprender las relaciones entre estas esencias (Oiler, 1986). Los resultados fenomenológicos se presentan en forma de narrativa o se organizan en temas y subtemas. Un estudio fenomenológico exitoso tiene el poder de "tocar el alma" del lector (Field y Morse, 1985).

La fenomenología hermenéutica se centra en comprender una experiencia vivida. En este enfoque, se reconoce que la vivencia es intrínsecamente un proceso interpretativo, y esta interpretación se desarrolla en el contexto en el que el investigador está involucrado (Zichi et al., 2003). Esta participación activa del investigador es una de las distinciones más notables que tiene con la fenomenología descriptiva.

### **1.5.2. Unidad de análisis y unidad de trabajo**

Para esta investigación se definió como unidad de análisis a los estudiantes del programa de fisioterapia perteneciente a la facultad de ciencias de la salud de la universidad Mariana, ya que, como se mencionó en un estudio previo, tienden a presentar niveles altos de estrés puesto que se desenvuelven en un ambiente complejo, y al ser una institución, es donde los estudiantes pueden someterse a los distintos estresores desencadenantes del estrés académico.

En este estudio, se empleó un método de muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual implica que la muestra se selecciona según la conveniencia del investigador, lo que le otorga la libertad de elegir de manera arbitraria la cantidad de participantes que formarán parte del estudio, es por esto que, para la unidad de trabajo se escogerán a 2 estudiantes de cada semestre, para un total de 10 participantes a los que se les aplicará las técnicas escogidas para esta investigación.

Los estudiantes se escogerán de acuerdo con los siguientes criterios de inclusión:

- Que sean estudiantes activos de la facultad de ciencias de la salud.
- Estar cursando semestres de primero a quinto.
- La participación será de manera voluntaria y se firmará el respectivo consentimiento informado.

Los estudiantes se escogerán de acuerdo con los siguientes criterios de exclusión:

- Que estén cursando semestres superiores a quinto.
- Que sea menor de 18 años.

### ***1.5.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información***

Para esta investigación se optará por la aplicación de entrevista en profundidad y grupo focal, dos técnicas que consisten en recolectar datos cualitativos por medio de la narración oral

La primera técnica implica un modelo de diálogo entre pares, caracterizado por "encuentros repetidos cara a cara entre el investigador y los informantes" (Taylor y Bogdan, 1990). Estas sesiones tienen como objetivo explorar las perspectivas de los participantes sobre sus vidas, experiencias o situaciones. Según Cicourel (1982), esta técnica implica sumergirse en el ámbito privado y personal de personas desconocidas para obtener información sobre su vida diaria. No se establece un intercambio formal de preguntas y respuestas; en su lugar, se sigue un guion que aborda temas generales de manera gradual.

El proceso de entrevista en profundidad se divide en dos etapas: la fase de recopilación y la fase de análisis. Durante la fase de recopilación, se lleva a cabo la entrevista con el participante, se recopilan los datos y se registran para obtener información detallada. Por otro lado, la fase de análisis implica examinar minuciosamente cada entrevista y categorizar los temas para codificar toda la información de manera efectiva, facilitando su posterior análisis.

En esta técnica, el entrevistador desempeña un papel crucial como instrumento de análisis, utilizando preguntas para explorar, profundizar y rastrear la información más relevante para la investigación. El objetivo es crear un ambiente propicio en el cual los entrevistados se sientan cómodos para expresarse libremente. Asimismo, se establece una relación cercana y personal con el entrevistado para construir vínculos sólidos e intensos. Durante la entrevista y el proceso de recopilación de datos, es fundamental mostrar prudencia, ser imparcial y demostrar sensibilidad hacia el entrevistado (Taylor y Bogdan, 1990).

Para asegurar el éxito en la implementación de esta técnica, es fundamental seguir un guion de entrevista que contenga todos los temas que se desean explorar durante los encuentros. Antes de cada sesión, es necesario preparar los temas a discutir para poder controlar los tiempos, priorizar los temas según su importancia y evitar desviaciones o distracciones por parte del entrevistado.

La planificación del guion de la entrevista debe basarse en los objetivos de la investigación. La introducción debe explicar el propósito de la entrevista, su estructura y los resultados deseados. Es crucial que los entrevistados entiendan que toda la información obtenida se analizará con cuidado y se mantendrá la confidencialidad de los datos. Además, el guion debe incluir todas las áreas temáticas que se explorarán durante todas las sesiones.

Es importante mencionar que para comprender la percepción que tienen los estudiantes acerca del estrés académico, una entrevista a profundidad permitiría explorar en detalle las experiencias de los estudiantes, sus percepciones del estrés académico, los factores desencadenantes, las manifestaciones emocionales y físicas, las estrategias de afrontamiento utilizadas y sus efectos en su bienestar general.

En este sentido, el guion de preguntas para la aplicación de la técnica estuvo conformada por catorce preguntas, cinco por cada categoría que se estudió, esto con la finalidad de obtener información sustanciosa que permita una comprensión más amplia del estrés académico y las experiencias relacionadas. Además, las entrevistadoras buscaron a dos participantes por cada semestre que cumplan con los criterios establecidos, y por supuesto, esto se llevó a cabo de manera voluntaria. Para llevar a cabo las entrevistas, se asignó un tiempo máximo de treinta minutos por participante.

En este contexto, es importante destacar que la utilización de la segunda técnica de grupos focales es una metodología cualitativa que se utiliza para recopilar datos en investigaciones educativas. Consiste en reunir a un grupo de participantes y facilitar una discusión guiada sobre un tema específico para obtener información detallada sobre sus percepciones, opiniones y experiencias.

La técnica de grupos focales permitiría obtener información enriquecedora y detallada sobre las percepciones individuales y compartidas acerca del estrés. Los participantes podrían compartir sus vivencias, como se ha manifestado el estrés y puntos de vista, lo que ayudaría a comprender mejor

la percepción que tienen los estudiantes de fisioterapia de primero a quinto semestres de la Universidad Mariana.

Además, durante la discusión grupal, podrían surgir temas adicionales que no se habían considerado inicialmente, lo que enriquecería la investigación. Asimismo, al interactuar en el grupo, los participantes pueden influenciarse mutuamente, lo que puede generar un intercambio de ideas y perspectivas más amplio y complejo. Esta técnica permitirá recopilar datos cualitativos detallados y explorar las experiencias y perspectivas de los participantes de manera interactiva.

Según Hamui y Varela (2013), los grupos focales tienen la ventaja de recopilar información sobre los sentimientos, pensamientos y experiencias de los participantes, fomentando explicaciones personales con el objetivo de obtener datos cualitativos. Por otro lado, Nyumba et al., 2018 señalan que el grupo focal es una técnica utilizada para comprender en profundidad problemas sociales.

La técnica de grupos focales puede brindar una plataforma para discutir cómo el estrés influye en la percepción de los participantes sobre sí mismos, los demás y el entorno. Esto puede revelar patrones comunes en la forma en que las personas interpretan y dan sentido a las situaciones estresantes.

Por último, en esta técnica se utilizaron un total de quince preguntas, distribuidas en cinco preguntas por cada categoría que se está estudiando, con el propósito de contrastar los resultados obtenidos con la primera técnica mencionada. Las entrevistadoras realizaron una cita previa con los estudiantes que participaron en la entrevista a profundidad, con el fin de concluir la recopilación de información en este estudio. Para llevar a cabo este proceso, se asignó un tiempo máximo de dos horas para el grupo de participantes.

#### ***1.5.4. Matriz de categorización***

**Tabla 1.** *Matriz de categorización*

Objetivo específico	Categoría	Conceptualización de la categoría	Preguntas orientadoras	Fuentes	Técnicas de recolec. de
---------------------	-----------	-----------------------------------	------------------------	---------	-------------------------

Conocer los principales estresores desencadenantes del estrés académico percibidos por los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana	Situaciones estresantes	Estimulo o situación que amenaza los recursos del sujeto y su bienestar	¿La época de exámenes es uno de los principales desencadenantes de estrés académico?	Estudiantes del programa de fisioterapia	información Entrevista a profundidad y grupo focal.
Identificar las manifestaciones comportamentales que los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana asocian con el estrés académico.	Manifestaciones del estrés	La manera en que se responde al estrés está influida por la disposición individual para hacer frente a las demandas de la situación, así como por la naturaleza misma de la situación estresante.	¿Las distintas manifestaciones de estrés pueden generar bajo rendimiento académico?	Estudiantes del programa de fisioterapia	Entrevista a profundidad y grupo focal.
Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana ante las situaciones estresantes.	Estrategias de afrontamiento	Proceso mediante el cual una persona gestiona las demandas del entorno que percibe como estresantes y las emociones que surgen como resultado de estas demandas.	¿Qué técnicas de relajación utilizan los universitarios para enfrentar las distintas situaciones estresantes?	Estudiantes del programa de fisioterapia	Entrevista a profundidad y grupo focal.

### 1.5.5. Descripción del proceso metodológico y cronograma

**Tabla 2.** *Cronograma*

Fase/Tiempo	2023-1 Mayo	2023-2 Septiembre Octubre	2024-1 Mayo
<b>Fase 1:</b>			

---

Presentación y sustentación de Propuesta	X		
<b>Fase 2:</b> Focalización, consentimientos Informados y aplicación de técnicas		X	
<b>Fase 3:</b> Transcripción, presentación de Avance			X
<b>Fase 4:</b> Interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones.			X
<b>Fase 5:</b> Presentación y sustentación de Informe final			X

---

### ***1.5.6. Ubicación de la investigación***

Esta investigación pertenece al grupo de Desarrollo Humano y Social, en la línea de salud y bienestar en los contextos, vinculada al área de procesos de enseñanza- aprendizaje, con el eje de habilidades para la vida, particularmente habilidades para el manejo de emociones y finalmente el manejo de tensión y estrés, lo anterior en el campo disciplinar educativo.

### **1.6. Elementos éticos y bioéticos**

Esta investigación se basa en el artículo 16 de la ley 1090 de 2006, el cual establece que los profesionales no pueden discriminar a las personas en la prestación de servicios, independientemente de su origen, edad, etnia, género, religión, ideología, nacionalidad, clase social u otras diferencias, todo ello en el respeto a la vida y dignidad humana.

Además, se considera el artículo 23 de la misma ley, que exige a los profesionales mantener en secreto la información recibida en el ejercicio de su profesión, y el artículo 25 que prohíbe divulgar

esa información, salvo cuando peligre la integridad y los derechos de la persona, su familia o la sociedad.

Por otro lado, el artículo 26 de la ley 1090 de 2006 estipula que los informes psicológicos elaborados por solicitud de instituciones u organizaciones están sujetos al mismo deber de confidencialidad, tanto por parte del profesional como de la entidad solicitante, debiendo mantenerse dentro del ámbito para el cual fueron requeridos.

Finalmente, el artículo 36 de la misma ley indica que el uso del material psicotécnico debe ser adecuado, especialmente en diagnósticos, respetando los estándares éticos y metodológicos establecidos para su correcto manejo.

## **2. Resultados**

### **2.1. Descripción general del método de análisis**

Las investigadoras realizaron un análisis detallado del contexto basado en investigaciones previas que señalaban los altos niveles de estrés académico en estudiantes de fisioterapia, especialmente durante los primeros cinco semestres. Para este estudio, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, que permite al investigador seleccionar participantes según su disponibilidad. Se eligieron dos estudiantes de cada semestre, sumando un total de diez participantes, a quienes se les aplicaron las técnicas seleccionadas.

Se obtuvo el consentimiento de todos los participantes para grabar las entrevistas en profundidad. Todos los voluntarios de los distintos semestres mostraron empatía y disposición para desarrollar la entrevista. Además, se llevó a cabo un grupo focal virtual con la participación de seis de los diez participantes originales.

Posteriormente, se procedió al análisis de la información recolectada utilizando el método propuesto por las doctoras Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez (2005).

### **2.2. Procesamiento de la información**

La primera etapa del análisis de la información recolectada se encuentra en las matrices de vaciado de información (Anexos C – H).

Tabla 3. Matriz de triangulación categoría 1

Categoría	Proposición instrumento de entrevista	Proposición instrumento de grupo focal	Proposiciones agrupadas
<b>Principales estresores</b>	<p>La mayoría de los participantes están de acuerdo en que su horario académico es considerablemente demandante, en gran medida debido a la extensa jornada académica, además de la exigencia de la carrera.</p> <p>La mayoría de participantes manifiestan que sus horarios son tan extensos que no les permite tener un espacio para almorzar adecuadamente. Cuentan con poco tiempo para esto.</p> <p>La mayoría de participantes inician clase a las 7 de la mañana terminando esta jornada a las 6 de la tarde.</p> <p>Un participante considera que es un horario que se puede afrontar de buena manera, también que es agradable el hecho de ir a clases.</p> <p>Un participante afirma que en el primer semestre el horario no era tan pesado y que incluso tenían un tiempo más extenso para descansar.</p> <p>La mayoría de los estudiantes manifiestan una experiencia relativamente pesada con respecto a la carga académica de su carrera.</p>	<p>La minoría de participantes manifiestan malestar momentos previos al examen, específicamente a la hora de estudiar para un parcial, ya que tienen cierto tipo de presión por tal vez no entender un tema, o incluso por la posible nota.</p> <p>La minoría de estudiantes hacen referencia a que la carga académica genera estrés, ya que las actividades suelen ser demasiado largas y usualmente hay acumulación de trabajos.</p> <p>Un estudiante manifiesta tener inconvenientes con el horario académico, ya que es muy largo y no le queda tiempo para realizar las actividades.</p> <p>La mayoría de los participantes manifiestan que los parciales les generan mayor estrés, dos de ellos aluden a que esto genera malestar ya que normalmente estos tienen un mayor porcentaje en la nota definitiva, mientras que el resto de los estudiantes únicamente mencionan este evento como algo estresante.</p> <p>La minoría de estudiantes refieren que los trabajos generan mayor estrés académico, ya que también tienen cierto grado de dificultad</p>	<p>Los participantes aseguran que el horario académico es extenso, lo que repercute en sus hábitos de sueño y su rutina diaria.</p> <p>Los estudiantes afirman que la carga académica correspondiente a los extensos trabajos y los distintos métodos evaluativos les genera malestar.</p> <p>Los estudiantes señalan que la metodología empleada por algunos docentes durante la impartición de clases resulta algo compleja, ya que en muchas ocasiones las temáticas no quedan completamente claras, lo que los obliga a buscar apoyo a través de otros recursos.</p>

La minoría de participantes consideran que si bien la carga académica es mucha y muy pesada pero no lo es todo el tiempo. algunas especifican que suelen ser en finales de corte.

Un estudiante manifiesta tener familiaridad con la carga académica que se maneja en su carrera.

Un participante afirma que una razón por la cual también es pesada la carga académica, es porque los profesores suelen diferir en cómo hay que entregar los trabajos.

El promedio de los participantes asegura que la época donde se percibe mayor estrés académico es al finalizar cada corte, por las distintas actividades evaluativas.

La minoría de los participantes manifiestan mayor estrés académico en la finalización del segundo corte, ya que es el momento donde se va reflejando si se aprueban o no las asignaturas.

La minoría de participantes perciben mayor estrés académico en el último corte del semestre.

Un participante considera que el estrés académico básicamente lo percibe durante todos los cortes, debido a los extensos

La mayoría de los estudiantes manifiestan que la nota que obtengan es lo que más les llega a afectar ya que esto influye en gran medida en su promedio, por tanto, les llega a generar mayor estrés académico.

El promedio de estos participantes refiere que aparte de generar estrés, tienen afectaciones emocionales como estado de ánimo bajo, ansiedad y preocupación.

La minoría de estudiantes refieren que a comparación de los demás, la nota no es lo que afecta, sino fallar en los resultados por todo el esfuerzo que han invertido.

Un participante menciona que no haber aprendido lo suficiente genera mayor malestar.

El promedio de estudiantes expresa que la carga académica y la exigencia como tal, es una de las principales situaciones estresantes en el ámbito universitario.

El promedio de estudiantes señala que uno de los factores de estrés son los parciales o quiz que se realizan durante cada corte, ya que la cantidad de exámenes que deben presentar en un solo día suele ser excesiva. Además, encuentran abrumadora la cantidad de evaluaciones de una misma materia y consideran que se hace un uso excesivo de esta única herramienta de evaluación.

Un estudiante expresa que su ciclo de sueño se ve afectado debido a su

<p>trabajos, lo que genera malos hábitos de sueño.</p> <p>El promedio de los participantes concuerda en que, por lo general, los docentes suelen abordar las temáticas de forma demasiado rápida, lo que dificulta la comprensión de la clase.</p> <p>La minoría de participantes afirma que lo que más les genera estrés durante el desarrollo de las clases es la falta de dinamismo, ya que estas son predominantemente teóricas.</p> <p>la mayoría de los participantes consideran que un tema nuevo les genera mayor estrés académico.</p> <p>Un estudiante considera que la materia que le genera mayor estrés es anatomía porque esta es una materia que es bastante exigente.</p> <p>Un estudiante asegura que, en cuanto al desarrollo de las clases, algunas son muy simples (uso de diapositivas) y no favorece el aprendizaje y debido a esto, tiene que aprender por sus propios medios.</p>	<p>dedicación para cumplir con sus trabajos académicos.</p> <p>La minoría de estudiantes afirman que han tenido una mala experiencia con respecto a la metodología, pues el docente no tiene en cuenta las recomendaciones de los estudiantes, por ende, el aprendizaje es casi nulo.</p> <p>El promedio de estudiantes afirma que algunos profesores presentan los temas de manera muy textual, además, destacan que emplean diapositivas como recurso audiovisual, pero no las utilizan de manera efectiva, lo que les causa incomodidad y estrés, ya que tienen dificultades para comprender claramente las temáticas.</p> <p>Un participante expresa su malestar con relación a la metodología empleada por la docente, ya que esta solamente compartía las diapositivas y no dictaba la clase correspondiente debido a la falta de tiempo. Como resultado, las temáticas quedaron poco claras, y actualmente, los participantes deben buscar asesorías adicionales para compensar esta deficiencia.</p>
---	--

**Tabla 4.** *Matriz de triangulación categoría 2*

Categoría	Proposición instrumento de entrevista	Proposición instrumento de grupo focal	Proposiciones agrupadas
-----------	---------------------------------------	--	-------------------------

**Manifestaciones  
comportamentales**

La mayoría de los estudiantes aseguran tener una sensación de tranquilidad y alivio después de presentar los exámenes.

La minoría de estudiantes manifiestan tener preocupación después de los exámenes por la incertidumbre de saber el resultado.

La minoría de participantes comentan que su estado de ánimo varía dependiendo si se prepararon o no para las evaluaciones.

Un participante sobre piensa sobre la nota que podría sacar en los exámenes.

El promedio de participantes concuerda en que realizar los trabajos les genera mayor malestar ya que son complejos.

Otra minoría de participantes, especifican que anatomía es una de las materias que generalmente les causa mayor estrés académico.

Otra minoría de participantes comenta que los trabajos grupales son los que generan mayor estrés académico debido a que, no se puede llegar fácilmente a acuerdos.

Otra minoría de los participantes considera que el madrugar y también al finalizar cada jornada genera mucho cansancio y, por ende, estrés académico.

Un participante manifiesta malestar en cuanto a la metodología del docente, ya

La mayoría de los participantes refieren que el estrés académico se manifiesta en sus emociones con irritabilidad, ansiedad, ira, cambio de humor y aburrimiento.

La minoría de estudiantes expresan que, independientemente de las manifestaciones emocionales y comportamentales, el estrés se revela fisiológicamente, como dolores corporales y acné.

La minoría de participantes aluden que aislarse de los demás es una manera en cómo se manifiesta el estrés académico en ellos.

La mayoría de los participantes manifiestan que cuando experimentan estrés académico tienden a aislarse de las demás personas, sobre todo sus familiares y compañeros de clase, con el fin de evitar conflictos con ellos.

La minoría de estudiantes aseguran que se irritan con facilidad cuando tienen estrés académico, lo que genera que tengan ciertos altercados con las demás personas.

La mayoría de los participantes expresan que en algunas ocasiones cuando tienen niveles altos de estrés académico han decidido faltar a clases, ya que su

Los participantes mencionan que el estrés académico se manifiesta en sus emociones, incluyendo irritabilidad, ansiedad, ira, cambio de humor y aburrimiento. Estas manifestaciones emocionales pueden influir en su bienestar general, su desempeño académico y sus relaciones interpersonales.

Algunos participantes mencionan que tienden a aislarse de los demás cuando experimentan estrés académico como una forma de evitar conflictos o como una reacción a sus emociones. La falta de apoyo emocional por parte de familiares y/o amigos, puede hacer que sea más difícil sobrellevar el estrés académico.

Los participantes consideran algunas manifestaciones físicas del estrés académico, como dolores corporales y acné, lo que sugiere que el estrés también puede tener efectos en la salud física, esto puede resultar debilitante y afectar la calidad de vida de los estudiantes.

Los participantes señalan que el estrés académico afecta los hábitos de sueño y alimentación, Los malos hábitos de sueño y la mala alimentación pueden aumentar la sensación de estrés académico, lo que puede dificultar aún más la capacidad de un estudiante para lidiar con las demandas

que debe buscar apoyo para entender las temáticas.

Un participante comenta que lo que le genera estrés en su rutina es el no poder almorzar adecuadamente por los horarios tan extensos.

El promedio de participantes asegura que las señales para darse cuenta de su estrés académico son por su estado de ánimo, aparecen signos de depresión, ansiedad.

La minoría de los participantes se aíslan cuando se sienten estresados por motivos académicos.

La otra minoría afirma que el estrés académico se manifiesta con dolores de cabeza

Uno de los participantes generalmente le da sueño cuando siente estrés académico.

Un participante comenta que una señal para reconocer el estrés es cuando sus manos se retuercen.

El promedio de participantes afirma que el estrés se manifiesta con cambios en de ánimo y humor, presentando, además, un comportamiento agresivo.

En la minoría de participantes el estrés se refleja en su comportamiento ya que, prefieren aislarse.

capacidad cognitiva no está en total disposición.

La minoría de estudiantes manifiestan que a pesar de padecer estrés académico no se ha manifestado en el deseo de dejar de asistir a la universidad.

La mayoría de los estudiantes asumen que, según su experiencia, el estrés académico ha afectado en otras actividades académicas, ya sea por la sobrecarga de trabajo o que en algunas ocasiones tienden a pensar que unas materias son más importantes que otras, lo que favorece en la afectación de otras responsabilidades.

La minoría de estudiantes aseguran que no han experimentado que el estrés influya en otras responsabilidades académicas.

El promedio de participantes asegura que sus hábitos de sueño y/o alimentación se han visto afectados por motivos académicos, ya sea por acumulación y entrega de trabajos o por estudiar para parciales, además de que el horario de clases influye en gran medida en estos hábitos.

Un estudiante afirma que por lo menos sus hábitos alimenticios no se han visto

académicas.

Los participantes señalan manifestaciones como: falta de concentración debida al estrés académico, lo que puede resultar en un bajo rendimiento en los exámenes y actividades, además podría afectar sus calificaciones y logros académicos en general.

Los participantes mencionan que el estrés académico afecta a la realización de otras actividades académicas y por esto los estudiantes en ocasiones postergan esas actividades y proyectos académicos, lo que puede dar lugar a una acumulación de trabajo y un mayor estrés. La procrastinación puede afectar negativamente la calidad de las entregas y la capacidad de gestionar el tiempo de manera efectiva.

La minoría de participantes refieren que al estar en un estado de estrés se les dificulta mantener su concentración en sus deberes académicos.

Uno de los participantes percibe el estrés como una “motivación” ya que, al encontrarse en este estado puede realizar sus deberes de una manera más ágil, además sus relaciones interpersonales no se ven afectadas por motivos de estrés académico

Uno de los participantes refiere una posible ausencia a clases por motivos de estrés, pero, que al ser esta una “obligación” lo hace.

el promedio de participantes percibe de manera negativa una responsabilidad académica en un estado de estrés. lo perciben como agobiante, negativo, pesado, desagradable.

La minoría de los participantes comentan que, aunque estén estresados por responsabilidades académicas ellos dan lo mejor de sí mismos, tratando de hacer sus actividades de la mejor manera posible.

La minoría de los participantes tienen pensamientos negativos acerca de ellos y de su capacidad para lograr cumplir con sus deberes

afectados, puesto que, así sea algo mínimo debe comer.

Uno de los participantes prefiere postergar sus actividades pendientes cuando se siente estresado por motivos académicos lo cual se denomina como procrastinación.

**Tabla 5.** Matriz de triangulación categoría 3

Categoría	Proposición instrumento de entrevista	Proposición instrumento de grupo focal	Proposiciones agrupadas
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	El promedio de participantes en su tiempo libre realiza actividad física (baloncesto, fútbol, ejercicio) para disminuir la sensación de estrés.	Un participante afirma que el estrés se genera en gran medida por la falta de sueño, por lo tanto, su principal técnica a implementar es dormir cuando le es posible,	Los participantes utilizan su tiempo libre para reducir el estrés académico, realizando actividad física. Al dedicar tiempo a la actividad física, los participantes pueden aprender a administrar su tiempo de manera más efectiva, lo que puede ser beneficioso para su equilibrio entre el trabajo académico y otras actividades.
	El promedio de participantes en su tiempo libre pasa tiempo con su familia, con sus amigos, ver películas, comer y escuchar música.	La minoría de los estudiantes utiliza la crioterapia y ejercicios de respiración como estrategia efectiva.	
	la minoría en su tiempo libre, duermen para reducir la sensación de estrés.	Un estudiante practica actividad física como técnica para disminuir el estrés académico.	Los participantes utilizan su tiempo libre para reducir el estrés académico, realizando actividades de ocio como: ver películas, series; comer, escuchar música y videojuegos. Estas actividades suelen ser placenteras y pueden mejorar el estado de ánimo de los participantes.
	La minoría de participantes en su tiempo libre miran películas, series y también comen alimentos que les gusten.	El promedio de los estudiantes tiende a utilizar actividades catalogadas como de ocio como técnica para la disminución del estrés.	
	Un participante en su tiempo libre entre semana juega videojuegos y eso también le genera estrés, pero momentáneo.	Todos los participantes aseguran que la estrategia utilizada individualmente les ayuda a manejar el estrés académico de manera efectiva.	Los participantes utilizan su tiempo libre para reducir el estrés académico es dormir. Dormir lo suficiente puede ayudar a los participantes a administrar mejor su tiempo, ya que estarán más alerta y
	Un participante en su tiempo libre conduce para disminuir el estrés académico.		
	Un participante manifiesta que entre		

semana no tiene tiempo libre y que, debido a esto, todo el tiempo excepto los fines de semana, pasa su tiempo estudiando para exámenes o realizando trabajos académicos.

El promedio de los participantes no emplea y no conocen estrategias de afrontamiento cuando perciben que el estrés está afectando su rendimiento académico.

El promedio de participantes manifiesta que debido a varios factores como: estrés académico, acumulación de trabajos, trabajos en grupo; su rendimiento académico se ha afectado.

La minoría de los participantes encuentra apoyo en sus familiares, amigos, pareja y esto les ayuda a disminuir el estrés académico.

La minoría de participantes realizan una mejor organización de su tiempo y de sus actividades como estrategia de afrontamiento.

Un participante busca ayuda de sus profesores para comprender mejor sobre alguna temática o trabajo.

Un participante emplea como estrategias de afrontamiento para el estrés académico darse un espacio para realizar actividades de su agrado (jugar fútbol).

El promedio de participantes asegura que las zonas verdes y/o zonas exteriores como cafetería que hay en la universidad son un tipo de recurso para distraerse con sus compañeros y hacer frente al estrés académico.

La minoría de estudiantes afirman que casi no hay zonas para distraerse dentro del campus, sin embargo, el salón de clases es una buena alternativa.

El promedio de estudiantes asegura que sus amistades y/o pareja son un punto clave para ayudar a lidiar con el estrés académico.

La mayoría de los participantes están de acuerdo que para enfrentar el estrés académico en su familia encuentran las personas adecuadas.

La minoría de participantes aseguran que han asistido al servicio de psicología que ofrece la universidad, y que su experiencia ha sido relativamente buena, pues les ha ayudado a abordar el estrés académico de manera efectiva.

En cambio, un estudiante menciona que cuando buscó apoyo psicológico para gestionar su ansiedad y estrés, no recibió la ayuda que necesitaba y tuvo una

eficientes durante las horas de vigilia.

Los participantes encuentran apoyo en sus amigos, familia y/o pareja. Siendo importante la presencia y el apoyo de amigos, familiares o pareja ya que pueden fortalecer la resiliencia y ayudar a manejar mejor el estrés académico.

Los participantes mencionan que, buscan ayuda de otras personas dentro de la universidad esto puede contribuir a que puedan aprender nuevas habilidades y estrategias de estudio que les permitirán abordar el estrés académico de manera más efectiva y mejorar su desempeño académico.

Los participantes consideran que resulta mejor hacer las cosas por sí mismos, sin necesidad de pedir ayuda, aunque algunas actividades o situaciones se puedan solucionar sin ninguna dificultad, puede haber momentos en los que pedir ayuda sería más eficiente y menos estresante que tratar de resolver un problema por sí mismos.

Los participantes mencionan que utilizan su tiempo libre para reducir el estrés académico, realizando técnicas de respiración. La práctica regular de técnicas de respiración puede contribuir a un mayor bienestar emocional en general.

Un participante considera que el estrés académico que ha experimentado hasta el momento no amerita emplear una estrategia de afrontamiento.

Un participante tiene dislexia y esto afecta su lenguaje tanto verbal como escrito, debido a esto su rendimiento ha bajado, pero, ha encontrado formas de afrontar esta situación.

El promedio de los participantes ha realizado cambios en su rutina y esto, ha ayudado para afrontar el estrés por motivos académicos.

La minoría de los participantes no han realizado cambios en su rutina por falta de tiempo ya que, fisioterapia es una carrera que demanda mucho tiempo.

La minoría de los participantes ha realizado cambios en cuanto que, ahora pasan más tiempo con su familia y/o pareja. Esto, les ayuda a disminuir la sensación de estrés académico.

Un participante ha cambiado sus horarios de sueño, dándole ahora más prioridad al descanso.

Un participante ha realizado cambios en cuanto que, pide ayuda a sus compañeros más cercanos en trabajos o actividades pendientes.

experiencia negativa en relación a ese servicio.

La minoría de estudiantes afirman conocer los servicios que ofrece la universidad, sin embargo, no han recurrido a ellos.

La mayoría de los participantes buscan y sienten apoyo en sus familiares (padres, primos), amigos y pareja.

La minoría de los participantes prefieren hacer las cosas por sí mismos sin buscar ayuda en personas externas.

El promedio de los participantes emplea estrategias para afrontar el estrés académico como: actividades físicas (ejercicio, fútbol, baloncesto), sumergir las manos en el agua y técnicas de respiración. Esto ayuda a los participantes a disminuir la sensación de estrés.

La minoría de los participantes no ha encontrado estrategias de afrontamiento para el estrés académico.

La minoría de los participantes comparten que su estrategia de afrontamiento para el estrés académico es tener una buena comunicación con sus padres.

La minoría de participantes conoce estrategias de afrontamiento útiles como la meditación, yoga y respiración. Pero que no emplean  
Uno de los participantes usa una estrategia de afrontamiento para estrés es solicitar ayuda de sus compañeros para disminuir la carga académica.

Un participante organiza su tiempo y sus actividades académicas para que estas no

---

se acumulen y evitar sentir estrés.

Un participante realiza como estrategia de afrontamiento mirar videos de terror ya que esto le ayuda a disminuir el estrés académico

**Tabla 6.** *Matriz de categorías deductivas 1*

<b>Categoría</b>	<b>Proposiciones agrupadas</b>	<b>Categorías inductivas</b>
<b>Principales estresores</b>	Los participantes aseguran que el horario académico es extenso, lo que repercute en sus hábitos de sueño y su rutina diaria.	Horarios de clase extensos.
	Los estudiantes afirman que la carga académica correspondiente a los extensos trabajos y los distintos métodos evaluativos les genera malestar.	Sobrecarga académica
	Los estudiantes señalan que la metodología empleada por algunos docentes durante la impartición de clases resulta algo compleja, ya que en muchas ocasiones las temáticas no quedan completamente claras, lo que los obliga a buscar apoyo a través de otros recursos.	Metodología

**Tabla 7.** *Matriz de categorías deductivas 2*

<b>Categoría</b>	<b>Proposiciones agrupadas</b>	<b>Categorías deductivas</b>
<b>Manifestaciones comportamentales</b>	Algunos participantes mencionan que tienden a aislarse de los demás cuando experimentan estrés académico como una forma de evitar conflictos o como una reacción a sus emociones. La falta de	Aislamiento social

	apoyo emocional por parte de familiares y/o amigos, puede hacer que sea más difícil sobrellevar el estrés académico.	
	Los participantes señalan que el estrés académico afecta los hábitos de sueño y alimentación, Los malos hábitos de sueño y la mala alimentación pueden aumentar la sensación de estrés académico, lo que puede dificultar aún más la capacidad de un estudiante para lidiar con las demandas académicas.	Cambios en el estilo de vida
	Los participantes señalan manifestaciones como: falta de concentración debida al estrés académico, lo que puede resultar en un bajo rendimiento en los exámenes y actividades, además podría afectar sus calificaciones y logros académicos en general.	Rendimiento académico
	Los participantes mencionan que el estrés académico afecta a la realización de otras actividades académicas y por esto los estudiantes en ocasiones postergan esas actividades y proyectos académicos, lo que puede dar lugar a una acumulación de trabajo y un mayor estrés. La procrastinación puede afectar negativamente la calidad de las entregas y la capacidad de gestionar el tiempo de manera efectiva.	Procrastinación

**Tabla 8.** *Matriz de categorías deductivas 3*

<b>Categoría</b>	<b>Proposiciones agrupadas</b>	<b>Categorías deductivas</b>
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Los participantes utilizan su tiempo libre para reducir el estrés académico, realizando actividad física. Al dedicar tiempo a la actividad física, los	Actividad física

participantes pueden aprender a administrar su tiempo de manera más efectiva, lo que puede ser beneficioso para su equilibrio entre el trabajo académico y otras actividades.

Los participantes utilizan su tiempo libre para reducir el estrés académico, realizando actividades de ocio como: ver películas, series; comer, escuchar música y videojuegos. Estas actividades suelen ser placenteras y pueden mejorar el estado de ánimo de los participantes.

Actividades recreativas

Los participantes encuentran apoyo en sus amigos, familia y/o pareja. Siendo importante la presencia y el apoyo de amigos, familiares o pareja ya que pueden fortalecer la resiliencia y ayudar a manejar mejor el estrés académico.

Apoyo emocional

Los participantes mencionan que, buscan ayuda de otras personas dentro de la universidad esto puede contribuir a que puedan aprender nuevas habilidades y estrategias de estudio que les permitirán abordar el estrés académico de manera más efectiva y mejorar su desempeño académico.

Redes de apoyo

**Tabla 9.** *Matriz de categorías inductivas 1*

<b>Categoría</b>	<b>Proposiciones agrupadas</b>	<b>Categorías inductivas</b>
<b>Manifestaciones comportamentales</b>	Los participantes mencionan que el estrés académico se manifiesta en sus emociones, incluyendo irritabilidad, ansiedad, ira, cambio de humor y aburrimiento. Estas manifestaciones emocionales pueden influir en su bienestar general,	Alteración emocional

su desempeño académico y sus relaciones interpersonales.

Los participantes consideran algunas manifestaciones físicas del estrés académico, como dolores corporales y acné, lo que sugiere que el estrés también puede tener efectos en la salud física, esto puede resultar debilitante y afectar la calidad de vida de los estudiantes.

Salud física

**Tabla 10.** *Matriz de categorías inductivas 2*

<b>Categoría</b>	<b>Proposiciones agrupadas</b>	<b>Categorías inductivas</b>
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Los participantes utilizan su tiempo libre para reducir el estrés académico es dormir. Dormir lo suficiente puede ayudar a los participantes a administrar mejor su tiempo, ya que estarán más alerta y eficientes durante las horas de vigilia.	Hábitos de sueño
	Los participantes consideran que resulta mejor hacer las cosas por sí mismos, sin necesidad de pedir ayuda, aunque algunas actividades o situaciones se puedan solucionar sin ninguna dificultad, puede haber momentos en los que pedir ayuda sería más eficiente y menos estresante que tratar de resolver un problema por sí mismos.	Autosuficiencia emocional
	Los participantes mencionan que utilizan su tiempo libre para reducir el estrés académico, realizando técnicas de respiración. La práctica regular de técnicas de respiración puede contribuir a un mayor bienestar emocional en general.	Técnicas de respiración

### 2.3. Análisis e interpretación

En este estudio se pretendió comprender la percepción del estrés académico en estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana. Para ello, se guio por el modelo sistémico de Barraza (2008), que identifica tres categorías clave: los principales estresores, las manifestaciones del estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes; por lo tanto, con la finalidad de ofrecer una explicación detallada de los resultados en el presente apartado de discusión se analizara a profundidad los hallazgos comparando con la teoría establecida y los antecedentes que permiten situar la presente información en el contexto del conocimiento existente, además se reconoce las implicaciones prácticas y teóricas de los resultados, ofreciendo así una explicación detallada de los mismos que incluya sus logros y limitaciones.

Se procede con el análisis del primer objetivo de investigación, que apuntó a conocer los principales estresores desencadenantes del estrés académico percibidos por los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana; respecto de esta categoría Maceo et al. (2016), se refiere a factores que generan estrés en los estudiantes debido a diversas preocupaciones y desafíos relacionados con su vida académica, afectan significativamente la capacidad de los estudiantes para equilibrar sus responsabilidades académicas, actividades sociales y relaciones personales, representando así un riesgo para su salud mental.

Durante el presente proceso investigativo, mediante el análisis de la categoría de principales estresores, se logra identificar tres categorías deductivas que surgen del proceso de interpretación de resultados; en primer lugar, se encuentran los horarios de clases extensos, pues los participantes aseguran que el horario y las jornadas académicas prolongadas, repercuten en sus hábitos de sueño y su rutina diaria, tal y como lo expresan al mencionar "*S10: Realmente ha sido un horario pesado ya que, nos toca desde temprano en la mañana desde las 7 de la mañana y pues toda esta semana terminó hasta las 6 de la tarde*" ; "*S1: El horario académico, pues de este semestre ha sido muy pesado porque prácticamente me la paso metida en la universidad y es muy poco lo que voy a mi casa*" ; "*S7: Tenemos un horario muy pesado*". Al respecto, es de reconocer que antecedentes como Barraza y Cárdenas (2009), Cuaran et al. (2014), así como Contreras y Contreras (2012) coinciden en este factor de horarios extensos como un determinante de estrés académico; en su investigación, Barraza y Cárdenas (2009) refieren que la gestión del tiempo personal y el tiempo

limitado para hacer el trabajo son factores que resaltan en sus resultados; así mismo, Contreras y Contreras (2012) confirman esto cuando citan a sus estudiantes refiriendo que los horarios muy extensos todo el día no permiten hacer nada más. En este sentido, a nivel teórico Maceo et al (2016) apoya esta perspectiva, afirmando así que existen dificultades en la administración del tiempo, especialmente en cuanto al equilibrio entre las actividades sociales, las responsabilidades académicas y las limitaciones en el establecimiento de relaciones personales.

Con base a lo anterior se puede inferir que la categoría deductiva referente al horario de clases extenso, es uno de los estresores desencadenantes con mayor reporte verbal por parte de los participantes. Es posible afirmar que, de acuerdo con las verbalizaciones de los estudiantes del programa de fisioterapia se evidencia una percepción de desequilibrio crítico entre las demandas académicas y la vida personal de los estudiantes, debido a que los horarios extensos no solo afectan sus hábitos de sueño, alimentación y su rutina diaria, sino también su bienestar general, creando un ciclo de estrés que agrava la situación. Similar a los estudios planteados por Contreras (2012) y Maceo et al (2016) donde afirman que los horarios prolongados no permiten a los estudiantes realizar actividades diferentes a las académicas, por lo que podría repercutir en su vida cotidiana.

Continuando con la siguiente categoría, se reconoce que los estudiantes afirman que la carga académica correspondiente a los extensos trabajos y los distintos métodos evaluativos les genera malestar; en esa medida la sobrecarga académica como categoría deductiva, se comprende como volumen total de trabajo y responsabilidades educativas que un estudiante debe afrontar durante un período académico, reconociendo que una carga académica elevada puede implicar una mayor presión y estrés, afectando el rendimiento y el bienestar general del estudiante, con respecto a esto, los participantes reportan que: “S2: *Hay temporadas en las que sí nos acumulan muchos trabajos muchos parciales y demás cosa*”; “S4: *cuando ya se me acumulan los trabajos y las evaluaciones es relativamente pesada, es estresante porque se nos reúne muchos temas por estudiar o muchas cosas por entregar*”. Sobre esto Barraza y Cárdenas (2009) identifican como estresores fundamentales el tipo de trabajo solicitado por los profesores, el inicio de los estudios, las evaluaciones y la gestión del tiempo personal. Teóricamente, al respecto el modelo sistémico de Barraza (2008) respalda esta perspectiva, señalando en una de sus tres categorías clave, que entre

los estresores más significativos para los estudiantes universitarios se pueden reconocer la sobrecarga de trabajo, las exigencias académicas y el desempeño.

De acuerdo con las apreciaciones de los estudiantes del programa de fisioterapia y el análisis de los resultados, se infiere que existen posibles problemáticas percibidas asociadas al sistema educativo, tales como la sobrecarga académica y los efectos adversos que afectan el bienestar de los estudiantes. La acumulación de trabajos y evaluaciones intensifican aún más el estrés, lo que, según Barraza y Cárdenas (2009) no solo compromete el rendimiento académico, sino que también dificulta la capacidad de los estudiantes para manejar sus responsabilidades de manera efectiva.

En seguida, como análisis del primer objetivo específico se reconoce como tercer y última categoría deductiva que los estudiantes señalan que la metodología empleada por algunos docentes durante las clases impartidas resulta compleja, puesto que en muchas ocasiones las temáticas no quedan completamente claras. Lo que los obliga a buscar apoyo a través de otros recursos, lo cual se ejemplifica en los siguientes relatos de las entrevistas de este estudio “S2: *Cuando no entiendo, o sea a veces el tema es muy duro entonces los profesores como que hablan súper rápido entonces uno no logra digamos asimilar la información ... entonces esos momentos como que me da más estrés*” ; “S3: *Cuando uno no lo entiende al profesor o sea hay muchos profesores y todos tienen sus metodologías y hay unas metodologías que no las entiendo o sea la manera de explicar y así eso creo, creo que es la metodología del docente*” ; “S10: *Me ha generado estrés las clases pues como se manejan son muy simples ... pues realmente en mi caso no aprendo mucho así, o sea ya me toca es por aparte buscar la ayuda*”. En base a esto, antecedentes como los de Contreras y Contreras (2012) quienes afirman que los principales generadores de estrés académico para los estudiantes incluyen aspectos como la vida universitaria, las normativas institucionales y la labor docente, además, se reconoce en esto la falta de motivación, dificultades en las relaciones sociales y problemas en la metodología empleada. En este contexto, Gonzales et al. (2014) respaldan esta perspectiva, destacando repetidamente que los problemas relacionados con la evaluación (como exámenes, pruebas de control y trabajos), la sobrecarga curricular, las fallas metodológicas y los modelos de enseñanza predominantes generan discrepancias entre las expectativas de los estudiantes, por lo tanto, concluyen que los métodos de enseñanza son una de las principales causas de estrés académico.

Considerando lo propuesto, es factible deducir que, conforme a las declaraciones de los estudiantes del programa de fisioterapia es posible subrayar una problemática relevante en torno a las metodologías de enseñanza empleadas por algunos docentes, las cuales podrían resultar poco prácticas para facilitar una comprensión profunda y efectiva de los contenidos, lo que sugiere una posible prevalencia de enfoques pedagógicos tradicionales y de baja interactividad. Esto no solo genera frustración, sino que también incrementa el estrés al forzar a los estudiantes a buscar recursos adicionales para compensar las deficiencias percibidas en la enseñanza. Contreras y Contreras (2012) destacan que la labor docente, junto con las normativas institucionales, son factores clave en la generación de estrés académico, especialmente cuando la metodología utilizada no satisface las necesidades de los estudiantes, así mismo, Gonzales et al. (2014) refuerzan esta visión, señalando que las fallas metodológicas y los modelos de enseñanza ineficaces son causas significativas de estrés.

En respuesta al primer objetivo específico de esta investigación, se da a conocer los principales estresores desencadenantes del estrés académico percibidos por los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana, en el cual, se identifican tres factores clave: los horarios extensos, la sobrecarga académica y la metodología de enseñanza empleada, categorías las cuales fueron previstas a nivel empírico y teórico. En este sentido, los estudiantes reportan de manera constante que los horarios prolongados no solo afectan sus rutinas diarias y hábitos de sueño, sino que también generan un desequilibrio entre las demandas académicas y su vida personal, intensificando el estrés, tal como sugieren Contreras (2012) y Maceo et al. (2016). Además, la acumulación de trabajos y evaluaciones, reconocida por Barraza y Cárdenas (2009) como un estresor central, dificulta la capacidad de los estudiantes para manejar sus responsabilidades, afectando su rendimiento académico y bienestar general.

Así mismo, las deficiencias en las metodologías docentes, que mencionan Gonzales et al. (2014) y Contreras y Contreras (2012), agravan el estrés académico al obligar a los estudiantes a buscar recursos adicionales para complementar su formación. Este esfuerzo incrementa su carga de trabajo y puede generar un ciclo de estrés que afecta su salud mental y bienestar general. Además, la dependencia de recursos externos puede conducir a una comprensión superficial de los contenidos, perjudicando la retención del conocimiento y la aplicación práctica, lo que podría comprometer la

preparación profesional de los estudiantes en fisioterapia y su desarrollo integral como futuros profesionales.

Para continuar con el análisis y discusión de resultados, es oportuno referirse al segundo objetivo de investigación que apunto a identificar las manifestaciones comportamentales que los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana asocian con el estrés académico; en este sentido, de acuerdo con el análisis realizado se encuentran cuatro categorías deductivas y dos categorías inductivas. En esa medida, desde la perspectiva de Gutiérrez y Amado (2016) las manifestaciones comportamentales del estrés académico incluyen comportamientos que reflejan una respuesta negativa al estrés acumulado en el entorno académico, y son indicativos de la incapacidad del estudiante para manejar adecuadamente las demandas académicas.

En ese sentido, se hace evidente la primera categoría deductiva de este objetivo relacionada con aislamiento del entorno social, donde se reconoce que algunos participantes mencionan que tienden a aislarse de los demás cuando experimentan estrés académico como una forma de evitar conflictos o como una reacción a sus emociones, aspecto que se puede observar en las voces de los encuestados: *“S5: Mmm, me alejo de las personas o sea me aislo de las personas y de mi mis cambios de humor son muy bruscos soy muy aburrida”* ; *“S3: En la vida universitaria pues como te dije anteriormente me aisló”*. Sobre este particular,

Narváez y Ruano (2015) encontraron que las diversas situaciones generadoras de estrés provocan cambios evidentes en el comportamiento de los estudiantes, manifestándose como respuestas al estrés, como actitudes conflictivas hacia los demás. Conscientes de este comportamiento, muchos estudiantes optan por alejarse de sus pares para evitar lastimarlos. Este tipo de síntomas impacta considerablemente las relaciones interpersonales, ya que los estudiantes tienden a aislarse y concentrarse exclusivamente en sus responsabilidades académicas. De acuerdo con esto, Gutiérrez y Amador (2016) contemplan que dentro de las manifestaciones comportamentales asociadas al estrés se encuentra el aislamiento social, infiriendo así que la preocupación excesiva son sentimientos que conducen a los estudiantes a percibirse incapaces de disfrutar de las interacciones sociales, llevándolos a evitar situaciones sociales que perciben como innecesarias. Bajo dicho panorama, el aislamiento social se refiere a la tendencia de los individuos a retirarse de las interacciones sociales y a evitar el contacto con amigos, familiares y compañeros

de clase, siendo un fenómeno particularmente preocupante en el contexto universitario, donde la vida social y las redes de apoyo son esenciales para el bienestar emocional y académico (Chacón, 2019).

A partir de lo arriba expuesto, se puede inferir que, según los comentarios de los estudiantes de fisioterapia, perciben que el aislamiento social es una estrategia comúnmente empleada por ellos como mecanismo de afrontamiento ante el estrés académico. Coinciden, Narváez y Ruano (2015) y Gutiérrez y Amador (2016) en que este aislamiento es un mecanismo para evitar conflictos y manejar la preocupación excesiva, aunque afecta negativamente las relaciones interpersonales. Chacón (2019) advierte al respecto que, en el contexto universitario, este comportamiento es especialmente preocupante, puesto que debilita las redes de apoyo esenciales para el bienestar emocional y académico.

De la misma manera, en esta investigación se encuentra la categoría deductiva de cambios en el estilo de vida, pues se evidencia que los participantes señalan que el estrés académico afecta los hábitos de sueño y alimentación, lo que es evidente en estos relatos: *“S2: Yo trate de hacer el cambio digamos de dormir más ... trato de dormir tipo 9, 10 de la noche y ya me levanto tipo 4 de la mañana a seguir haciendo”* ; *“S4: No dan como tiempo para ir a comprar nada en la Universidad, inician de una la clase entonces pues no hay tiempo tampoco para comer, entonces sí o sí a veces me veo obligada pues como a esperar el almuerzo o esperar a la cena y no como nada en todo el día”*. De esta categoría, se resalta el trabajo de Cuaran, et al. (2014) que evidencian que algunas variaciones en la rutina habitual de los sujetos, en la forma de presentarse estéticamente y en la alimentación son atribuibles a las demandas del contexto a las cuales buscan adaptarse, en este sentido, la afectación en hábitos de sueño y alimentación se consideran manifestaciones comportamentales del estrés académico importantes, puesto que, estas alteraciones no solo impactan la salud física, sino que también influyen en el estado de ánimo y en la capacidad de manejar situaciones estresantes. En contraste a esto, Gutiérrez y Amador (2016) aseguran que entre las manifestaciones comportamentales del tema de estudio se encuentran la falta de interés en las actividades habituales, disminución o aumento del apetito, cambios en los patrones de sueño, aumento en el consumo de tabaco, manifestaciones de agresividad, etc. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios experimentan estrés de manera similar. Como apoyo a lo mencionado,

Sarubbi y Castaldo (2013), exponen que los estudiantes universitarios a menudo enfrentan una combinación de nuevas exigencias académicas y falta de tiempo, factores que contribuyen significativamente al cambio en sus hábitos de vida, la carga de trabajo intensa, donde los exámenes y las fechas límite para entregar trabajos, pueden interferir con los patrones de sueño de los estudiantes y las actividades extracurriculares pueden dejar poco tiempo para preparar comidas saludables, como resultado, los estudiantes a menudo recurren a opciones rápidas y convenientes.

En función de lo presentado, es posible analizar que, conforme a las voces de los estudiantes de fisioterapia el estrés académico puede influir de manera considerable en su estilo de vida, alterando sus hábitos de sueño y alimentación. Este fenómeno no solo refleja las demandas del entorno universitario, sino también la necesidad de que los estudiantes desarrollen estrategias efectivas para gestionar el estrés y mantener un equilibrio saludable en sus vidas diarias. Cuaran et al. (2014), Gutiérrez y Amador (2016) también destacan que este estrés se manifiesta en diversas formas, aunque no todos los estudiantes lo experimentan de la misma manera. Además, Sarubbi y Castaldo (2013) subrayan que las exigencias académicas y la falta de tiempo contribuyen a estos cambios, obligando a los estudiantes a modificar sus hábitos de vida en respuesta a las demandas universitarias.

Para continuar, en este objetivo se reconoce la categoría deductiva de rendimiento académico insatisfactorio, en donde los participantes señalan manifestaciones como falta de concentración debida al estrés académico, lo que puede resultar en un bajo rendimiento en los exámenes y actividades, además podría afectar sus calificaciones y logros académicos en general, aspecto que se reconoce en las voces de los evaluados “S3: *Cuando uno está estresado no hace las tareas como se debería o sea cuando uno realiza los trabajos así con estrés pues en eso es lo que más miro que no me puedo concentrar*” ; “S6: *Estudiar y que a la hora del parcial me ponga nerviosa y no logre pasar el parcial, no tanto por la nota sino porque uno se esfuerza y la nota no es la que uno espera.*”. Para esto, Gonzales (2018) asegura en su estudio que los estudiantes comparten similitudes en cuanto a las situaciones que consideran estresantes en el ámbito académico, así como en la percepción negativa de los efectos del estrés en su rendimiento académico, salud y estado de ánimo. Por lo tanto, cabe expresar que falta de concentración es una manifestación significativa del estrés académico en los estudiantes universitarios, y su impacto en el rendimiento académico

es considerable, pues la mente del estudiante, bajo estrés, está constantemente ocupada con pensamientos recurrentes y distracciones, lo que impide el enfoque necesario para el aprendizaje efectivo, además impide que los estudiantes procesen y retengan información adecuadamente, lo que puede resultar en un bajo rendimiento académico y, en casos extremos, en la deserción estudiantil (Gutiérrez y Amador, 2016).

Analizando lo propuesto, es plausible inferir que, según los testimonios de los estudiantes del programa de fisioterapia, el estrés académico tiene un aparente impacto significativo en el rendimiento académico de ellos, manifestándose principalmente en la falta de concentración. Gonzales (2018) refuerza esta observación al señalar que los estudiantes suelen percibir el estrés como un factor que afecta negativamente su rendimiento, salud y estado de ánimo. Gutiérrez y Amador (2016) también subrayan que la falta de concentración es una manifestación crucial del estrés académico, la cual afecta la capacidad de los estudiantes para enfocarse en el aprendizaje.

Pasando al abordaje de la categoría deductiva procrastinación, en donde los participantes mencionan que el estrés académico afecta a la realización de otras actividades académicas y por esto los estudiantes en ocasiones postergan esas actividades y proyectos académicos, además del ausentismo en algunas ocasiones, lo que puede dar lugar a una acumulación de trabajo y un mayor estrés. Así lo expresan al mencionar: “S2: *Bueno creo que sí ha habido un montón de estrés y la verdad es que sí, sí he pensado en no ir a la universidad*” ; “S4: *En mi caso pues hay días que el nivel de estrés es tan elevado que he dicho no, hoy no voy a ir, y es preocupante porque una persona llegar a faltar a clases por el nivel de estrés que maneja pues no debería ser así el nivel de educación la verdad.*” ; “S5: *Pues cuando me siento estresada y me dejan algo que me hace estresar más prefiero no hacerlo y dejarlo para otro día*”. Al respecto, cabe resaltar que hay estudios en donde se identifica relaciones directamente proporcionales entre estrés académico y procrastinación, entre esos resalta el estudio de Ahumada et al. (2013) quien reconoce que el estrés académico provoca inasistencia a clases, incumplimiento en tareas y a por ende afecta al rendimiento, en similar contexto García y González (2022) que explican que el estrés, al generar un malestar general, los lleva a procrastinar las actividades, es decir, retrasan actividades o situaciones que deben ser resueltas por aquellas actividades consideradas como agradables. En este sentido, Cardona (2015) señala que la inasistencia al plantel y el bajo rendimiento académico son

formas de procrastinación, es decir, el acto de posponer o retrasar la realización de tareas o actividades necesarias, por lo tanto, este comportamiento puede resultar contraproducente, incrementando el estrés y la presión debido a la acumulación de responsabilidades pendientes.

Basado en lo expuesto, García y González (2022) añaden que el malestar general generado por el estrés conduce a la procrastinación, ya que los estudiantes prefieren posponer tareas importantes en favor de actividades más placenteras. Por lo tanto, se puede suponer que, conforme a los comentarios de los estudiantes de fisioterapia, la procrastinación es una posible consecuencia significativa del estrés académico, ya que, no solo afecta el desempeño en tareas y proyectos, sino que también contribuye a una acumulación de trabajo pendiente, lo que, a su vez, intensifica el estrés. Ahumada et al. (2013) respaldan esta observación al señalar una relación directa entre el estrés académico y la procrastinación, manifestada en la inasistencia a clases y el incumplimiento de tareas, lo cual impacta negativamente en el rendimiento académico.

Finalmente, en los hallazgos del presente estudio, se obtienen dos categorías inductivas pertenecientes al análisis del segundo objetivo específico, las cuales no estaban previstas en esta investigación. En primer lugar, se halla la alteración emocional, donde los participantes mencionan que el estrés académico se manifiesta en sus emociones, incluyendo irritabilidad, ansiedad, ira, cambio de humor y aburrimiento como se identifica en la voz de los participantes en la entrevista y grupo focal “S1: A veces me da crisis de ansiedad” ; “S2: Sí, me da mucho mal genio por así decirlo” ; “S5: Como que me aumenta mucho la ira y hasta me he peleado con algunos por eso ... como que me irrita de manera muy fácil” ; “S7: Bueno pues yo creo que es el cambio de ánimo, porque pues yo puedo estar digamos bien hasta cierta parte y me estreso y me aburro bastante y me intento alejar de todo”. Al respecto, Amaya (2017) manifiesta que hay una eventual conexión entre el estrés académico y las competencias emocionales de los estudiantes, debido a una notable relación entre tener un alto índice de estrés académico y una falta de habilidades emocionales en los estudiantes universitarios. Esta perspectiva coincide con lo señalado por Guadarrama (2012), quien resalta que el estrés relacionado con los estudios no se reduce únicamente a una sobrecarga de trabajo, sino que también implica un desequilibrio interno que afecta tanto el aspecto psicológico como el fisiológico del estudiante. Además, el autor hace hincapié en que este desequilibrio interno puede manifestarse de manera directa a través de diversas alteraciones emocionales, como la

ansiedad, la depresión, la irritabilidad y los cambios de ánimo, todas las cuales pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida del estudiante.

A partir de lo señalado, es posible concluir que, de acuerdo con los testimonios proporcionados por los estudiantes del programa de fisioterapia se infiere que el estrés académico no solo se refleja en la carga de trabajo, sino que también puede tener impacto en el equilibrio emocional de los estudiantes, manifestándose en irritabilidad, ansiedad y cambios de humor. Esta conexión entre el estrés y las competencias emocionales, como lo señala Amaya (2017) y Guadarrama (2012) sugieren que el estrés no solo afecta la capacidad académica, sino que crea un desequilibrio interno que se traduce en alteraciones emocionales significativas, afectando posiblemente la calidad de vida de los estudiantes.

En concordancia con lo anterior, en este objetivo se hace evidente que los participantes consideran algunas manifestaciones físicas del estrés académico, como dolores corporales y acné, lo que sugiere la categoría inductiva de salud física que se ejemplifica en las voces de los participantes: “S2: *El dolor de cabeza porque otras señales no*” ; “S4: *Me da cansancio, sueño, me duele la espalda, umm así*” ; “S1: *Me empieza a doler la cabeza o el cuello por lo general*” ; “S4: *En mi caso se representa con el cambio de humor y acné también*”. Estos resultados, son similares en múltiples estudios (González, 2008; Ahumada et al., 2013; Chacón, 2019) para quienes el dolor de estómago, el dolor muscular, así como manifestaciones corporales asociadas con aparición de ampollas y caída de cabello, se relacionan con manifestaciones físicas del estrés, resaltando también a Cuaran et al. (2014) y a Narváez y Ruano (2015) que además de la migraña, reconocen enfermedades gastrointestinales y enfermedades alérgicas. En este contexto, Sarubbi y Castaldo (2013) refieren que la exposición continua al estrés tiene efectos físicos significativos, provocando enfermedades como depresión, dolores de cabeza, dispepsia, palpitaciones, pérdida de apetito y dolores musculares, padecimientos que se originan porque, ante situaciones estresantes, el cerebro y el cuerpo aumentan la producción de hormonas como el cortisol y la adrenalina, provocando cambios en el ritmo cardíaco, la presión arterial y el metabolismo.

En función de lo expuesto, se infiere que, según los testimonios de los estudiantes del programa de fisioterapia, el estrés académico podría impactar de manera notable su salud física,

manifestándose en dolores de cabeza, espalda, cansancio y acné. Esta conexión entre el estrés y las manifestaciones físicas, como han sugerido varios autores, refuerza la idea de que el estrés puede desencadenar síntomas físicos significativos. Además, Sarubbi y Castaldo (2013) subrayan que la exposición continua al estrés provoca alteraciones fisiológicas, lo que indica que el estrés académico no es solo un problema emocional, sino también un factor que puede deteriorar gravemente la salud física de los estudiantes.

En respuesta al segundo objetivo específico, se identifican varias manifestaciones comportamentales que los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana asocian con el estrés académico. En primer lugar, el aislamiento social se percibe como una manifestación comportamental y al mismo tiempo una estrategia de afrontamiento que los estudiantes utilizan para hacer frente al estrés académico, aunque esto puede deteriorar sus relaciones interpersonales, como lo destacan Narváez y Ruano (2015) y Gutiérrez y Amador (2016). Además, el estrés académico también se refleja en cambios en los hábitos de sueño y alimentación, tal como lo señalan Cuaran et al. (2014). Asimismo, la falta de concentración y la procrastinación se mencionan como consecuencias significativas del estrés, impactando negativamente el rendimiento académico de los estudiantes (Gonzales., 2018) y (Ahumada et al., 2013). Del mismo modo, se analizaron dos categorías emergentes que no estaban previstas en la investigación, por lo que, a partir de los análisis realizados, se infiere que el estrés académico puede tener un impacto significativo tanto en el equilibrio emocional como en la salud física de los estudiantes. Los testimonios reflejan manifestaciones emocionales como irritabilidad, ansiedad y cambios de humor, lo que coincide con lo señalado por Amaya (2017) y Guadarrama (2012), quienes subrayan que el estrés puede generar un desequilibrio interno que afecta la calidad de vida. Además, se observa que el estrés también se manifiesta físicamente en dolores de cabeza, espalda, cansancio y acné, lo que refuerza la idea, respaldada por autores como Sarubbi y Castaldo (2013), de que el estrés académico tiene repercusiones tangibles en la salud física, subrayando la necesidad de abordarlo de manera integral. En este sentido, se hace hincapié en que, aunque estas categorías inductivas no estaban dentro de la teoría inicialmente establecida, representan una novedad importante que contribuye a una comprensión más completa del fenómeno estudiado.

En seguida, se da lugar al análisis del tercer y último objetivo específico, el cual, tiene como propósito describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana ante las situaciones estresantes. Frente a ellos, es destacable que según Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento se caracteriza como el proceso por el cual, una persona administra las exigencias del entorno que percibe como estresantes, así como las emociones vinculadas a esas demandas, es un proceso estrechamente relacionado con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes.

En el transcurso de esta investigación, a través de esta categoría se identifican cuatro categorías deductivas y tres inductivas que emergen del proceso de interpretación de los resultados. En este sentido, se da lugar a la primera, la cual, se reconoce como: actividad física ya que, los participantes emplean su tiempo libre en estas actividades relacionadas al ejercicio y deportes para disminuir el estrés académico, esto se refleja en relatos como: “S2: *Hacer ejercicio siempre y de pronto descansar, mirar series, películas así, pero otra cosa no, más ejercicio.*”; “S3: *Mmm, ejercicio lo realizó frecuentemente 5 veces por semana de lunes a viernes en las mañanas en distintos horarios cuando me quedan más tiempo es la actividad que me quita el estrés*”; “S6: *Yo para disminuir el estrés me salgo a jugar Básquet*”. Sobre esto, Cuaran et al. (2014) así como Narváez y Ruano (2015) en sus investigaciones dan a conocer que los estudiantes se vinculan a actividades lúdicas, deportivas y extracurriculares para enfrentar de manera más efectiva el estrés académico. Al respecto, Lazarus y Folkman (1986) describen la estrategia de afrontamiento que utilizan los estudiantes como “confrontación”, la cual se clasifica dentro de las estrategias centradas en el problema. Esta estrategia surge del esfuerzo del individuo por cambiar, negociar y aceptar su situación con el objetivo de resolverla. En otras palabras, se orienta hacia la acción, buscando alterar o mitigar las condiciones que provocan el problema (Gan y Triginé, 2012).

Se puede deducir a partir de lo anterior que, según las verbalizaciones de los estudiantes del programa de fisioterapia, la actividad física y el deporte se perciben como componentes esenciales en su rutina para gestionar el estrés académico. Este enfoque coincide con las investigaciones de Cuaran et al. (2014) y Narváez y Ruano (2015), quienes también encontraron que los estudiantes recurren a actividades lúdicas y deportivas para enfrentar el estrés académico. Lazarus y Folkman (1986) respaldan esta idea al identificar la confrontación como una estrategia utilizada para

enfrentar el estrés. Del mismo modo, Posso et al. (2022) sugieren que la práctica de actividad física es una herramienta eficaz para reducir significativamente los niveles elevados de estrés en los estudiantes.

A continuación, se identifica que los participantes utilizan como otra estrategia de afrontamiento el emplear su tiempo libre para reducir el estrés académico, realizando actividades de ocio como: ver películas, series; comer, escuchar música y videojuegos, surgiendo la categoría deductiva de actividades recreativas, esta se puede evidenciar a través de las voces de los participantes: “S9: *Pues intento distraerme con mi familia, con mis primas hacer algo diferente, eh estar con mis perritos umm salir con mis amigos pues, cosas que me distraigan*”; “S4: *A parte de conducir, me gusta mucho también escuchar música o dibujar*”; “S1: *Y... durante la semana videojuegos es un solo videojuego que incluso me suele también estresar porque como es cooperativo*” Al respecto, Ocampo (2020) en su investigación pudo encontrar hallazgos similares debido a que, los estudiantes buscan otras actividades para evitar pensar en situaciones estresantes. De acuerdo con lo anterior, Lazarus y Folkman (1986) contemplan otra estrategia de afrontamiento denominada “evasión”, la cual, Londoño et al. (2006) denomina "evitación cognitiva", esta permite al individuo neutralizar los pensamientos perturbadores enfocándose en otras actividades o en temas menos negativos. A diferencia de la evitación emocional, la evitación cognitiva no se centra en actividades lúdicas, sino en aprender cosas nuevas o en ocupar la mente con el propósito de distraerse y evitar la angustia. En la evitación cognitiva el individuo mantiene una actitud distante del problema, por lo tanto, evita pensar en él, realizando otras actividades que le distraigan del mismo. También se evidencia en la estrategia de evitación cognitiva, una característica esencial del estilo de afrontamiento de evitación, es decir, se basa en retraerse o huir del estresor y sus consecuencias, utilizando estrategias pasivas que evitan el enfrentamiento directo y que pueden ser consideradas desadaptativas (Lazarus & Folkman, 1986).

Considerando la información presentada, es lógico inferir que, según las experiencias de los estudiantes del programa de fisioterapia, las actividades recreativas se perciben como las más empleadas como estrategias para mitigar el estrés académico. Estas actividades no solo proporcionan un escape temporal del estrés, sino que también ayudan a mantener el equilibrio emocional y físico. Ocampo (2020) confirma estos hallazgos al señalar que los estudiantes recurren

a actividades alternativas para evitar centrarse en las situaciones estresantes. Aunque estas estrategias pueden ofrecer alivio temporal, también reflejan una tendencia a evitar el afrontamiento directo con el estrés, lo que podría tener implicaciones para el manejo de futuras situaciones estresantes.

Otro de los resultados de la investigación, permite que emerja la categoría deductiva de apoyo emocional, pues los participantes refieren encontrar apoyo en sus amigos, familia y/o pareja, aspecto ejemplificado con las entrevistas de este estudio “S1: *Mis amigos pues ahorita tengo dos amigos que es ahí inseparables*” ; “S3: *Pues intento distraerme con mi familia, con mis primas hacer algo diferente, eh estar con mis perritos umm salir con mis amigos pues, cosas que me distraigan*” ; “S10: *Ahorita estoy teniendo o he tenido que solicitar ayuda de mis mismos compañeros entonces pues ellos me echan una manito y pues me ayudan a reducir la carga académica y así mismo pues el estrés.*” ; “S5: *Pero usualmente paso tiempo con mi mamá pues con mi familia y con mi novio*”. Antecedentes asociados con el tema son propuestos por Feldman et al. (2008), al indicar que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico, en sus hallazgos la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos y por parte de personas cercanas; así mismo, Acosta et al. (2021) aporta a estos resultados, cuando expone que el hecho de tener apoyo emocional hace que la resolución del problema se desarrolle de una manera más llevadera y fácil de concluir. A nivel teórico, Lazarus y Folkman (1986) destacan el apoyo social como una de las ocho estrategias de afrontamiento en su modelo, sugiriendo que este tipo de apoyo puede actuar como un factor protector que aumenta la resiliencia de los estudiantes en el entorno universitario. Esta perspectiva es respaldada por Cuaran et al. (2014), quienes enfatizan la importancia del apoyo social, señalando que las situaciones académicas con altas demandas, poco control y escaso respaldo social son las que presentan mayor riesgo de provocar problemas de salud. Desde este enfoque, muchos estudiantes recurren al apoyo social y a las relaciones interpersonales como medios para contrarrestar el estrés académico.

Considerando lo analizado, es evidente que, según las declaraciones de los estudiantes del programa de fisioterapia, el apoyo emocional juega un papel crucial en la gestión del estrés académico. Los participantes expresan que encuentran consuelo y alivio en sus amigos, familiares

y compañeros, lo que se alinea con los hallazgos de Feldman et al. (2008), al señalar que quienes cuentan con un mayor apoyo social ayuda a tener mejores condiciones de salud mental y menores niveles de estrés académico, lo que se respalda lo propuesto por Lazarus y Folkman (1986) quienes destacan la importancia del apoyo social en sus modelos de estrategias de afrontamiento. En este sentido, se podría inferir que dicho apoyo social podría permitir a los individuos enfrentar mejor los desafíos, facilitando un manejo más adaptativo del estrés y promoviendo su bienestar psicológico

En este contexto, se destaca la categoría deductiva de redes de apoyo en la cual los participantes mencionan que, buscan ayuda de otras personas dentro de la universidad como lo exponen los sujetos de este proyecto: *“S1: Hay algo que se llama apoyo en crisis y pues a mí me ha servido bastante este”* ; *“S6: Pues de mi parte si he asistido ya que en un semestre tuve como una crisis de ansiedad y la doctora me remitió a psicología y ella me ayudó como con tips para la concentración, me dio también tips para lo de manejo del estrés y para poder ordenar el tiempo también”*. Bajo dicho panorama, se resalta el aporte de Cuaran et al. (2014) que expresa que los estudiantes que ingresan al escenario universitario están en un proceso de desarrollo profesional en donde pueden sufrir consecuencias nocivas para su bienestar por la percepción que tienen del cambio de ser estudiantes de colegio a ser estudiantes de una carrera profesional, es allí donde entran en juego los programas de apoyo psicológico que facilitan el desarrollo integral del estudiante con la oferta de actividades culturales, deportivas y académicas, mencionadas a lo largo de este apartado. Desde un enfoque teórico, Sandín (1995) enfatiza la relevancia de las redes de apoyo social en la gestión del estrés, señalando que estas redes ofrecen no solo recursos emocionales, sino también recursos instrumentales (conductas orientadas a resolver problemas) e informativos (información útil para enfrentar situaciones difíciles), que son fundamentales en situaciones estresantes. En particular, el apoyo informativo, que incluye la disponibilidad de consejos, sugerencias y orientación, es esencial para que los individuos puedan tomar decisiones informadas y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas. En este sentido, Fernández et al. (2015) sostienen que el estrés está influido por el apoyo social instrumental, ya que este tipo de apoyo se relaciona con la asistencia concreta ante problemas, lo que lo convierte en una herramienta efectiva para manejar el estrés. Además, destacan que la percepción de apoyo social se vincula especialmente con su componente instrumental.

En función de lo expuesto, se puede comprender que, según las percepciones de los estudiantes del programa de fisioterapia, es fundamental contar con un sistema de apoyo accesible. Este hallazgo concuerda con lo planteado por Fernandez et al. (2015) que resalta la importancia de las redes de apoyo social, las cuales proporcionan recursos prácticos e informativos. Asimismo, Cuaran et al. (2014) señala que los estudiantes enfrentan desafíos significativos al pasar de la educación secundaria a la universitaria, lo que subraya la necesidad de programas de apoyo psicológico para fomentar su bienestar integral. En este contexto, se puede inferir que las redes de apoyo son esenciales para fortalecer la resiliencia de los estudiantes y gestionar el estrés académico, creando un entorno seguro donde puedan expresar sus preocupaciones y recibir orientación para mitigar los efectos negativos del estrés y facilitar el desarrollo de habilidades para enfrentar los desafíos académicos de manera más efectiva.

Finalmente, en los resultados de este estudio, emergieron tres categorías inductivas relacionadas con el análisis del tercer objetivo específico, las cuales no fueron contempladas inicialmente en esta investigación. En este sentido, emerge la categoría inductiva de hábitos de sueño en la que los participantes sugieren dormir en su tiempo libre para reducir los niveles de estrés, así lo expresan: “S2: *Dormir, lo principal para mí es dormir uum, no sé es cómo escapar digámoslo por así decirlo el sueño y todas esas vainas y ya*”; “S5: *Si, pues, por ejemplo, yo trate de hacer el cambio digamos de dormir más*”; “S7 *Intento acostarme a dormir un rato para poder descansar*”. En relación, Barraza y Cárdenas (2009); Certuche et al. (2021); reconocen la falta de descanso y sueño como un factor estresante, hallazgo que contrasta con la idea de que el sueño y el descanso pueden emerger como una estrategia de afrontamiento, pues la alta carga académica, a menudo, lleva a los estudiantes a sacrificar horas de sueño en un esfuerzo por cumplir con sus responsabilidades, lo que puede generar un círculo vicioso de estrés y agotamiento. En esa medida, en contraste a lo anterior, el descanso personal emerge como un factor que ayuda a reducir el estrés en este contexto académico puesto que, para Buttazzoni y Casadey (2018) permite a los estudiantes recuperar la energía y mejorar su capacidad cognitiva, el sueño adecuado facilita la consolidación de la memoria y el procesamiento emocional, ayudando a los estudiantes a manejar mejor las demandas académicas y a enfrentar los desafíos con una mente más clara y enfocada; así, el descanso no solo

actúa como un mecanismo de alivio inmediato, sino también como una estrategia preventiva que contribuye al bienestar general y al rendimiento académico sostenido.

Considerando lo planteado, se puede inferir que, según los estudiantes del programa de fisioterapia, los hábitos de sueño emergen como una estrategia de afrontamiento clave para el estrés académico beneficiando la concentración, la memoria y la capacidad de resolver problemas, lo que puede ser especialmente beneficioso para los estudiantes y profesionales que enfrentan altos niveles de estrés. Aunque Barraza y Cárdenas (2009) y Certuche et al. (2021) identifican la falta de sueño como un factor estresante, los testimonios destacan que el descanso es crucial para reducir el estrés. Esto contrasta con la alta carga académica que frecuentemente lleva a los estudiantes a sacrificar horas de sueño. Buttazzoni y Casadey (2018) señalan que dormir adecuadamente no solo recupera energía y mejora la capacidad cognitiva, sino que también facilita la consolidación de la memoria y el procesamiento emocional, ayudando a los estudiantes a gestionar mejor las demandas académicas y a mantener un rendimiento sostenido.

En seguida, se encuentra la categoría inductiva de autosuficiencia emocional la cual surge a partir de las verbalizaciones de los participantes quienes consideran que resulta mejor hacer las cosas por sí mismos, encontrando así su propio bienestar sin necesidad de recursos externos, así lo expresan: “S5: *No, no es que me apoye de alguna persona o alguna especial no, siempre lo manejo yo solo*”; “S4: *Yo creo que más que nada es como intentar organizar mejor el tiempo para que pues sea un poquito favorable*” ; “S8: *Pues buscar, buscar así personas... no, no lo he hecho, como te digo siempre trato de estar concentrado en lo mío*” ; “S3: *Uno es como que entra a un agujero y uno mismo va saliendo y no sabe ni cómo*”. Villalobos et al. (2018) destacan que el autocontrol desempeña un papel crucial en el ajuste académico de los estudiantes, actuando como un facilitador en la gestión de tareas que generan estrés, por lo que sugiere que aquellos estudiantes que poseen altos niveles de autocontrol tienden a ser más autónomos y a alcanzar un mayor éxito en su desempeño académico. Esto alineado con el enfoque teórico de Lazarus y Folkman (1986), quienes identifican el autocontrol como una estrategia de afrontamiento en su modelo. El autocontrol permite a los individuos regular sus respuestas emocionales y comportamentales ante situaciones estresantes, lo que facilita una adaptación más efectiva y la superación de los desafíos académicos. Del mismo modo, Rendón et al. (2017), destaca que el autocontrol ofrece múltiples

beneficios en la vida académica, incluyendo un mayor ajuste y esfuerzo, así como un afrontamiento más eficaz. Específicamente, hay evidencias que sugieren que el autocontrol tiene efectos positivos en el rendimiento académico, promoviendo un enfoque más proactivo y resiliente frente a las exigencias educativas.

A partir de lo analizado, se concluye que los testimonios de los estudiantes del programa de fisioterapia muestran que algunos prefieren gestionar sus problemas de manera independiente, hallando bienestar al enfrentar desafíos sin recurrir a ayuda externa. Este enfoque se alinea con el concepto de autocontrol descrito por Villalobos et al. (2018), quienes destacan su relevancia para el ajuste académico y la gestión del estrés. Además, Lazarus y Folkman (1986) identifican el autocontrol como una estrategia clave de afrontamiento, permitiendo a los individuos regular sus emociones y comportamientos en situaciones estresantes. Así, la autosuficiencia emocional observada en los testimonios respalda la importancia del autocontrol para la adaptación académica y el éxito estudiantil, subrayando su rol crucial en el manejo independiente del estrés y los desafíos.

Por último, se reconoce en este estudio se encuentra como categoría inductiva las técnicas de respiración que algunos de los participantes emplean para reducir el estrés académico y sentir mayor bienestar psicológico, así lo expresan “S2: Usualmente o diariamente uso ejercicios como de respiración”; “S9: Solamente la de la respiración, pero como tal que yo haya sentido que me ayuda, o sea, pues bien, no”; “S2: Los ejercicios de respiración si me ayudan bastante y me ayudan mucho a calmar la ansiedad y el estrés”. A partir de esto, se puede inferir que, aunque las técnicas de respiración son herramientas útiles para enfrentar el estrés académico, algunos participantes carecen de un conocimiento claro sobre su aplicación, y esta falta de comprensión puede llevar a que no se aprovechen plenamente los beneficios que estas técnicas pueden ofrecer. Para Chóliz (2012) se consideran efectivas las técnicas de respiración debido a que activa el sistema nervioso parasimpático y contrarresta la activación del sistema nervioso simpático, que es responsable de la respuesta de "lucha o huida" y está asociado con el estrés, además según este autor la respiración profunda y lenta puede disminuir la frecuencia cardíaca, ayuda a reducir los niveles de cortisol en el cuerpo, permite una mejor oxigenación de la sangre y, por lo tanto, del cerebro y otros órganos vitales, y sirve como una forma de meditación, ayudando a las personas a centrar su atención en el momento presente y a interrumpir los patrones de pensamiento negativos o catastróficos que

pueden acompañar al estrés. Teóricamente, de acuerdo con Amutio (2006) argumenta que las técnicas de relajación producen efectos variados y actúan de manera diferente en cada persona. Todas las técnicas parecen influir considerablemente en el estado de relajación mental, entendido como la ausencia de conflicto y tensión, en contraste con el estrés. Además, las técnicas de relajación pueden clasificarse según su impacto en distintos niveles, como el somático, afectivo y cognitivo, así como en los síntomas asociados al estrés.

A partir de lo evaluado, se puede inferir que las declaraciones de los estudiantes de fisioterapia revelan una diversidad de experiencias respecto a los ejercicios de respiración. Algunos de ellos informan que perciben un beneficio significativo, lo cual respalda los hallazgos de Chóliz (2012), quien sostiene que la respiración profunda es una estrategia de afrontamiento eficaz. Esta técnica activa el sistema nervioso parasimpático, lo que reduce la frecuencia cardíaca y los niveles de cortisol, y permite que las personas se enfoquen en el momento presente. Sin embargo, otros estudiantes no experimentan un alivio notable, lo que coincide con la observación de Amutio (2006), quien señala que las técnicas de relajación, incluida la respiración, tienen efectos variables en cada individuo y pueden actuar a diferentes niveles para combatir el estrés.

En respuesta al tercer objetivo específico sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de fisioterapia de la Universidad Mariana, se identifican varias estrategias clave: La actividad física y el deporte son fundamentales para reducir el estrés, tal como sugieren Cuaran et al. (2014) y Narváez y Ruano (2015). Además, las actividades recreativas también se usan para aliviar el estrés, aunque pueden indicar una tendencia a evitar el afrontamiento directo del problema, como advierten Ocampo (2020) y Lazarus y Folkman (1986). El apoyo emocional y las redes de apoyo son cruciales para manejar el estrés, apoyando las conclusiones de Feldman et al. (2008) y Sandín (1995). Adicionalmente, emergen tres categorías inductivas no previstas: los hábitos de sueño, que son clave para el manejo del estrés, a pesar de que la alta carga académica a menudo lleva a sacrificar el descanso, como indican Barraza y Cárdenas (2009) y Buttazzoni y Casadey (2018); la autosuficiencia emocional, donde se encuentra el autocontrol como una estrategia, ya que algunos estudiantes prefieren gestionar los problemas de manera independiente, en línea con Villalobos et al. (2018) y Lazarus y Folkman (1986); y los ejercicios de respiración, cuya efectividad varía según el individuo, como explican Chóliz (2012) y Amutio (2006). En este

sentido, es importante destacar que, a pesar de que estas categorías inductivas no formaban parte de la teoría original, aportan una perspectiva nueva y significativa que enriquece la comprensión del fenómeno estudiado.

Con lo anterior, se finaliza el análisis y discusión de los resultados de este estudio, gracias al cual se ha logrado comprender la percepción del estrés académico en los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana. Es importante destacar que, en relación con los tres objetivos específicos, la mayoría de las categorías identificadas coinciden con las teorías propuestas inicialmente. Sin embargo, también se lograron identificar como hallazgos relevantes, otras categorías inductivas.

En cuanto al primer objetivo específico, los hallazgos de esta investigación concuerdan con la teoría, logrando conocer de esta manera que los estresores asociados son: el horario de clases, la sobrecarga académica y los métodos de enseñanza. Respecto al segundo objetivo específico, se pudieron identificar manifestaciones del estrés previstas teóricamente: el aislamiento social, cambios en el estilo de vida, bajo rendimiento académico y la procrastinación; además, surgieron manifestaciones no previstas, como alteraciones emocionales y problemas de salud física, lo que sugiere la necesidad de abordar el estrés académico desde perspectivas más amplias en futuras investigaciones. Finalmente, en relación con el tercer objetivo específico, se pretendió describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, destacando la actividad física, actividades recreativas, apoyo emocional y redes de apoyo, todas contempladas inicialmente teórica. No obstante, también emergieron categorías inductivas relacionadas con dichas estrategias de afrontamiento tales como hábitos de sueño, autosuficiencia emocional y técnicas de respiración, las cuales, sugieren la importancia de dotar a los estudiantes de fisioterapia con herramientas para gestionar el estrés de manera adecuada frente a dichas problemáticas.

Estos hallazgos confirman que es importante implementar programas de bienestar integral y apoyo psicológico, junto con psicoeducación en técnicas de relajación y hábitos saludables de sueño y alimentación por parte de la universidad. Esto no solo podría reducir el estrés académico, sino también promover un entorno educativo más saludable y productivo. Además de fomentar una

cultura que valore el equilibrio entre las responsabilidades académicas y el bienestar personal, lo cual contribuiría significativamente al desarrollo integral de los estudiantes.

Así pues, en cuanto al aporte que deja esta investigación se puede resaltar la presencia del estrés académico en los estudiantes, especialmente durante las etapas iniciales de la formación universitaria, cuando la adaptación y el compromiso son fundamentales. En este contexto, la presión por cumplir con los requisitos académicos, junto con la metodología empleada en las clases, puede desafiar los recursos personales del estudiante para afrontar estas situaciones. La falta de preparación o el desconocimiento de estrategias eficaces para gestionar el estrés pueden sobrecargar sus mecanismos de afrontamiento, lo que resulta en niveles elevados de estrés, afectando su bienestar físico, emocional y psicológico. Por otra parte, respecto a las limitaciones de este estudio están relacionadas con la teoría seleccionada, puesto que esta, aunque permitió abarcar algunas problemáticas encontradas a lo largo de la investigación, resultó ser insuficiente para abordar y explicar de manera completa todos los hallazgos obtenidos. Otra de las limitaciones significativas del estudio está relacionada con el espacio y tiempo escasos disponibles para el desarrollo metodológico. Estas restricciones temporales y logísticas dificultaron la posibilidad de llevar a cabo encuentros más amplios, lo que, a su vez, redujo la cantidad de la información obtenida de los participantes. Como resultado, no se pudo capturar una perspectiva quizá más detallada de las experiencias, opiniones y comportamientos de los sujetos involucrados, lo cual, pudo haber enriquecido aún más los hallazgos de la investigación.

Por último, es importante resaltar que los hallazgos de esta investigación fueron posibles gracias a la participación de los estudiantes del programa de fisioterapia, quienes permitieron conocer sus problemáticas respecto a su percepción de estrés académico, el cual, se abordó teóricamente a través del modelo sistémico de Barraza. Finalmente, esta investigación fue posible gracias a la Universidad Mariana, por brindar sus espacios para la realización de este estudio.

### **3. Conclusiones**

Respecto al primer objetivo específico, los hallazgos confirmaron la teoría existente, identificando como principales estresores académicos el horario de clases, la sobrecarga de trabajo académico y los métodos de enseñanza empleados. Estos estresores académicos podrían ser críticos en la experiencia estudiantil y tienen un impacto significativo en el bienestar general de los estudiantes.

Para el segundo objetivo específico, se identificaron manifestaciones de estrés, estas previstas teóricamente, como el aislamiento social, cambios en el estilo de vida, bajo rendimiento académico y la procrastinación. Sin embargo, el estudio permitió revelar manifestaciones no previstas, como alteraciones emocionales adicionales y problemas de salud física. La presencia de estas manifestaciones sugiere que el estrés académico no solo afecta el rendimiento y la vida social de los estudiantes, sino que también tiene repercusiones más amplias en su bienestar emocional y físico.

Con respecto al tercer objetivo específico, se logró describir las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes, destacándose la actividad física, las actividades recreativas, el apoyo emocional y las redes de apoyo, todas en consonancia con lo previsto teóricamente. No obstante, también se identificaron categorías inductivas, como la gestión de los hábitos de sueño, la autosuficiencia emocional y las técnicas de respiración, las cuales no habían sido contempladas inicialmente. Estos hallazgos resaltan la importancia de enseñar y reforzar a los estudiantes herramientas diversas y efectivas para el manejo del estrés, más allá de las estrategias convencionales.

Finalmente, se hace hincapié en la importancia de que estas conclusiones no sean consideradas como el cierre definitivo del tema, sino más bien como un punto de partida para futuras investigaciones. Se alienta, por tanto, a las instituciones educativas superiores y estudiantes interesados en este tema a utilizar este trabajo como fuente de información sólida y confiable para orientar sus propias investigaciones y acciones

#### **4. Recomendaciones**

Con base a la experiencia obtenida al desarrollar la investigación cualitativa sobre estrés académico en estudiantes de fisioterapia se pueden sugerir las siguientes recomendaciones.

Es fundamental que el programa de fisioterapia y la Universidad Mariana puedan adoptar métodos de enseñanza más flexibles y prácticos para abordar y reducir los estresores identificados, con el objetivo de minimizar su impacto en el bienestar de los estudiantes. Estos enfoques permiten una adaptación más dinámica a las necesidades individuales, fomentando un aprendizaje más centrado en la experiencia y menos en la rigidez de los métodos tradicionales. De este modo, se promueve un ambiente académico más equilibrado, donde el aprendizaje se vuelve más accesible y menos estresante, contribuyendo positivamente al bienestar emocional y mental de los estudiantes.

Es indispensable implementar programas que refuercen las estrategias de afrontamiento, en colaboración con otros programas, como el de psicología. Estos programas deben incluir técnicas de relajación, regulación emocional y otras estrategias efectivas para enfrentar el estrés académico. Además, es crucial integrar temas relacionados con hábitos saludables, como una alimentación balanceada, en colaboración con el programa de nutrición y dietética. De esta manera, se promueve un enfoque holístico que aborda el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes, favoreciendo un entorno de aprendizaje más saludable y equilibrado.

La Universidad Mariana podría crear espacios que promuevan un enfoque global del bienestar estudiantil, permitiendo a los estudiantes aprender y compartir herramientas efectivas para gestionar el estrés académico. Asimismo, es recomendable profundizar en investigaciones sobre las manifestaciones del estrés y el efecto de diferentes factores individuales y contextuales en la experiencia estudiantil. Dado que estos estresores pueden ser similares en otros programas, la universidad podría adaptar estrategias de apoyo que favorezcan a toda la comunidad, promoviendo un ambiente académico más estable y satisfactorio.

## Referencias bibliográficas

- Acosta, D., Lapeira, P., & Osorio E. (2021). Afrontamiento y tolerancia al estrés académico en situación de confinamiento según Calixta Roy. *Revistas Unimagdalena*. <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4260/3175>
- Aguayo, L. y López, C. (2016). Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la universidad de concepción. *Repositorio udec*. [http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/2996/4/Tesis Estres Academico en estudiant e de cuarto a%C3%B1o de educacion diferencial.Image.Marked.pdf](http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/2996/4/Tesis_Estres_Academico_en_estudiant_e_de_cuarto_a%C3%B1o_de_educacion_diferencial.Image.Marked.pdf)
- Ahumada, B., Henríquez, C., Maureira, F. y Ruiz, V. (2013). Estrés estudiantil un estudio desde la mirada cualitativa. *Ubiobio*. <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/357/Articulos/Art%C3%ADculo-%20Estr%C3%A9s%20Estudiantil.pdf>
- Alonso, D. (2021). Percepción. *Repository Universidad Autónoma del estado de Hidalgo*. <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/19771/percepcion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Amaya Bonilla, M. (2018). La relación entre las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 90-115. <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/reds/article/view/2996>
- Ángel, D. (2011). La hermenéutica y los métodos de investigación en ciencias sociales. *Scielo*. <http://www.scielo.org.co/pdf/ef/n44/n44a02.pdf>
- Arias, C. (2006). Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas. *Horiz. Pedegóg. Volumen 8, No. 1 Año 2006*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4907017.pdf>
- Barrón, M., Armenta L. (2021). Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica sin Frontera*. <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/388/437>

- Bazarrá, A., Cárdenas, T. (2009). Estresores académicos: una aproximación cualitativa a través de narrativas de alumnos de maestría. *Psicogente*. 12 (21), 55-64. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552353005.pdf>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Buitrago, V. (2020). Percepción del desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes escolarizados en instituciones educativas de Medellín. [Tesis de Maestría, Universidad EAFIT]. Repositorio institucional- Universidad EAFIT.
- Buttazzoni, M. y Casadey, G. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Biblioteca digital de la Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>
- Certuche, Z., Paz, M., & Rivera L. (2021). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes laborantes del grupo 5 de séptimo semestre de psicología de la jornada nocturna de la fundación universitaria de Popayán*. Unividafup. <http://unividafup.edu.co/repositorio/files/original/9d4d4bbfd5a11c63d2e6a20f509dc1df.pdf>
- Contreras, J., & Contreras, C. (2012). *Estrés académico y deserción estudiantil: retos para la educación superior*. Sired. <http://sired.udenar.edu.co/2002/>
- Cuaran, A., García, A. y Triana, M. (2014). *Estrés académico en estudiantes de psicología de primer semestre de una universidad pública*. Biblioteca digital Univalle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/17405/CB0523002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Damián, D., Célleri, S., Castillo, M e Inca, N. (2019) Técnicas Psicológicas Para Manejar El Estrés Académico En El Proceso De Aprendizaje Del Idioma Inglés. *CORE*. <https://core.ac.uk/download/pdf/236414543.pdf>

De la Fuente, J. Amate, J. Unpleasant past experience as a determinant of cognitive, behavioral and physiological responses to academic stress in professional examination candidates. *Anales de psicología*. 35(3), 472-482. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282019000300014&lang=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282019000300014&lang=en)

Espinosa, F., Lalinde, J., Rodríguez, J., Chacín, M., Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., BAGÉS, N, y de PABLO, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. SCIELO.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672008000300011](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011)

Florencio, C., Ramos, M., y Silva, C. (2017). Adolescent Perceptions of Stress and Future Expectations. *Paidéia (Ribeirao Preto)*, 27(66), 60-68. <https://doi.org/10.1590/1982-43272766201708>

Fregoso, O., López, J., Navarro, G., y Valadez, M. (2013). Habilidades emocionales en estudiantes de educación secundaria. *Uaricha*, 10(23), 89-102. <http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/89/86>

García, M., Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810001/html/>

García, J y Gonzales, E. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1238/3871>

González, M. (2008). Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. *Educación*, 17(32), 49-66 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056867.pdf>

- González, H. (2019). Estrategias de afrontamiento en el perfil descriptivo del estrés académico de los estudiantes. *Revista científica del SEP*. 2(1), 25-30. <https://revistasep.usac.edu.gt/index.php/RevistaSEP/article/view/14/98>
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B. Briñon M., Rosas, E., & Salazar L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Scielo*. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-87052010000100002](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002)
- Hamui, A., y Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2 (5),55-60. ISSN: 2007-865X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733230009>
- Hernández, P. (2009). Campos de Acción del Psicólogo Educativo: Una Propuesta Mexicana. *Psicología Educativa*. Revista de los Psicólogos de la Educación, 15 (2),165-175. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613765490007>
- Jiménez, V. (2022). Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3071/3066>
- Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de paraná*. Repositorio.uca.edu.ar. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986): *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Ley 1090 de 2006. (2006, 6 de septiembre). Congreso de la República. Diario oficial No 46.383. <http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley>

- Loor, V. (2019). La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9085427.pdf>
- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., Limonta, R. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 84 (2),375-384. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757261019>
- Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y., Maceo, M., y Peralta, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*. <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Mancilla, A., Calvache, J., Garzón, L., Rodríguez, Y. y Ruiz, K. (2020). *Factores de riesgos asociados al estrés en estudiantes universitarios*. Sistema Nacional de Bibliotecas SISNAB <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2690/Proyecto%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mayer, J., y Salovey, P. (2007). ¿Qué es la inteligencia emocional? En J. Mestre y P. Fernández (Eds.), *Manual de la inteligencia emocional* (pp. 25-45). Pirámide.
- Monje, C. (s.f). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa Guía didáctica. *Www.uv.mx*. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Montalvo, A., Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., y Romero, E. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena-Colombia. *Unicartagena*. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/10766/12%20ESTRES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montalvo, A y Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Revista Panorama Económico JOURNAL*. <https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/panoramaeconomico/article/view/2586>
- Morales, M., Barraza, A. (2017). Estrés y rendimiento académico en alumnos de una licenciatura en nutrición. *Redie*. <https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estresyrendimiento.pdf>

- Narváez, M., & Ruano, E. (2015) Prevalencia y características asociadas al estrés académico en estudiantes de primer semestre del programa académico ingeniería industrial de la universidad del valle, sede palmira. *Biblioteca digital Univalle*.  
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/17573/CB-0522711.pdf?sequence=1>
- Naranjo, C. (2018). Conocimiento didáctico del contenido en profesores de odontología bien considerados por la comunidad académica. *Repositorio Digital de la UB*.  
[https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/123324/1/CNC\\_TESIS.pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/123324/1/CNC_TESIS.pdf)
- Ocampo, A. (2020). Estrategias De Afrontamiento y Niveles De Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. *Repositorio universidad Antonio Nariño*.  
<https://repositorio.uan.edu.co/server/api/core/bitstreams/de853d35-9dd0-4012-9064-1e4de6557c2b/content>
- Ocaña, A. (2015). Enfoques y métodos de investigación en las ciencias sociales y humanas. Ediciones de la U.
- Ochoa, A. (2018). Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria. *Universidad Católica de Pereira*.  
<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5726/1/DDMPSI185.pdf>
- Palacio, O. M., Palacio, A. M., Blanco, Y. O. V., Palacio, M. M., & Roblejo, Y. P. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2).  
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Palomo, F (2021). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos. *Repositorio institucional universidad católica de Colombia*.  
<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstreams/f2a3d934-3431-4682-ab87-7286c6d47a21/download>
- Pecino, R., y Sánchez, M. (2014). *Introducción a la Psicología Social*. Ediciones Pirámide.  
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/90e031740552bba852e3efaa2143fd2a.pdf>

Porsaludpsience, P. (2022). La Teoría de la Atribución. *Psience - Psicología Aplicada a la Salud*.  
<https://psience.es/2022/08/17/la-teoria-de-la-atribucion/>

Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45.  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSOLARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>

Rojas, I. (2011). Hermenéutica para las técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales: una propuesta. *Espacios Públicos*, 14(31),176-189.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67621192010>

Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 101–122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Silva, M., López, J., Meza, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Redalyc*.  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Toribio, C y Franco, S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. (2016). *UNSI*.  
[https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2\\_ESTRES.pdf](https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf)

Umeres, M. (2020). Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rímac, 2020. *Repositorio.ucv*.[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49926/Umeres\\_UMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49926/Umeres_UMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vera, A. (2022). Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá. *Repositorio Digital Konrad Lorenz*.  
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4947/911201016%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Villalobos, M., Rendón, R., Sáez, F y Mujica, A. (2018). Revisión Sistemática de la Habilidad de Autocontrol del Estudiante y su Rendimiento Académico en la Vida Universitaria. Scielo. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-50062018000300049](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062018000300049)

Yepes, E. y Ola, D. (2023). Recreación y estrés en estudiantes universitarios. Recreación y reducción del estrés en estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales*.

<https://www.researchgate.net/publication/375012466> Recreacion y estres en estudiantes un  
iversitariosRecreation and stress reduction in university students

Zamora, M., Caldera, J, y Guzmán, M. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *SCIELO*. [https://scielo.org.mx/scielo.phpscript=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000800011](https://scielo.org.mx/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800011)

## Anexos

## Anexo A. Lista de chequeo normas APA

**UNIVERSIDAD MARIANA**  
**FACULTAD HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**  
**LISTA DE CHEQUEO NORMAS APA**

**Fecha:** 24 de abril de 2024

**Título de la investigación:** Estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio cualitativo.

**Fase:** Propuesta    Avance    Final    **x**

**Nombre de los investigadores:** Catherine Giselle Noguera Molina y Karen Alejandra Ibarra Puerchambud

CRITERIO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
Márgenes (2.5 cm de cada lado)	X		
Tipo y tamaño de letra (Times New Román, 12 puntos)	X		
Interlineado (1.5 cms)	X		
Texto justificado	X		
Paginación parte inferior derecha	X		
Sangría primera línea (0,5 cms o 5 espacios) en todos los párrafos a excepción del primer párrafo después de un título.	X		
Cubierta (Título del trabajo, autores organizados alfabéticamente, Universidad Mariana, Facultad, Programa, Año)	X		
Portada (Título del trabajo, autores organizados alfabéticamente, leyenda del trabajo de grado, nombre completo del asesor, Universidad Mariana, Facultad, Programa, Año)	X		
Titulillo (parte superior derecha, Times New Roman 10 puntos, cursiva, máximo 10 palabras)	X		

<b>Artículo 71 (aplica para informes finales)</b>			<b>No aplica</b>
<b>Contenido (Uso adecuado de nomencladores y sangría por niveles de título, paginación, introducción y referencias sin nomenclador)</b>	X		
<b>Índice de tablas, cuadros, figuras, gráficas y apéndices (Las que apliquen)</b>	X		
<b>Títulos de primer nivel (Nomenclador, Hoja aparte, primera letra de cada palabra en mayúscula, negrita, centrados).</b>	X		
<b>Títulos de segundo nivel (Primera letra de cada palabra en mayúscula, negrita, alineados a la izquierda, sin punto final).</b>	X		
<b>Títulos de tercer nivel (Primera letra en mayúscula, negrita, cursiva, alineados a la izquierda, sin punto final).</b>	X		
<b>Títulos de cuarto nivel (Primera letra en mayúscula, negrita, con sangría, alineados a la izquierda, con punto final, texto continúa en la misma línea).</b>	X		
<b>Títulos de quinto nivel (Primera letra en mayúscula, negrita, cursiva, alineados a la izquierda, con sangría, con punto final, texto continúa en la misma línea).</b>			<b>No aplica</b>
<b>Numeración de tablas y cuadros en negrita, alineado a la izquierda.</b>	X		
<b>Título descriptivo de la tabla o cuadro debajo de la numeración, en cursiva. Times New Roman 11 puntos</b>	X		
<b>Solo uso de bordes horizontales en tablas y cuadros</b>	X		
<b>Fuente (debajo de la tabla o cuadro con año de publicación, solo en caso de no ser información procedente de la investigación)</b>			<b>No aplica</b>
<b>Numeración de figuras y gráficas en negrita, alineado a la izquierda.</b>			<b>No aplica</b>
<b>Título descriptivo de la figura o gráfica debajo de la numeración,</b>			<b>No aplica</b>

<b>en cursiva. Times New Roman 11 puntos</b>			
<b>Citas textuales de menos de 40 palabras con comillas, apellido(s) del autor(es), año y página.</b>	X		
<b>Citas textuales de más de 40 palabras sin comillas, en párrafo aparte, sangría izquierda en todas las líneas de 0.5 cms, apellido(s) del autor(es), año y página.</b>	X		
<b>Cita parafraseada sin comillas, apellido(s) del autor(es) y año.</b>	X		
<b>Cita de cita (Apellido del autor original, como se citó en "Apellido autor consultado", año)</b>			No aplica
<b>Cita publicación sin fecha: Apellido del autor (s.f.)</b>			No aplica
<b>Citas de más de 2 autores con et al.</b>	X		
<b>Referencias en orden alfabético.</b>	X		
<b>Referencias de libro: Apellido. A. (Año). Título en cursiva. Editorial. URL (La URL en caso de ser un libro digital)</b>	X		
<b>Referencias capítulo de libro: Apellido, N. del autor del capítulo (año). Título del capítulo: Subtítulo. En N. Apellido del coordinador/editor del libro (Coord./ Ed./Eds.), Título del libro en cursiva: Subtítulo en cursiva (nº ed., Vol., pp. 1ª pág.-última pág.). Editorial.</b>	X		
<b>Referencias de artículo: Apellido, A. A., Apellido, B. B. y Apellido, C. C. (Año). Título del artículo. Nombre de la revista, volumen(número), pp-pp URL. (La URL en caso de ser un artículo digital)</b>	X		
<b>Referencias Artículo con DOI: Apellido, A. A. (Fecha). Título del artículo. Nombre de la revista, volumen(número), pp-pp. Enlace del DOI</b>	X		

**Revisado por: Nombre asesor o jurado**

**Andrea Flórez**

A handwritten signature in cursive script that reads "Andrea Flórez". The signature is written in black ink on a white background.

**Firma asesor o jurado**

**Anexo B. Carta de aval de asesora**

San Juan de Pasto, 18 de abril de 2024

Señores

COMITÉ DE INVESTIGACIÓN

Programa de Psicología

Universidad Mariana

Ciudad

Cordial saludo de paz y bien,

Yo, Andrea Carolina Flórez Madroñero, en mi calidad de asesor/a del trabajo de investigación titulado “Estrés académico en estudiantes del programa de fisioterapia: un estudio cualitativo” realizado por las estudiantes Catherine Giselle Noguera Molina y Karen Alejandra Ibarra Puerchambud, después de haber realizado las debidas asesorías disciplinares y tras haber revisado el documento en su totalidad junto a los apéndices correspondientes a la fase en que se encuentra el proyecto, doy cuenta de que se cumple con los requerimientos exigidos por el Comité de Investigación del Programa, y por tanto, doy mi aval para que dicho documento sea entregado a los jurados asignados.

Agradezco de antemano su atención.

Atentamente,



Andrea Carolina Flórez Madroñero

Docente asesor/a

Programa de Psicología

Universidad Mariana

## Anexo C. Matriz de vaciado de información objetivo 1, entrevista a profundidad.

<b>Objetivo específico:</b>	Conocer los principales estresores desencadenantes del estrés académico percibidos por los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana	
<b>Categoría:</b>	Principales estresores.	
<b>Técnica:</b>	Entrevista a profundidad	
<b>Fuente:</b>	Estudiantes	
<b>Preguntas</b>	<b>Vaciado de información</b>	<b>Proposiciones</b>
Desde su ingreso a la carrera ¿Cómo ha sido su experiencia con el horario académico? ¿Cómo es su jornada académica regularmente? Descríbala	<p><b>-S1:</b> La verdad el horario académico ha sido un poco pesado pero no significa que sea que sea muy pesado, o sea se puede es complicado pero se puede afrontar y sobrellevar y todas las mañanas tenemos clase de 7 a 11 excepto los viernes que si solo es 7 a 9 y las tardes tenemos martes miércoles y jueves en hoy es el martes y es todo el día miércoles y jueves es un horario de 4 a 6 que es relativamente tranquilo y los días sábados yo tengo fútbol entonces también creo que por ese lado como esperar a que termine la semana y poder ir a esa clase es como agradable</p> <p><b>-S2:</b> La jornada académica es relativamente pesada, ya que tenemos clase pues todos los días y eh solo un día descansamos en la tarde y de lunes a viernes tenemos toda la mañana y también la tarde</p> <p><b>-S3:</b> Pues hay días que, si le da tiempo a uno para para salir a almorzar así, pero hay días que son muy congestionados y ese sería como como el principal obstáculo</p> <p><b>E1: ¿Cómo es tu rutina pues desde que inicia la mañana?</b></p> <p><b>S3:</b> Mmm, pues en la jornada de la mañana pues clases de 7 a 9 y de 9 a 11 la mayoría solo hay un día que no tengo son los miércoles, solo tengo de 7 a 9 y eso, en las tardes pues igual clases, eh hay días que hay jornadas de no sé de recreativas digámoslo así que nos presenta la Universidad pues de micro y eso</p>	<p>La mayoría de los participantes están de acuerdo en que su horario académico es considerablemente demandante, en gran medida debido a la extensa jornada académica, además de la exigencia de la carrera.</p> <p>El promedio de participantes manifiesta que sus horarios son tan extensos que no les permite tener un espacio para almorzar adecuadamente, ya que cuentan con poco tiempo para esto.</p> <p>La mayoría de participantes inician clase a las 7 de la mañana terminando esta jornada a las 6 de la tarde.</p> <p>Un participante considera que es un horario que se puede afrontar de buena manera, también que es agradable el hecho de ir a clases.</p>

**-S4:** Mmm, pues nos hemos estado inconformes porque el horario siempre de fisio es duro porque en gran parte nuestra que en la mañana y en la tarde entonces nos toca quedarnos almorzando y todo por acá entonces es complejo

**-S5:** Mi horario académico pues bueno y, pero es un poco estresante porque casi todo el día me llevó en la Universidad y los horarios de almuerzo pues son muy cortos entonces no alcanzó a subir a mi casa ni a descansar ni nada y por lo general bueno.

**-S6:** Umm, probablemente el horario académico pues, de este semestre ha sido muy pesado porque prácticamente me la paso metida en la universidad y es muy poco lo que voy a mi casa, umm usualmente solo tengo libre el viernes por las tardes y los jueves de 2 a 4 y los miércoles de lo demás todos los días tengo a toda hora de clases.

**E2: ¿Cómo es regularmente tu jornada académica?, ¿depende de cada día?**

**S6:** Si, por lo general, hay días más pesados obviamente porque tenemos que entregar más cosas tenemos más quizes, parciales, exposiciones, pero usualmente el día más pesado es el martes porque tenemos clase todo el día

**E2: Podrías describirme normalmente ¿cómo sería un día tuyo en la universidad? O, la rutina antes de venir a clase.**

**S6:** Pues, usualmente me levanto como a las 5:30 de la mañana entro a bañarme y a veces desayuno a veces no por el tiempo eh me alisto y a las 6:30 ya estoy saliendo para la universidad a las 7 yo ingreso a la universidad tengo clases hasta las 9, de 9 a 11 por lo general no suelo salir a comer umm, de ahí a las 11 depende del día y mi estado de ánimo como algo o tomo algo y después subo a mi casa almuerzo y descanso unos 10 minutos y ya me vuelvo a bajar como a la 1:30 la universidad ya entró a clases luego termina a clases entra otra clase y ya salgo de esa clase y ahí ya como algo otra vez a veces si no, no subo a la casa y ya inicio a estudiar a veces o acabar trabajos.

**-S7:** Pues desde el ingreso a la carrera la verdad sí me sentí muy motivada porque sí me ha llamado mucho la atención fisioterapia, sobre todo el área respiratoria y pues respecto al horario pues para mí la verdad sí fue como un poco impactante porque venía acostumbrada que yo estaba en otra carrera en la cual miraba el horario digamos unas horas en la mañana y una que otra en la tarde y ya y alcanzaba digamos ir a mi casa a almorzar algo por el estilo

Un participante afirma que en el primer semestre el horario no era tan pesado y que incluso tenían un tiempo más extenso para descansar.

pero desde que inicie fisioterapia no, o sea son jornadas normalmente de 7 de la mañana a 6 de la tarde 6 de la tarde o a veces y uno cuenta con suerte sale a las 4, o a veces uno alcanza a ir a la casa a almorzar pues respeto a mí que vivo pues ni tan lejos, ni tan cerca sino, por lo general sí me toca quedar y eso sería pues respecto a los horarios.

**E2: Tú ¿me puedes describir cómo es la jornada académica regularmente?**

**S7:** Pues normalmente, como te explicaba son de 7 a 6 de la tarde los horarios digamos tengo un horario de 7 a 9 y de una inmediatamente tengo clases de 9 a 11 y luego tengo clases de 11 a 1 y luego tengo clases de 2 a 4 y de 4 a 6 y por lo general no saben dar descanso entre cada materia como para el uno ir a tomar café no, simplemente pues no también por el afán tiene que llegar antes o incluso profesores y digamos tú llegas digamos te entrabas a las 9 y llegas a las 9:01 ya no te dejan ingresar.

**-S8:** Desde el ingreso a la carrera he tenido una experiencia pues como muy monótona. O sea, siento como que los horarios siempre son los mismos desde el primer semestre entro casi siempre a la misma hora, casi nada ha cambiado. Muy monótono el horario académico. Así vayan pasando los semestres.

**E2: ¿Cómo es el horario es muy pesado?**

**S8:** Sí, pues sí desde primer semestre ha sido pesadito incluso jornadas continuas desde las 7 hasta las 6 de la tarde.

**E2: ¿Tú podrías describirme cómo es su jornada académica regularmente?**

**S8:** Ehm... Pues... Entramos al salón clases muy monótonas a veces son bloques de 4 horas nos dan pues un tiempito ahí para descansar eh, cuando pasamos derecho nos dan tan solo una hora de almorzar entonces pues ni alcanzamos a almorzar adecuadamente y seguimos derecho hasta las 6 entonces básicamente ese sería el horario de clase.

**-S9:** Pues en el primer semestre no fue tan complicado daban más espacio pues era un poco más flexible pero ahora en el segundo semestre sí ha sido como un cambio muy fuerte porque casi nos toca todos los días eh por lo menos el lunes y el viernes todo el día y los días de semana pues también nos toca durito porque nos toca toda la mañana y dos horas en la tarde

**E2: ¿Cómo es tu jornada regularmente? Podrías describirla.**

**S9:** Pues regularmente si es pesadita porque las materias también son exigentes entonces siempre pues uno termina cansado un poquito agotado a veces de mal humor porque siempre después es un nivel de exigencia un poquito complicado.

**E2: ¿Inicia desde las 7 de la mañana las clases normalmente?**

**S9:** Si, de la mañana pues lunes 7 de la mañana hasta... pues lunes de 7 a 1 seguidas y de 2 a 6, los martes los miércoles y los jueves de 7 a 11 y de 2 a 4 y los viernes de 9 a 1 y de 2 a 6.

**-S10:** Realmente ha sido un horario pesado ya que, nos toca desde temprano en la mañana desde las 7 de la mañana y pues toda esta semana terminó hasta las 6 de la tarde.

**E2: ¿Cómo es una jornada académica como estudiante de fisioterapia?**

**S10:** Siempre es pesado pues al menos los semestres que voy cursando es... Las materias han sido abundantes, estresantes, duras, pesadas realmente.

¿Cómo es su experiencia con respecto a la carga académica de su carrera?

**-S1:** Pues eh la verdad yo ya llevaba un como esa intensidad de estudio yo vengo de otra Universidad vengo de la nacional de Bogotá y la verdad aunque no sean materias iguales de una u otra forma comparto mucho lo que es de tener que estar ahí ya en presión por los horarios por las cargas que pueden llegar a, a presentarse entonces por una parte estoy bien por otra no tanto porque hay materias que bueno aunque tal vez saber que no he visto entonces me he generado un poquito como de dificultad por eso estoy

**E1: ¿Estudiabas fisioterapia?**

**S1:** No yo estaba estudiando ingeniería eléctrica

**-S2:** Eh cuando ya se me acumulan los trabajos y las evaluaciones es relativamente pesada, es estresante porque se nos reúne muchos temas por estudiar o muchas cosas por entregar

**-S3:** No sabría decirle, es muy cargado, porque yo creo que realmente todas las carreras son difíciles y creo que mi carrera pues es normal que sea a esa dificultad y pues sí considero que es complicado, sobre todo a final de corte y, pero tampoco es imposible decir que uf no, no es posible hacer estos trabajos, no normal

**-S4:** Hay temporadas en las que sí nos acumulan muchos trabajos muchos parciales y demás cosas, pero hay tiempos en los que también es poquito

La mayoría de los estudiantes manifiestan una experiencia relativamente pesada con respecto a la carga académica de su carrera.

La minoría de participantes consideran que si bien la carga académica es mucha y muy pesada pero no lo es todo el tiempo. algunas especifican que suelen ser en finales de corte.

Un estudiante manifiesta tener familiaridad con la carga académica que se maneja en su carrera, ya que cuenta con una experiencia previa en otra universidad.

Un participante afirma que una razón por la cual también es pesada la carga académica, es porque los profesores

-S5: Pues eh si me he sentido un poco como muy pues que no me siento tan preparada para pues para mi carrera, pero pues yo sé que sí puedo

suelen diferir en cómo hay que entregar los trabajos.

-S6: Si, siento que (eh) por ser personal de la salud y pues en un futuro tiene mucha carga porque el hecho de tener en un futuro una vida en nuestras manos pues implica tener mucho trabajo también antes de hacerlo entonces sí creo que es mucha carga para nosotros.

-S7: Sí, porque no solo es el horario en la universidad si no, también el horario que uno digamos le aplica las materias desde la casa lo que uno estudia o sea digamos como el autoaprendizaje por así decirlo

**E2: En lo que tiene que ver con trabajos, exámenes, proyectos; ¿cómo es esa experiencia?**

S7: Umm, pues algunos sí son como sencillos por así decirlo sobre todo pues a mí cuando son trabajos creativos sí me rinde mucho pero hay otros trabajos que son muy estresantes sobre todo por ejemplo nosotros manejamos mucho lo que es casos clínicos y patoquinesis entonces digamos respecto a patoquinesis algunos profesores les gusta que lo hagan de una manera y otros profesores les gusta de otra manera entonces ahí hay como cierto conflicto porque digamos Yo estoy con un profesor y a ese profesor digamos que le gustaba el mapa conceptual así bien lineal y digamos otros que le gusta ver el mapa conceptual más como en forma circular entonces ahí nos bajan la nota y pues, como que todo el mundo entra en estrés y no sabe realmente cómo le gusta un profesor y nos toca pues sí estar búsquelo y búsquelo a ver si les gusta o si vamos mal o que pues no sugiere respecto a eso.

**E2: ¿No han podido llegar a algún acuerdo con los profesores? (risas) ¿respecto a esos trabajos?**

S7: Pues si les hemos dicho sí le hemos dicho como los profesores y los mismos profesores se han dado cuenta de eso, pero hasta ahora desde que entré a la carrera no, no ha habido esa solución. No ha sido posible.

-S8: Pues la verdad, pesadito porque siempre, siempre es una carrera que tienes un grado de dificultad y tanto a la hora de hacer trabajo sin ensayos nos exige mucho y los mismos los parciales, toca estar siempre exigiéndose un nivel alto para entregar pues unos buenos trabajos y unas buenas también historias clínicas en nuestro caso.

-S9: umm, pues siempre son, son no es que sean artos, sino que son como extensos entonces también pues quita tiempo, pues la forma de hacerlos también pues es complicada porque de alguna manera es algo que va a funcionar para nuestro aprendizaje por eso pues en mi caso trato de hacerlos más lo más correctos posibles que pueda.

-S10: Eh... La considero que ha sido pesada realmente, son muchas actividades, muchos trabajos y pues los horarios, el horario académico está pesado.

¿Cuál es la época del semestre en la que percibe mayor estrés académico?

-S1: Para tal vez las personas los estudiantes primíparos los de primer semestre es el final del primer corte a mi parecer, porque tal vez hay estudiantes que como no están acostumbrados y tal vez chocarse con una realidad que es tal vez una nota un poquito más baja de lo que estaban acostumbrados, estar preocupados y ahora tengo que no y ahora cuánto tengo que sacar si? entonces tal vez para las personas del primer semestre es como ese momento para mí tal vez es acabando el segundo a punto de empezar el tercero porque sé que si ya no me puse no me puse las pilas es muy difícil que tal vez recupere pero igual trato de meterle como más fuerza más las ganas entonces creo que también a pesar de meterle más ganas como que uno inconscientemente se estresa por esas cosas

**E1: ¿tú consideras que el cambio de un contexto estudiantil de colegio a la Universidad sí tiene gran relevancia?**

S1: sí y no, sí porque tal vez las actividades no son no son las mismas las temáticas no son las mismas y hay otros casos en los que no eh refiriéndose a el sistema educativo por ejemplo de donde del colegio en el que yo salí nos teníamos cargas muy parecidas o sea tal vez no la misma temática pero a mi parecer depende del colegio del que uno salga le va a dar a uno una manera u otra de saber afrontar entonces por ejemplo yo salí del Champagnat entonces a nosotros nos dejaban ciertas pues más cargas y porque allá se valora mucho también las actividades que uno hace fuera del del salón pero impulsadas por el mismo colegio, entonces es estar en con la responsabilidad del Colegio de las actividades y también pues extracurricular pues es pesado entonces sí y no es la respuesta.

El promedio de los participantes asegura que la época donde se percibe mayor estrés académico es al finalizar cada corte, por las distintas actividades evaluativas.

La minoría de los participantes manifiestan mayor estrés académico en la finalización del segundo corte, ya que es el momento donde se va reflejando si se aprueban o no las asignaturas.

La minoría de participantes perciben mayor estrés académico en el último corte del semestre ya sea por nivelaciones y el aumento de exámenes finales.

Un participante considera que el estrés académico básicamente lo percibe durante todos los cortes, debido a los extensos trabajos, lo que genera malos hábitos de sueño.

**-S2:** Cada vez que termine el corte, por las evaluaciones, porque nos toca entregar trabajos, proyectos.

**-S3:** Como ya le decía final del corte de pronto ya final del semestre como tal o sea claro o sea pues a final de semestre ya es el cúmulo de todo ya te sientes como más estresado y eso, pero sí al final sería final de corte y ya el estrés final a final de semestre

**-S4:** Mmm al final cuando es el tiempo de parciales, entrega de trabajos estudiar para los mismos parciales que te digo, creo que es la parte más compleja, el final de cada corte

**-S5:** En el último corte, en el último corte percibo más estrés académico pues porque algunas materias son muy duras y no alcanzó pues a nivelarme entonces pues siento que a veces no voy a poder y voy a perder, pero pues siempre he logrado pasar al final.

**-S7:** Pues veras, así no, pues en principio los primeros semestres era sobre todo digamos finales de corte o mucho más ya a final de semestre como tal o sea digamos el último mes del semestre eso es uno no duerme prácticamente la verdad es mucho estrés o por ejemplo pues ahora la verdad ya como son digamos empezamos a ver ya un poco más de intervención o sea digamos ya más enfocado en la carrera ya o sea digamos el estrés digamos una semana por corte tienes descanso, las demás semanas ya te la pasas estudie y estudie y uno incluso yo, por ejemplo yo me la paso en biblioteca y saco los libros grandotes y me la paso estudiando y hay demasiado estrés uno a veces ni duerme o por ejemplo intento dormir y lo mismo estrés pues me levanta en las noches.

**-S8:** ¿La época del semestre? yo diría que en la semana de parciales de cada corte es en donde uno se acumula de cosas se acumula los parciales a veces también se acumulan los trabajos, eso creo que sería la época.

---

---

**-S9:** pues más que todo es en las últimas semanas de los cortes porque pues siempre se acumulan cosas, a veces se cambian fechas de los exámenes a veces se juntan entonces, siempre genera estrés.

**-S10:** Realmente, yo creería que en el... pues si hablamos de cortes creería que en el segundo corte es cuando más pesado se coloca porque pues como que ya se empieza a finalizar el semestre, ya vamos a la mitad y ya comienzan a verse reflejado muchos aspectos de cómo va a terminar realmente el semestre como tal.

---

En el desarrollo de las clases, ¿Qué aspectos le han generado estrés?

**-S1:** Mmm el desarrollo, quizás, bueno en verdad en ninguna clase es como esto es más que todo es en anatomía porque tal vez como ponerme a pensar y ver cómo hay cosas que no sé qué si no estudio día mañana tarde y noche sé que no voy a aprender entonces como que tratar de ponerlo más el más empeño en poner la atención en ese momento es como yo ahora sí y si no me lleva a aprender eso o me van a alimentar con entonces quizás es como el momento en el que empieza a explicar y a veces como que se va un poco más rápido o trata o se salta temas alguna cosa así es lo que a mí por lo menos en anatomía es lo que más genera estrés porque por ejemplo él también hace la el laboratorio entonces uno va y hace la práctica y pero llega un punto en el que yo estoy poniendo o sea estoy viendo en el tablero o pues la diapositiva y de pronto me desconcentro un momento o estoy haciendo alguna otra cosa haciendo un dibujo así y en un momento el profe pues si va rápido y el problema es que es algo que yo también me fijé y es que hay estudiantes repitentes entonces al momento de haber estudiantes repitentes el profesor va porque más rápido porque se supone que es un tema que ya se ha visto dice él, entonces ver que llega un punto de que se empieza a acelerar un poco es como es complicado entonces yo creo que como en esa parte en el desarrollo eso es

**-S2:** Eh de pronto cuando hay un tema nuevo y es bastante extenso y el profe de pronto va muy rápido uno queda como que asustado por la cantidad de información por ser un tema nuevo

El promedio de los participantes concuerda en que, por lo general, los docentes suelen abordar las temáticas de forma demasiado rápida, lo que dificulta la comprensión de la clase.

La minoría de participantes afirma que lo que más les genera estrés durante el desarrollo de las clases es la falta de dinamismo, ya que estas son predominantemente teóricas.

la mayoría de participantes consideran que un tema nuevo les genera mayor estrés académico.

Un estudiante considera que la materia que le genera mayor estrés es anatomía porque esta es una materia que es bastante exigente.

Un estudiante asegura que, en cuanto al desarrollo de las clases, algunas son muy simples (uso de diapositivas) y no

**-S3:** Cuando uno no lo entiende el profesor o sea hay muchos profesores que y todos tienen sus metodologías y hay unas metodologías que no las entiendo o sea la manera de explicar y así eso creo, creo que es la metodología del docente favorece el aprendizaje y debido a esto, tiene que aprender por sus propios medios.

**-S4:** Que sean muy monótonas entonces que siempre es lo mismo y que pues es muy básicamente es mucha teoría y nos que sea es muy repetitivo solo teoría teoría y teoría

**-S5:** Qué nuestras clases eh pues dependiendo de los semestres, un semestre pues es a veces práctico y otros semestres teóricos casi todas las materias entonces pues casi siempre estamos en los salones y como los bloques siempre son de 4 horas de 3 horas entonces eso me estresa que siempre estamos en un salón encerrados solos y todo el día ahí desde las 7 hasta las 6 de la tarde

**-S6:** Eh, Siento que hay algunos profes que se llenan de temática y solo hablan y hablan y hablan y hablan y eso me genera estrés porque muchas veces nosotros no, no entendemos el tema y a veces los profes hablan muy rápido y el hecho de no poder entender pues es muy estresante.

**-S7:** Umm... (Pensando) pues, cuando no entiendo, o sea a veces hay profesores que o sea el tema es muy duro entonces los profesores a uno a veces como que hablan súper rápido entonces uno no logra digamos asimilar la información y te siguen y te siguen metiendo muchos más conocimientos uno queda como que incluso... a respirar más porque no le entra totalmente entonces esos momentos como que me da más estrés.

**E2: ¿Es muy constante que de pronto no entiendas?, ¿esto sucede en todas las materias?**

**S7:** No, depende es que algunas cosas son digamos umm, cómo explicarlo... No, no sé cómo explicarlo (risas). Son como ya cosas nuevas por ejemplo no digamos... Ahora estuvimos viendo una clase súper dura que uno tiene que digamos hacer los montajes con toda la cuestión de oxigenoterapia y todas estas cuestiones y uno pues en parte uno quedaba así como a ver profe otra vez porque no le entendí bien el montaje o no entendí bien qué dispositivo va

con este dispositivo o uno empieza como digamos en la parte de fisiología que uno también maneja mucho una dice no pues entonces cuál fue digamos en sí lo afectado o que faltaba aquí y entonces uno empieza como a ver a ver otra vez profe, un poquito más despacio y repita. Digamos.

**-S8:** Estrés en las clases, estrés... Que a veces el profesor llegué dicta su clase y ya, me refiero a que sea muy monótonas

**E2:** ¿que son como clases magistrales?

**S8:** Ajá, si, como que va dicta su clase muy teórica no cómo hacer actividades o algo para que los estudiantes se despierten, como captar más la atención del estudiante.

**-S9:** Umm... a veces tal vez cuando uno no les entiende, una parte de la clase umm... estrés y preocupación porque eso viene después de trabajo y tal vez el examen entonces uno se confunde a veces o que a veces los profes van muy rápido entonces uno no alcanza a captar bien la idea.

**-S10:** Eh... Con relación a.... qué pues, me ha generado estrés las clases pues como se manejan son muy simples, o sea, como algunos docentes la llevan solo pues la cuestión de presentación de diapositivas y pues no pasa de ahí, no se vuelve una clase armoniosa por decirlo así. Una clase simple y pues realmente en mi caso no aprendo mucho así, o sea ya me toca es por aparte buscar la ayuda.

---

## Anexo D. Matriz de vaciado de información objetivo 2, entrevista a profundidad.

<b>Objetivo específico:</b>	Identificar las manifestaciones comportamentales que los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana asocian con el estrés académico.		
<b>Categoría:</b>	Manifestaciones comportamentales		
<b>Técnica:</b>	Entrevista a profundidad		
<b>Fuente:</b>	Estudiantes		
	Preguntas	Vaciado	Proposiciones
	¿Cómo se siente después de haber presentado sus exámenes?	<p><b>-S1:</b> La verdad yo me quedo muy tranquilo, pude no haber estudiado yo pude haber hecho muchas otras cosas que en vez de estudiar pero tal vez por lo que por también los contextos en los que yo estuve eso me estresaba tanto en el colegio o allá en Bogotá y que qué preferí tal vez como listo presenté un examen si lo presenté si paso si me va bien perfecto sino sé que no estudié o sé que estudié y me esforcé estudiando entonces me siento tranquilo porque aunque tal vez no haya estudiado sé que pues trate de dar también mi mayor esfuerzo o un gran esfuerzo para mí.</p> <p><b>-S2:</b> Eh si me he preparado anteriormente me siento tranquila esperando el resultado de lo que me había esforzado</p> <p><b>-S3:</b> Mmm, pues cuando siento que me fue bien pues me siento pues satisfecho, pero pues sobre todo con incertidumbre independientemente de si respondí o no respondí digamos con incertidumbre, esa sería la palabra con incertidumbre.</p>	<p>La mayoría de los estudiantes aseguran tener una sensación de tranquilidad y alivio después de presentar los exámenes.</p> <p>La minoría de estudiantes manifiestan tener preocupación después de los exámenes por la incertidumbre de saber el resultado.</p> <p>La minoría de participantes comentan que su estado de ánimo varía dependiendo si se prepararon o no para las evaluaciones.</p> <p>Un participante sobre piensa sobre la nota que podría sacar en los exámenes.</p>

**-S4:** Mmm, después de presentar los exámenes pues a la vez más tranquilo porque la carga pues se aliviana y siempre a inicios de corte pues es más no hay tantas actividades entonces da un poquito de para estar más relajado

**-S5:** Pues sí estudié y sé que presente bien el examen tranquilo, pero de lo contrario sí me he sentido un poco como triste más que todo porque uno se esfuerza y cuando va a ver los resultados no son los que uno se espera después de tanto esfuerzo, pero y más que todo yo creo que cuando los exámenes son como digamos a veces me presento como 3 parciales al día o dos entonces ahí se me acumula mucho la teoría y siento que me va a ir mal pero luego cuando ya recibe el examen pues ya me voy a ver.

**-S6:** De unas materias pues como tranquila como pues, normal, pero de otra sí es más preocupante porque en realidad hay materias pues que tienen un promedio más alto para poder pasarlas y son demasiado importantes para la carrera entonces después de estos quizzes probablemente sobre pienso mucho acerca de mi nota.

**E2: ¿Consideras que si tienes tiempo como para prepararte para presentar ese quiz o parcial?**

**S6:** Si, yo creo que está en cada uno porque pues bueno creo eh, que el hecho de trasnocharse estudiando eh es un tiempo que uno puede usar, aunque sea muy pesado creo que sí se puede usar pues eso es como la responsabilidad de cada uno.

**-S7:** Por lo general nosotros tenemos dos semanas de parciales entonces digamos el primer parcial y uno dice ¡ah! ya presenté ese parcial que alivio espero haber pasado, no habérmelo tirado, pero digamos uno ya, como que respira un segundo y digo bueno, mañana tengo otro, entonces otra vez vuelve el estrés, pero cuando ya finaliza con tal parciales del semestre ahí si uno siente un alivio enorme y por lo general yo hasta me doy gustico de hasta ir a ver una peli, así no (risas) y descansar.

**-S8:** Eh...Siempre hay esa sensación de tranquilidad o sea de un examen menos, pero no, siempre con la satisfacción de que siempre te puede ir bien en el examen

**E2: ¿no hay de pronto alguna sensación de preocupación o de ansiedad?**

---

**S8:** No, eso sería antes del examen una vez ya presentado uno ya sabe más o menos como le fue.

**-S9:** O sea, ¿después del examen?

**E2: si**

**S9:** a veces como que ya es una carga menos umm, pues siempre no termina como tensionado preocupado a veces y pues cuando uno ha estudiado bien las veces que he estudiado bien pues es como más de satisfacción, pero cuando uno pues a veces sabe que le fue mal si es como la tensión, la preocupación.

**-S10:** Ansioso, estresado porque pues regularmente uno se queda con la duda de saber cómo le fue o tiene la percepción de que tal vez le fue bien, pero, hay algunos métodos de calificación a veces lo ponen a dudar.

¿Cuáles de sus actividades académicas rutinarias le generan malestar, cansancio o preocupación excesivos?

**-S1:** Quizás diría estudiar anatomía aunque bueno pues, no sí quizás estudiar anatomía y ciertos trabajos en grupo en los que uno está o sea uno dice como que bueno vamos a ver tal y tal y tal cosa entonces hagan o pónganse a hacer, bueno y llega un punto en que dicen ah no, no podemos o ya a puertas de entregar el trabajo entonces como que bueno tuvimos tanto tiempo para hacerlo, les dije o pues traté de explicar y no se hizo así, pues no sé es o sea es como lo que más malestar me genera que aunque uno les haya dicho no le hagan caso

**-S2:** Cuando nos toca dedicar mucho tiempo a los trabajos, por ejemplo, tenemos la jornada hasta las 6 de la tarde y llegar a la casa y para hacer el trabajo si toca trasnochar bastante nos desestabiliza

**-S3:** Las madrugadas, yo creo que las madrugadas más que todo, y los trabajos, o sea cuando hay mucho mucha acumulación de trabajos esas dos cosas.

**-S4:** Mmm, más que todo es saber llevar la rúbrica de evaluación o después de trabajos de cada docente porque pues siempre varía entre un profesor a otro entonces eso genera como que porque hay que hacer lo que le gusta a cada

El promedio de participantes concuerda en que realizar los trabajos les genera mayor malestar ya que tienen un alto grado de complejidad en cuanto a temáticas y dificultad.

Otra minoría de participantes, especifican que anatomía es una de las materias que generalmente les causa mayor estrés académico.

Otra minoría de participantes, comenta que los trabajos grupales son los que generan mayor estrés académico debido a que, no se puede llegar fácilmente a acuerdos.

Otra minoría de los participantes considera que el madrugar y también al finalizar cada jornada genera mucho

profesor entonces sea tal persona le gusta de una forma en los trabajos a tal persona de otra forma entonces eso es como contradictorio a veces

**E1: ¿O sea tú inconformidad va más como a la dinámica de los profesores?**

**S4:** Sí más que todo eso y pues la parte de que es muy monótono todo

**-S5:** Que nos hacen presentar muchos casos clínicos y patogénesis y las patogénesis son de un día para otro y son muy largas entonces eso me genera mucho estrés.

**-S6:** Ehm, la verdad, los parciales, los parciales de anatomía me tienen sobrecargado de estrés y preocupación porque pues es una materia como dije anteriormente muy importante y que tiene un promedio mucho más alto entonces eh, pues creo que eso es lo que más genera estrés o los quizzes de esta materia.

**E2: Pero ¿consideras que es porque es una materia muy importante o tal vez sea que de parte del profesor hay mucha presión?**

**S6:** Eh, bueno pues el profe la verdad no, no nos presiona el profe es muy tranquilo, pero, en su materia hay muchas cosas complejas y hay demasiadas cosas y probablemente el profe a veces va muy rápido entonces entre más rápido va más cosas se nos acumulan para poder presentar un quiz o un parcial entonces yo creo que eso como que el hecho de tener mucho que aprendernos para poder presentar los parciales esto es lo que genera el estrés.

**-S7:** Umm... Pues cansancio ya se podría decir cuando ya llegó a las últimas horas por ejemplo ya en la tarde pues uno luego de almorzar ya como que siente se bajón un poco y ya empieza como un sueño como como que ya no hay mucha energía y ya a las últimas horas incluso uno ya trata de estar despierta digamos en clase, pero uno ya empieza a dormirse y ya es como que el cuerpo dice ¡ya!

**-S8:** Las actividades académicas rutinarias pues serían las, los días que pasamos derecho o sea que no tenemos tiempo ni de almorzar bien ni nada de eso pues, genera un cansancio entre nosotros, hasta en el mismo salón de

cansancio y, por ende, estrés académico.

Un participante manifiesta malestar en cuanto a la metodología del docente, ya que debe buscar apoyo para entender las temáticas.

Un participante comenta que lo que le genera estrés en su rutina es el no poder almorzar adecuadamente por los horarios tan extensos.

siente un ambiente pesado, no poder ir a almorzar adecuadamente o en las horas que nos tocan dos bloques, 4 horas que nos toca de clase esto también se siente un cansancio

**E2: ¿esto es de todos los días o es a veces que hay unos días más pesados?**

**S8:** Si hay días que son más pesado y otros que son más tranquilos y también creería que eso también depende del profesor hay profesores que también como que tratan de captar más la atención de los estudiantes o hacerles como una causa activa o algo.

**-S9:** (silencio) pues para mí más que todo hacer actividades y trabajos, trabajos grupales porque muchas veces no nos colocamos de acuerdo entonces eso me genera mucho estrés porque es como, toca coordinar todas las opiniones para que pues el trabajo salga bien y a veces pues no todos trabajan de la misma forma.

**-S10:** Tal vez es el... El pues... Tener que repasar las clases que uno realmente no, no entiende pues yo a veces creería que es cosa del docente, ¿no? que no se sabe explicar bien y uno pues tiene que buscar métodos alternativos.

¿Cuáles señales le permiten darse cuenta de que está estresado por motivos académicos?

**-S1:** Me da sueño, yo cuando me estreso me empieza a dar sueño ¿Por qué? no sé, me da sueño me empiezo a disociar o sea y es algo que no me había pasado hace mucho me quedo mirando un punto fijo y no miro no pienso en nada más nada, mmm empiezo por ejemplo a hacerme así en la cabeza, estoy como como fastidiado esos son como mis signos o sea como sueño disociarse y estar como inquieto.

O sea yo soy pues inquieto pero yo no cuando yo estoy estresado tal vez como que respiro así y mi comportamiento es muy pasivo o sea soy muy Pacífico sé que o sea y me ha sucedido que pues después de tanto estrés he llegado a explotar o sea no así que pero sí o sea con lo que digo y así no porque tal vez como la presión por ejemplo un trabajo en el que digan pero vete tal y tal y tal y ve pero ve entonces como que llegar a un punto en que ya no los aportes como que ve ya por Dios o ve o también puedes hacerlo así pero nunca de una manera así agresivo físicamente o así

El promedio de afirma que las señales que indican su estrés académico se manifiestan principalmente a través de su estado de ánimo, el cual se refleja en una actitud baja, desánimo y falta de motivación.

La minoría de los participantes se aíslan cuando se sienten estresados por motivos académicos.

La otra minoría afirma que el estrés académico se manifiesta con dolores de cabeza

-S2: El dolor de cabeza porque otras señales no.

-S3: En mi estado de ánimo afecta mucho a pesar de que vivo solo y si no me siento bien conmigo mismo, con mis amigos a veces soy muy serio y así me lo saben decir y es por el estrés académico pues de todo como que te aíslas o algo pues sí o sea prefiero estar solo prefiero estar encerrado veces y eso.

-S4: Yo creería que más es cuando estoy en mi casa porque pues se nota que estoy como y con una actitud baja quisiera estar pues solo en el cuarto más yo creo que eso

-S5: A veces no como o a veces siempre quiero llegar a como a reforzar lo que yo pues me fue mal entonces ahí me doy cuenta que estoy estresada con un tema que no entiendo y siempre quiero seguir y seguir y seguir y pues no es no está bien porque no a veces no como o a veces me llevo en la biblioteca

-S6: Eh, a veces me da crisis de ansiedad umm... también sobre pienso mucho o me empieza a doler la cabeza o el cuello por lo general.

-S7: Umm... Porque empiezo a torcer las manos o digamos empieza como a hacer mucho abrir y cerrar el puño o me empieza a temblar la pierna o ya cuando digo ya no puedo más empieza a saltarme la ceja y ya como que empiezo... Ay

-S8: Si, o sea a veces de tanta acumulación, de los trabajos o los parciales a veces uno se encierra como en su burbuja, como que nadie le diga nada, más que todo eso, si me encierro yo

E2: ¿Te aíslas?

S8: Me aísló, sí.

-S9: A veces me pongo de mal genio, me da cansancio, sueño, me duele la espalda, umm así...

Uno de los participantes generalmente le da sueño cuando siente estrés académico.

Un participante comenta que una señal para reconocer el estrés es cuando sus manos se retuercen.

**-S10:** Creería... que en mi se ve reflejado como con pereza, desánimo para cumplir mis obligaciones, venir a la universidad y presento a veces mucho mal genio.

¿De qué manera el estrés académico se refleja en su comportamiento y vida universitaria?

**-S1:** Quizás en mi vida universitaria se refleja más bien en como en una en una manera de motivación, quizás o sea estar estresado no es que sea bueno en cierta manera pero de una u otra forma me hace como funcionar un poco más como tratar de salir de eso rápido hacerlo bien eso sí siempre trato de hacer las cosas pero me da como un plus de energía como para tratar de que agilizar y no sé o sea como como de dar incluso más de lo que debería y bueno pues tal vez el comportamiento si ya es un estrés un estrés excesivo pues tal vez como que en las relaciones y mi vida universitaria como que bueno aunque bueno tal vez como más tranquilo y todo pero sí se sobrepasa ya es como pues no hago sentir mal a las personas pero les digo muchas cosas directas o que tal vez yo considero que no son tan fuertes porque tampoco yo siempre trato como de ser lo más directo para lo bueno y para lo malo

**E1:** ¿Cuándo tú estás estresado consideras que tus relaciones interpersonales sobre todo con tus compañeros se pueden perjudicar?

**S1:** No, no porque tal vez con mis compañeros tengo pues tengo ya tengo un amigo ya de varios años que es con el que yo estoy prácticamente haciendo todo y con mis otros compañeros de mi grupo con el que estamos tratando de formar y tal vez tenemos como actitudes muy parecidas entonces sabemos que cuando alguien está estresado o bueno está de cierta manera entonces ya sabemos que si dice algo tal vez no lo dice porque en verdad lo crea sino porque el estrés que acumula esa persona es como le hace decir cosas que no son por y nos ha pasado ya sabemos que después de ciertos días o después de la hora de 1 hora sí así como que no perdón esto la verdad no les quería decir eso solo fue que como estaba estresado o estresada y no dormí o así no estaba pensando bien entonces por ese lado

**-S2:** Mmm, a ver de qué manera, por ejemplo, cuando yo estoy muy estresada y trato de estudiar ya no se me queda la información, de pronto uno se desespera porque tiene que estudiar y otra cosa no, solo eso tal vez.

**E1:** En tu comportamiento hago referencia como a aislarse o hay personas que utilizan como mecanismo también el consumir sustancias

El promedio de participantes afirma que el estrés se manifiesta con cambios en de ánimo y humor, presentando, además, un comportamiento agresivo.

En la minoría de participantes el estrés se refleja en su comportamiento ya que, prefieren aislarse.

La minoría de participantes refieren que al estar en un estado de estrés se les dificulta mantener su concentración en sus deberes académicos.

Uno de los participantes percibe el estrés como una “motivación” ya que, al encontrarse en este estado puede realizar sus deberes de una manera más ágil, además sus relaciones interpersonales no se ven afectadas por motivos de estrés académico

Uno de los participantes refiere una posible ausencia a clases por motivos de estrés, pero, que al ser esta una “obligación” lo hace.

**S2:** No ninguna de esas

**-S3:** O sea tú sabes que cuando uno está estresado no hace las tareas como se debería, o sea cuando uno realiza los trabajos así con estrés pues en eso es lo que más miro que no me puedo concentrar, a veces incluso cuando tengo quiz y Así pues no me va muy bien, pero es por creo que es por el estrés

**-S4:** Yo creería que como te mencione anteriormente pues el estado de ánimo se evidencia mucho en la vida pues o sea diariamente cuando uno está estresado pues básicamente no tiene ganas de nada

**E1: ¿Consideras que una salida del estrés podría ser el consumo de sustancias o alcohol?**

**S4:** Pues la verdad cuando se termina el semestre pues sí así hace alguna integración con los compañeros, pero no es que sea de todo el tiempo cada vez que uno se estresa salir a tomar no

**E1: ¿Pero tú cómo sobrellevas el estrés?**

**S4:** Cada que estoy estresado pues me gusta salir mucho y es me gusta mucho conducir y pues cada que estoy estresado salgo a dar una vuelta, me demoro un poquito y así.

**-S5:** Mmm, me alejo de las personas o sea me aislé de las personas y de mi mis cambios de humor son muy bruscos soy muy aburrida

**E1: Eso sería básicamente en tu comportamiento, ¿y en tu vida universitaria más o menos cómo te relacionas con los demás?**

**S5:** Sí me alejo y prefiero hacer sola los trabajos cuando me siento así.

**-S6:** ehm, creo que, en el comportamiento, el estrés se refleja de manera brusca porque soy una persona de un temperamento medio fuerte entonces cuando tengo mucho estrés, estallo o sea estoy de mal genio eh siempre estoy brava, de mala cara siempre por lo general siempre estoy enojada entonces yo creo que en eso

**-S7:** Umm, ¿comportamiento? Estrés, no sabría explicarlo. Sí, me da mucho mal genio por así decirlo o sea como que bueno, digamos tengo alguna un problema chiquitico y a veces si me da como que se me hace súper grande y pues por lo general yo soy muy tranquila cuando estoy con estrés incluso

---

cualquier cosita, cualquier ruidito como que digo ya, shh, cálese y como esas cosas por el estilo, si me comporto así.

**-S8:** En el comportamiento yo creo que, de una forma más agresiva con todos, umm sí más que todo eso, un comportamiento agresivo. En la vida universitaria pues como te dije anteriormente me aislé, trato de estar concentrado 100% en esas cosas.

**-S9:** Umm pues yo creo que como en la evitación de ciertos contactos sociales, como que me evitó hablar con personas. Eh... Que más

**E2:** ¿Cómo que te aíslas?

**S9:** Ajá pues porque como que me pongo de mal humor

**E2:** ¿Y eso también se refleja en la universidad? ¿En las relaciones con tus compañeros?

**S9:** Sí

**E2:** Y ¿De qué manera el estrés académico se refleja en su comportamiento y vida universitaria? Bueno, en tu vida universitaria dijiste que era como que te ausentabas un poco de clases o... ¿A pesar de que tienes estrés vienes a clases o prefieres como ausentarte?

**-S10:** Pues... Realmente ahorita, uno lo hace por obligación por lo que pues las materias también se pierden con faltas así uno no quiera venir, no se sienta cómodo para venir tiene que hacerlo porque pues no... Porque si uno no tiene el permiso, no va a ver comprensión del docente, entonces en una falta más y por eso también se puede perder la materia. Entonces hay que venir

**E2:** ¿Eso también te genera estrés?

**S10:** Si, eso me genera estrés porque lo veo es como una obligación, pero... Muy estricta.

¿De qué manera percibe una responsabilidad académica cuando se siente estresado?

**-S1:** Siempre trato de ponerle el mayor empeño incluso ahora estamos haciendo laboratorios y pues es algo en lo que a mí me va bien por así decirlo porque de una manera u otra manera tengo como un buen manejo o por lo menos me sé desenvolver bien en eso entonces trató de dar como lo mejor para que así se vea reflejado y ahí incluso a veces en las que bueno tal vez no sepa de ciertas cosas o quizá esté cansado pero igual trato como de pues qué

el promedio de participantes percibe de manera negativa una responsabilidad académica en un estado de estrés. lo perciben como agobiante, negativo, pesado, desagradable.

puedo hacer o dar como sí o sea puedo no estar al 100% pero yo les ayudo trato de estar ahí

**-S2:** Mmm, cuando me siento estresada primero trato de tranquilizarme de mirar las cosas de una forma diferente y dividiéndola y tratando de dar lo mejor de mi

**-S3:** Yo intento hacerlo la de la mejor manera porque pues ante todo hay que ser disciplinado independientemente de los estados de ánimo, pero, pero sí si afecta a la hora de realizar

**-S4:** Yo creo que también influye bastante el hecho de que estés estresado o algo así te dejen más actividades que pues también tienen con influencia en eso en tu estrés entonces se toma como de desagrado cualquier tipo de actividad en esos instantes

**-S5:** Mal, pues eh cuando me siento estresada y me dejan algo que me hace estresar más prefiero no hacerlo y dejarlo para otro día

**E1: ¿O sea procrastinas?**

**S5:** sí, prefiero tranquilizarme para empezar a hacer esos los trabajos que me interesan otro día cuando ya no esté estresada.

**-S6:** Yo creo que es como un cansancio extremo porque es tener mucho que estudiar, mucho que hacer y pues el hecho de que otro profesor, otra materia, otro trabajo venga encima pues es mucho más estresante pero igual pues como que intento sacar el tiempo para poder realizar todo.

**-S7:** Umm, no la verdad pues ahí sí es como que bueno estoy estresado, pero tengo que seguir así que... (E2: ¿lo dejas a un lado?) Si trato como de dejarlo a un ladito y decir bueno o digamos yo por ejemplo yo sí tengo esa vaina digamos que, en una hora grito, lloro, desesperación total y de ahí ya suena una alarma y yo bueno, digo ya... tengo que seguir (risas) o es lo que hago si no pues, por lo general sí no, guardármelo y seguir hasta que pueda desahogarme.

La minoría de los participantes comentan que, aunque estén estresados por responsabilidades académicas ellos dan lo mejor de sí mismos, tratando de hacer sus actividades de la mejor manera posible.

La minoría de los participantes tienen pensamientos negativos acerca de ellos y de su capacidad para lograr cumplir con sus deberes

Uno de los participantes prefiere postergar sus actividades pendientes cuando se siente estresado por motivos académicos lo cual se denomina como procrastinación.

**-S8:** Pues uno lo percibe de una manera muy mal porque imagínate tengo digamos unos 3 trabajos para esta semana y después que te encimen otros 3 trabajos pues y más encima la otra semana, más parciales entonces si es como un poquito pesado

**E2:** ¿te sientes mal?, sientes que no podrías lograrlo? o ¿cuál es tu pensamiento?)

**S8:** Si siempre hay como esa sensación de que uno no va a alcanzar todo a tiempo, inclusive si hay algunas cositas que no alcanzan a veces hasta pueden quedar mal hechas por el tiempo.

**-S9:** Negativo pues porque como mucha carga y a veces siento como que no voy a poder con tanto entonces yo creo que en mi yo creo que más influye en el nivel emocional. qué me pongo de mal genio y pues a veces quiero dejar todo a un lado y salir del paso, también la responsabilidad que tengo de responder por la carrera no me lo permite.

**-S10:** ya estando en un estado de estrés y que me pongan más cosas acumulantes eh se vuelve agobiante porque pues uno es el temor de que tal vez uno no pueda responder bien tanto a lo que le puedan dejar en trabajos o pues te pueden decir que para la semana para el día siguiente un quiz y que tengas trabajo es otras materias entonces vuelve más estresante (risas) valga la redundancia y pues, no sé, en mi caso suele entrar con depresión porque pues siento que no estoy cumpliendo y no voy a poder cumplir todo el ritmo que la universidad y pues la misma carrera exige.

---

**Anexo E.** Matriz de vaciado de información objetivo 3, entrevista a profundidad

<b>Objetivo específico:</b>	Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana ante las situaciones estresantes	
<b>Categoría:</b>	Estrategias de afrontamiento	
<b>Técnica:</b>	Entrevista a profundidad	
<b>Fuente:</b>	Estudiantes	
<b>Preguntas</b>	<b>Vaciado</b>	<b>Proposiciones</b>
En su tiempo libre ¿Qué actividades realiza para disminuir la sensación de estrés?	-S1: Bueno lo que yo te mencionaba yo los sábados tengo pues fútbol es la materia pero no sé yo lo yo lo considero como un momento en el que es un juego o sea yo trato de distraerme y divertirme y si he sentido que me ha liberado bastante de ciertas cargas de cierto estrés y durante la semana videojuegos es un solo videojuego que incluso me suele también estresar porque como es cooperativo entonces pues también me genera pero es un	El promedio de participantes en su tiempo libre realiza actividad física (baloncesto, fútbol, ejercicio) para disminuir la sensación de estrés.

estrés que de una u otra forma se que va a ser momentáneo que muchas veces en la vida universitaria el cierto estrés suele durar cierto o una prolongación de tiempo un poco más amplia porque tal vez es por un trabajo o por una entrega de algo en cambio en el juegos sé que al momento me estoy divirtiendo que tal vez no es un estrés ay no que no soporte sino que es un estrés como que lo que te decía como para motivarme y de una u otra forma me hace sentir bien no sé no sé pues es un poco raro

**-S2:** Hacer ejercicio siempre y de pronto descansar, mirar series, películas así, pero otra cosa no, más ejercicio.

**-S3:** Mmm, ejercicio lo realizó frecuentemente 5 veces por semana de lunes a viernes en las mañanas en distintos horarios cuando me quedan más tiempo es es la actividad que me quita el estrés aparte Pues bien por pasatiempo digámoslo Así pues el celular en redes sociales

S4: A parte de conducir, me gusta mucho también escuchar música o dibujar

**-S5:** Salgo a jugar Básquet

**-E1: ¿Te gusta el deporte?**

**S5:** Si, y salgo con mi familia y con mi perrito a pasear ahí me desestresa

**-S6:** La verdad no tengo mucho tiempo libre porque los únicos días así muy libres que tengo son los fines de semana, pero, por lo general estoy en mi casa estudiando para parciales, para quizes estoy haciendo trabajos, exposiciones y cosas así pero usualmente pasó tiempo con mi mamá pues con mi familia y con mi novio y eso, e intento acostarme a dormir un rato para poder descansar.

**-S7:** Dormir, lo principal para mí es dormir uum, no sé es cómo escapar digámoslo por así decirlo el sueño y todas esas vainas y ya o si ya dormí mucho (risas) eh, digamos miro alguna película o ¿qué más puede ser? Me pongo a comer algo, eso sí me da mucha hambre y ya.

**-S8:** Yo juego futbol, juego mucho fútbol, muchas sintéticas si más que todo lo hago para reducir el estrés.

El promedio de participantes en su tiempo libre pasa tiempo con su familia, con sus amigos, ver películas, comer y escuchar música.

la minoría en su tiempo libre, duermen para reducir la sensación de estrés.

La minoría de participantes en su tiempo libre miran películas, series y también comen alimentos que les gusten.

Un participante en su tiempo libre entre semana juega videojuegos y eso también le genera estrés, pero momentáneo.

Un participante en su tiempo libre conduce para disminuir el estrés académico.

Un participante manifiesta que entre semana no tiene tiempo libre y que, debido a esto, todo el tiempo excepto los fines de semana, pasa su tiempo estudiando para exámenes o realizando trabajos académicos.

**-S9:** Pues intento distraerme con mi familia, con mis primas hacer algo diferente, eh estar con mis perritos umm salir con mis amigos pues, cosas que me distraigan.

**-S10:** Pues la mejor manera para mi relajarme pues se sentir que no tengo obligación académica pues para que me baje realmente el estrés y si hay las oportunidades pues salir eh, charlar con amigos, viajar, comer, dormir eso podría ser.

En la universidad ¿Qué estrategias de afrontamiento ha utilizado cuando percibe que el estrés está afectando su rendimiento académico?

**-S1:** En la Universidad, tal vez es como después de cada clase nosotros o antes de cada clase nosotros tenemos como un espacio para poder ir comprar alguna cosa y volver entonces como que en ese momento yo trato de poner todo en blanco poner mi mente en blanco o intentar como eliminar todo cualquier carga en ese momento que me puede estar como generando estrés o me estás haciendo sentir mal entonces trató como de liberarme lo más posible que quizás vuelva cuando él esa esa ese sentimiento vuelva pero al menos como qué pero no en ese en a tal grado o sea en ese grado tan alto de que ya a veces como que uno está tan presionado creo que dentro de la Universidad de esa sería como mi como mi momento de y mi estrategia incluso pues a veces salgo de clase pues tengo el descanso y mi novia está como también de descanso entonces subo y ya pues me no sé a mí que me pregunten como como pues como esta y así me ayuda mucho tal vez no contesto todo lo que me preguntan pero me ayuda mucho que alguien me pregunte cómo estoy

**E1: ¿Te has visto perjudicado por el estrés en tu rendimiento académico?**

**S1:** Sí, sí la verdad sí más que todo en los trabajos en grupo, entonces los quiero trabajos en grupo de una u otra manera afectan porque no todos tienen cierta capacidad para hacer alguna cosa y que quizás se pueda así lograr incluso pues uno como compañero debería decirle no pues veni yo te ayudo yo te explico para que cuando te toque a ti solo puedas hacerlo y no te sea tan difícil para ti hacerlo pero en vez de hacer eso pues uno se estresa con los compañeros y llega un punto en que Ah no pues ya de estar bien y si no de malas pero es también por el estrés uno por el mismo estrés no dice

el promedio de los participantes no emplea y no conocen estrategias de afrontamiento cuando perciben que el estrés está afectando su rendimiento académico.

El promedio de participantes manifiesta que debido a varios factores como: estrés académico, acumulación de trabajos, trabajos en grupo; su rendimiento académico se ha afectado. (4)

La minoría de los participantes encuentra apoyo en sus familiares, amigos, pareja y esto les ayuda a disminuir el estrés académico.

La minoría de participantes realizan una mejor organización de su tiempo y de sus actividades como estrategia de afrontamiento.

ay sí ya y ya cuando a uno le dan la nota y ha pensado después de tantos días uno se da cuenta de no pues pudimos haber hecho eso mejor o pudimos haberlo revisado pero el mismo estrés o el mismo calor del momento nos dice Ah cómo se vaya lo que Dios quiera

**-S2:** Ninguno, porque o sea si me da por ejemplo estrés así por un rato así pero no es algo como que a cada momento lo vivo lo vivo y lo viva no entonces ninguna de esas.

**-S3:** La verdad sí no sé, porque uno es como que entra a un agujero y uno mismo va saliendo y no sabe ni cómo o sea no sé la verdad decirte que estrategia o sea podría decirte que llamar a mi familia eso me ayuda como a mejorar y pues afrontar y aquí en la uni hablar con amigos y como teniendo comunicación con mi familia, esas dos cosas

**-S4:** Mmm, qué estrategias ehh yo creo que más que nada es como intentar organizar mejor el tiempo para que pues sea un poquito favorable el hecho de ser organizado y pues que soy influye de una manera positiva en que no se te acumulen las cosas al final o algo así y te termina estresando más, sino que hacer todo a su tiempo paulatinamente

**-S5:** Busco ayuda con los profesores les digo que pues por el estrés y porque a veces no puedo mucho con los trabajos les pido ayuda y me explican y Así pues ya sabiendo más del tema que me está estresando pues ya me disminuyó mi estrés.

**-S6:** Umm, yo creo que ha bajado un poco porque no estoy pues no estoy 100% concentrada en algo exacto, sino que tengo que tener muchas cosas al mismo tiempo y tengo que realizar todas al mismo tiempo entonces yo creo que eso bajó un poco mi rendimiento académico.

**E2:** ¿Tú utilizas alguna estrategia para afrontar esto o de qué manera lo afrontas?

**S6:** No, de hecho, aún no encuentro una manera útil o una estrategia para poder vencer mi estrés umm, pero espero algún momento encontrarla.

Un participante busca ayuda de sus profesores para comprender mejor sobre alguna temática o trabajo.

Un participante emplea como estrategias de afrontamiento para el estrés académico darse un espacio para realizar actividades de su agrado (jugar fútbol).

Un participante considera que el estrés académico que ha experimentado hasta el momento no amerita emplear una estrategia de afrontamiento.

Un participante tiene dislexia y esto afecta su lenguaje tanto verbal como escrito, debido a esto su rendimiento ha bajado, pero, ha encontrado formas de afrontar esta situación.

**-S7:** Umm, sí porque yo dislexia entonces digamos cuando ya tengo mucho estrés empiezo a digamos a distorsionar completamente mi lenguaje digamos un ejemplo: una vez hubo un examen y tocaba dar una característica simplemente de una prótesis y yo en vez de poner que son prótesis cosméticas para el paciente puse que son prótesis cosmológicas para el paciente o hago muchos cambios así en las mismas palabras o por ejemplo digamos un examen práctico que me digan bueno, hágale en la mano derecha y yo me voy por la mano izquierda y empiezo así como a decir cosas o yo digo una cosa según yo y la persona le estoy diciendo otra cosa y eso como que aumenta bastante, me afecta mucho el lenguaje.

**E2: De pronto ¿Empleas estrategias para afrontar eso?**

**S7:** Pues trato de concentrarme, pero como así estrategias no, o simplemente digo como profe, profe espere repito, rebobino y vuelva a explicar porque es como si sintiera, como si tuviera digamos una llavecita en la cabeza y que ¡ffu! Se voltea entonces es como yo no, no (risas) tengo que volver a voltearlo, ahí estás mal. Cosas así, me imagino.

**-S8:** Umm, pues algo que me ha servido mucho a mi es eh, como te digo cuando estoy estresado por algo me doy un tiempo como de hacer lo que a mí me gusta, por ejemplo, voy y me juego un partido, quitó ese estrés y luego vuelvo a seguir con lo mismo, yo siento que alejarme un poquito de eso, aunque tenga muchos trabajos me sirve bastante para despegar un rato la mente y luego seguir con mis responsabilidades académicas.

**E2: De pronto, ¿por motivos de estrés ha afectado tu rendimiento académico?**

**S8:** Si, la verdad es que si llega a afectar un poco el rendimiento académico a mí se me dificulta mucho estar pendiente de muchas cosas y al verme con tanta responsabilidad como que hay veces que uno se bloquea o queda, queda como pasmado por decirlo así.

**-S9:** Umm, (inaudible) si ha bajado por lo que es mucha carga entonces pero no he tenido como tal una estrategia de decir esto me puede ayudar a disminuir el estrés. No, no la he encontrado.

**-S10:** Si, si realmente si me he visto afectado mi rendimiento por el estrés por como lo decía o sea por la acumulación de trabajo, por la exigencia del docente, por la obligación de asistir entonces pues eso perjudica mi nivel académico.

**E2:** tú, ¿Qué estrategias de pronto has encontrado para mejorar?

**S10:** ¿Para quitarme el estrés?

**E2:** Si, como para afrontar esas dificultades, el bajo rendimiento.

**S10:** La verdad eh... Una intentando acomodar o sea dale prioridad a las materias más importantes porque pues como se sabe los primeros semestres hay algunas materias de relleno entonces no les doy tanta, tanta importancia entonces me voy con lo fundamental y pues las materias que realmente exigen una nota alta.

¿Ha realizado cambios en su rutina para afrontar el estrés académico? ¿Cuáles cambios?

**-S1:** La verdad sí, mmm y bueno no, no son muchos eh pues con, con mi novia mi pareja eh yo sé que por ejemplo ya en las tardes está libre no tiene clase entonces lo que yo hago es como bueno tengo antes llegaba a la casa y a veces no me gusta estar en mi casa entonces como mi rutina era el llegar acostarme o estar en la habitación encerrarme, poner seguro, ponerme a escuchar música o hacer trabajos, estresarme y quizás como cambiar eso y por ejemplo las dos horas o una hora así sea voy hasta donde ella y charlamos, nos reímos, vemos vídeos, lo que sea, pero es como pues es algo que me ha ayudado porque pues y tal vez ella también me ha ayudado como a entender como que en mi casa no me puedo estresar porque se supone que es un lugar en el que yo me debería sentir cómodo, seguro y bueno seguro me siento pero a veces no tan cómodo y llegaron a un lugar como como que no siente uno que es cómodo y llega uno estresado es más perjudicial entonces tal vez como que eso me ha ayudado bastante también como a decir no ya en casa estoy más tranquilo allá me pongo a charlar con mis abuelos o cualquier cosa.

**-S2:** Sí porque antes no hacía ejercicio ni nada, y con el ejercicio es lo que me mantiene a mí tranquila y estar bien

**-S3:** No, yo creo que no, desde que inicié no he cambiado cosas

El promedio de los participantes ha realizado cambios en su rutina y esto, ha ayudado para afrontar el estrés por motivos académicos.

La minoría de los participantes no han realizado cambios en su rutina por falta de tiempo ya que, fisioterapia es una carrera que demanda mucho tiempo.

La minoría de los participantes ha realizado cambios en cuanto que, ahora pasan más tiempo con su familia y/o pareja. Esto, les ayuda a disminuir la sensación de estrés académico.

Un participante ha cambiado sus horarios de sueño, dándole ahora más prioridad al descanso.

Un participante ha realizado cambios en cuanto que, pide ayuda a sus

**-S4:** Mmm no, yo creo que no la verdad siempre es se afronta de la misma manera y todo no actividades nuevas no nada de eso

compañeros más cercanos en trabajos o actividades pendientes.

**-S5:** Cómo almorzar con mi familia sí así tenga una hora para almorzar yo prefiero subir a mi casa y almorzar con ellos y ya se me pasa, me voy a casa eso es lo que hago

**E1:** ¿Cuál era tu rutina antes?

**S5:** Pues almorzar aquí con mis compañeros o sola y ya y en mi casa pues ya subía a las horas de la noche, y cuando me siento Así pues prefiero ir a mi casa con mi madre

**-S6:** Umm, no, pues como que intentando ser más tranquila y no ser tan obsesiva como estar estudiando todo el tiempo la última semana intenté hacerlo para que pues mi cerebro y mi cuerpo descansen un poco de tanto estrés, pero, así como en general no, porque como lo comenté anteriormente estoy haciendo trabajos o estoy estudiando o estoy en clases entonces el hecho de tener una hora ahorita constante en la universidad pues digamos que no permite mucho cambiar estos hábitos.

**-S7:** Si, pues, por ejemplo, yo trate de hacer el cambio digamos de dormir más o sea sí o sea digamos fin pongo una hora a las (risas) pongo una hora digamos, trato de dormir tipo 9, 10 de la noche y ya me levanto tipo 4 de la mañana a seguir haciendo, pero, o sea, lo primordial, darle primordial cosa a descansar.

**-S9:** No, no he cambiado. No tengo el tiempo para poderme a decir tengo que organizar este cambio para que, para bajar los niveles de estrés

**E2:** ¿Tu rutina es la misma desde hace, desde que entraste a estudiar?

**S9:** Si.

**-S10:** Pues la verdad para hacer cambios, para aflojar más ese estrés y la carga académica que ahorita estoy teniendo o he tenido que solicitar ayuda de mis mismos compañeros entonces pues ellos me echan una manito y pues me ayudan a reducir la carga académica y así mismo pues el estrés.

**S8:** No responde.

¿En qué personas busca apoyo cuando experimenta estrés? ¿Cómo le han ayudado?

**-S1:** Bueno la principal de hasta ahora en este último mes es mi novia pues de es lo que te digo me ha ayudado a entender que yo sí puedo muchas cosas y yo tal vez me estreso y me frustro porque cuando yo era pequeño como que eh cuando yo hacía algo bien pues se me premiaba y cuando hacía algo mal o tal vez no me iba tan bien pues como que y aunque daba un gran esfuerzo pues era como que Ah sí listo entonces yo me frustro bastante y me estreso aunque me haya esforzado así y todo y me va mal es como o sea me siento tan mal entonces ella ya como que me dice no pero pues mire que usted sí estudió sí se puso el mayor esfuerzo estuvo ahí o sea y ella me acompaña en las noches para estudiar para lo que sea que toca hacer algún trabajo tal vez bueno no me ayuda tanto pero es como que vea usted si puede mire busquemos otra manera para estudiar o así, mis amigos pues ahorita tengo dos amigos que es ahí inseparables ahorita el precisamente uno de mis amigos que es de unos años y una chica que pues con los que he compartido más y es como que ay no pero pues vamos a tomarnos alguna cosa vamos a aquí a las malteadas a alguna cosa y es como que de una manera sentir como esa tranquilidad así son pues momentánea y que luego aunque pueda volver el estrés pero con ellos es como un poquito más fácil afrontarlo

**-S2:** Eh en mis papás, en mis papás porque tengo un nivel de confianza alto entonces yo les puedo contar mis cosas y ellos me dan un consejo o así y también lo que me sirvió mucho es que soy muy creyente de Dios, entonces me congrego en la iglesia y me da mucha tranquilidad

**-S3:** Como te digo fuera de la Universidad pues principalmente mi familia, y digamos que los amigos de que tienes dentro de la Universidad también te ayudan en un grado del estrés te ayudan a mejorar

**-S4:** Para ser sincero soy una persona que maneja las cosas muy independientemente entonces no, no es que me apoye de alguna persona o alguna especial no siempre lo manejo yo solo

La mayoría de los participantes buscan y sienten apoyo en sus familiares (padres, primos), amigos y pareja.

La minoría de los participantes prefieren hacer las cosas por sí mismos sin buscar ayuda en personas externas.

**-S5:** Con mi mamá y mi psicóloga y pues me han ayudado como a pues la psicóloga a como poder controlar mis emociones y mis sentimientos y me ha dado como como tips para que pues sea mejor mejore mi rendimiento académico.

**-S6:** Probablemente encuentro como ayuda en mi novio porque usualmente él está siempre, ehm nunca me deja sola entonces cuando él siente que puede ayudar pues se queda y me ayuda en algunas cosas

**E2: ¿En lo que tiene que ver trabajos?**

**S6:** Eh, sí usualmente cuando hay trabajos de materias que no son como enfocadas en fisioterapia sino como una materia más general que probablemente todas las carreras miramos él como que intenta ayudarme un poco acerca de esto.

**-S7:** Pues solo hay una, la verdad pues sí soy una persona como que me cuesta mucho hablar las cosas así que al único que le podría contar eso es a mi novio, pero aun así él está ocupado, así que lo afrontó sola porque pues él también maneja su estrés y yo también. A veces mi mamá sí como que me mira porque ella me conoce y me dice ¿estás estresada? Y me abraza y ahí me calmó un poco pero aun así el estrés sigue.

**E2: ¿Te ayuda a disminuir un poco?**

**S7:** Un poco sí, un poquito.

**-S8:** Pues buscar, buscar así personas... no, no lo he hecho, como te digo siempre trato como de aislarme y de estar concentrado en lo mío. Aunque no sé si hay contaría pues con mis perritos, me encantan mis perritos también, con ellos... hasta me ayudan a hacer los trabajos ahí al lado.

**-S9:** (voces a lo lejos) Yo encuentro apoyo en mi familia, en mi mamá más que todo eh... Pues a veces me... pongo a hablar con ella para distraerme un poco de lo que estoy haciendo y después vuelvo a retomar

---

**-S10:** En mis compañeros y realmente en mi abuelita y un amigo entonces con ellos se plática, se charla y pues se conversa de todo lo que se está afrontando como para sentirme libre (risas)

¿Podría compartir algunas de las estrategias que ha encontrado útiles para lidiar con el estrés académico y mantener un equilibrio entre sus responsabilidades educativas y su bienestar personal?

**-S1:** Mmm, la meditación y la yoga, eh quizás ahora no las estoy aplicando mucho pero cuando yo estaba en Bogotá eh y bueno no sé si aquí se fomenta tanto por lo menos la yoga allá también pues por la por el espacio que hay, hay muchas zonas verdes y se fomenta mucho lo que es la actividad física entonces y bueno una de entre una de ellas la yoga el yoga y como que poder experimentar que pues ciertas que uno se coloca o meditaciones o repetir después de la persona que está dirigiendo la sesión o eso es como es agradable o sea a mí me a mí durante ese durante ese tiempo en mi transición ya de devolverme allá en Bogotá era como que voy a yoga, medito, eh mi familia tienen un pues no sé cómo no sé cómo, cómo el, el término pero ellos practican mucho el reiki que es meditación, eh quizás poner la mente en blanco no es fácil pero a mí me ayudó bastante y quizás y aunque nadie como que me ayudó yo me he puesto como me pongo a escuchar música y voy como imaginándome escenarios como de tranquilidad en los que tal vez no participo pero es por ejemplo eh escucho cierta canción que me gusta o que me genera como esa paz y me empiezo a imaginar un Prado verde o imaginarme así cosas que tal vez como en mi niñez me ayudaron bastante o imaginarme un lugar eh sí, no, no, no colorido pero que de una u otra manera me da como paz y aunque sea solo en mi mente pero me ayuda.

**E1: Tú mencionaste que ahora no practicabas la meditación y yoga ¿Por qué?**

**S1:** No, no es quizás también por falta de compromiso porque uno aunque uno no pues lo diga es como que no, no tengo tiempo, uno siempre tiene tiempo, tal vez no es como eh no pues tengo que 5,6,7, 8 horas libres qué pero uno siempre tiene media hora, uno cree que no pero siempre tiene media y si no, y aunque muchas veces pase uno tiene, si no tiene el tiempo uno puede fabricarlo o sea dice no llego tal vez unos 10 minutos más tarde a tal cosa o ya voy a hacer ya voy a hacer a lavar los platos en otro momento así pero uno sí puede tener tiempo eso no si puedes fabricarlo por así decirlo, y tal vez es como la falta de compromiso conmigo mismo de decir no

El promedio de los participantes emplea estrategias para afrontar el estrés académico como: actividades físicas (ejercicio, fútbol, baloncesto), sumergir las manos en el agua y técnicas de respiración. Esto ayuda a los participantes a disminuir la sensación de estrés.

La minoría de los participantes no ha encontrado estrategias de afrontamiento para el estrés académico.

La minoría de los participantes comparten que su estrategia de afrontamiento para el estrés académico es tener una buena comunicación con sus padres.

La minoría de participantes conoce estrategias de afrontamiento útiles como la meditación, yoga y respiración. Pero que no emplean

Uno de los participantes usa una estrategia de afrontamiento para estrés es solicitar ayuda de sus compañeros para disminuir la carga académica.

pues estás así te estás sintiendo mal o cualquier cosa pues deberíamos hacer algo para que se solucione en vez de dejarlo pasar y que tal vez se agrave más de lo que ya está.

**-S2:** A mí me ayuda mucho el ejercicio, estar bien con mis papás tener una comunicación bastante amplia con ellos y esta como le dije lo de la religión, estar bien en ese en ese aspecto en esas dimensiones me mantiene bien siempre

**-S3:** O sea las actividades que me han ayudado pues sería el ejercicio en mi caso pues a mí me desestresa la verdad también me da libertad o sea esto digamos que esta actividad pues ayuda a regularme a nivel académico entre estrés académico y también a nivel pues personal, o sea entonces que no sé cómo funcione porque eso depende de cada persona porque hay personas que les gustan unas cosas y otras, otras pues a mí en mi caso personalmente si me ha ayudado no solo a desestresarme, no sé, es un pasamiento y es una herramienta para estar saludable

**-S4:** Yo creería que lo que mencione anteriormente pues es un factor muy importante el hecho de ser más organizado de saber llevar todo a su tiempo sin pues dejar acumularse las cosas es algo positivo que ayuda bastante

**-S5:** Pues una estrategia mía es salir a jugar básquet, otra hablar con mi mamá, con la psicóloga y eso me ha dado resultado porque los primeros semestres no hacían eso, no buscaba ayuda y me pues siempre era como muy muy cerrada, no contaba mis cosas, entonces mi familia casi nunca sabía que era lo que me pasaba en la Universidad, entonces mi solución fue contar cómo me sentía con la Universidad con los trabajos y ya eso.

**-S6:** Umm, creo que definitivamente no ha encontrado una estrategia y no, no uso ninguna porque aún no la encuentro y tampoco he escuchado la verdad. No he buscado tampoco.

**-S7:** O sea, digamos ¿cómo que yo esté en una clase y que me dé el estrés como tal?

Un participante organiza su tiempo y sus actividades académicas para que estas no se acumulen y evitar sentir estrés.

Un participante realiza como estrategia de afrontamiento mirar videos de terror ya que esto le ayuda a disminuir el estrés académico

**E2: puede ser en clase o en tu casa, pero por motivos académicos.**

**S7:** Si, cuando estoy muy estresada la verdad busco ahí algún video que me guste por ejemplo a mí me gustan cosas de terror entonces yo me pongo a ver un video de terror que no sea tan largo tampoco cortito o si ya digamos estoy al punto de que incluso ya como que empieza a dar ansiedad meto las manos en el agua y eso como que calma y de ahí ya retomo.

**-S8:** Yo pienso que el deporte, por ejemplo, cuando estoy como de parciales y en eso o está muy estresado uno acumula esa rabia y a veces cuando juega sintética a uno se le va como esa rabia un poco, también lo podemos usar como decir que una persona vaya al gimnasio, corra o no se haga una actividad física. La actividad física la recomiendo muchísimo.

**-S9:** Una estrategia buena... No, no la he encontrado, solamente la de la respiración, pero como tal que yo haya sentido que me ayuda, o sea, pues bien, no. No la he encontrado

**E2: Mjm. Si, la de respiración es como... ¿De crisis de mucho estrés?**

**S9:** Sí.

**-S10:** Eh, pues yo creería que sí uno se ve muy agobiado en trabajos, en pendientes para cumplir con las materias debería de solicitar ayuda pues a los compañeros con lo que más uno se lleve ¿No? A veces que no echen una manito, no puede ayudar a reducir las cargas académicas en sí, pues a reducir el estrés y eso pues no sé pues, mejora nuestro ánimo para seguir luchando por el semestre y por la carrera

---

**Anexo F.** *Matriz de vaciado de información objetivo 1. Grupo focal*

<b>Objetivo específico:</b>	Conocer los principales estresores desencadenantes del estrés académico percibidos por los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad	
<b>Categoría:</b>	Estrategias de afrontamiento	
<b>Técnica:</b>	Grupo focal	
<b>Fuente:</b>	Estudiantes	
<b>Preguntas</b>	<b>Vaciado</b>	<b>Proposiciones</b>

¿Cuáles consideras que son las principales situaciones estresantes en tu experiencia académica?

**-S1:** Mmm, bueno pues por mi parte como las experiencias que más generan como eso son a la hora de estudiar para los exámenes ni siquiera como tal el examen en sí, sino los momentos previos como ponerse a estudiar de pronto frustrarse que uno de pronto no entiende algún tema y tener que repetirlo y así en mi caso sería eso.

**-S2:** Mmm, bueno personalmente pues creería que pues el horario en sí es muy estresante porque eh creo que es muy extenso y pues básicamente algunas actividades pues también son demasiado largas y pues digamos que tenemos clase casi todo el día casi todos los días entonces eh pues no es que nos sobre demasiado tiempo aparte de los fines de semana para realizar las actividades entonces yo creo que eso sería

**-S3:** Pues sí como dijeron los anteriores compañeros lo que causa mayor estrés es la carga académica y en este caso sería cuando nos cargan de trabajos y los exámenes

**-S4:** En mi caso sería momentos como mencionó Gabriel, los momentos previos también a los exámenes porque te sientes con esa presión de que tienes que sacar una buena nota y muchas veces no tienes tiempo más para las cosas que te gusta hacer y solo tienes que tener mente para los parciales y eso creo que es en mi caso

**S5:** No responde

**S6:** No responde

**S7:** No responde

**S8:** No responde

**S9:** No responde

**S10:** No responde

La minoría de participantes manifiestan malestar momentos previos al examen, específicamente a la hora de estudiar para un parcial, ya que tienen cierto tipo de presión por tal vez no entender un tema, o incluso por la posible nota.

La minoría de estudiantes hacen referencia a que la carga académica genera estrés, ya que las actividades suelen ser demasiado largas y usualmente hay acumulación de trabajos.

Un estudiante manifiesta tener inconvenientes con el horario académico, ya que es muy largo y no le queda tiempo para realizar las actividades.

¿Qué situaciones académicas te generan mayor estrés?

Sujeto 1: Yo creo que sí como tal vez las actividades los exámenes los parciales porque precisamente son como lo que más vale entonces como uno tener tanta presión lo que decía tener esa presión encima de uno y no

La mayoría de participantes manifiestan que los parciales les generan mayor estrés, en gran medida

saber qué podría pasar si que tal la nota cómo le irá a uno y todo entonces yo creo que es la nota como tal la que más me genera a mí como estrés y malestar

Sujeto 2: Creo que también pues personalmente estoy de acuerdo con Gabriel y es que pues los parciales son muy ... equivalen mucho un porcentaje demasiado grande en unas materias, por ejemplo, obtener una mala nota para esos parciales y sería prácticamente obtener una mala nota para toda la materia, entonces también creo que eso pues está estresante.

Sujeto 4: En mi caso pues también pienso que los parciales son más estresantes que otras actividades por los motivos que ya mencionaron las demás personas.

Sujeto 3: Como lo había mencionado también opino que son los parciales y así mismo los trabajos porque también tienen su grado de dificultad

Sujeto 5: En mi por lo general lo que más me genera estrés creo que son las patokinesis, no tanto exámenes y eso que no sé por lo general suelo llevar un orden y adelantar los estudios por así decirlo, pero lo que a mí más me estresa es las patokinesis, porque a veces no siempre se encuentra totalmente las fisiologías

Sujeto 6: No responde

Sujeto 7: No responde

Sujeto 8: No responde

Sujeto 9: No responde

Sujeto 10: No responde

porque normalmente estos tienen un mayor porcentaje en la nota definitiva.

La minoría de estudiantes refieren que los trabajos generan mayor estrés académico, ya que también tienen cierto grado de dificultad.

De la situación que mencionó, ¿Qué es lo que más le afecta?

**-S2:** personalmente creo que la nota, no sé, sería como el promedio académico, por ejemplo, si me va mal digámoslo así en un parcial pues obviamente me afecta mucho la nota entonces eso es lo que más me afecta.

**E2:** ¿Eso te llega a afectar emocionalmente?

**S2:** sí la verdad es que sí me da la ansiedad y preocupación

Sujeto 1: Yo creo que igual, también principalmente la nota o sea el promedio ver que como ese esfuerzo y que uno de pronto tiene estudiando y estudiando y estudiando y que de pronto le vaya mal, no sé, se bajonea, se siente como un poquito menos, o bueno en mi caso yo me siento así.

La mayoría de estudiantes manifiestan que la nota que obtengan es lo que más les llega a afectar ya que esto influye en gran medida en su promedio, por tanto, les llega a generar mayor estrés académico.

El promedio de estos participantes refiere que aparte de generar estrés, tienen afectaciones emocionales como estado de ánimo bajo, inquietud y preocupación.

-S4: igual yo también pienso que el promedio es lo que más afecta porque pues el esfuerzo es si no tienes lo que esperas te da ansiedad y todo ese tipo de cosas

-S5: sí la verdad sería como tal la nota no, pero creo que también me afectaría a mí el hecho de saber tal vez no aprendí lo suficiente para poder realizar bien el parcial, sobre todo práctico por así decirlo.

-S3: sí como también había mencionado varias veces me afectaría más es el que fallemos en los resultados de cada cosa que tengamos que presentar

-S6: Estudiar y que a la hora del parcial me ponga nerviosa y no logre pasar el parcial, no tanto por la nota sino porque uno se esfuerza y la nota no es la que uno espera.

S7: No responde

S8: No responde

S9: No responde

S10: No responde

La minoría de estudiantes refieren que a comparación de los demás, la nota no es lo que afecta, sino fallar en los resultados por todo el esfuerzo que han invertido.

Un participante menciona que no haber aprendido lo suficiente genera mayor malestar.

Se menciona que la sobrecarga de trabajo, la exigencia académica y el rendimiento son factores estresantes para los estudiantes universitarios. ¿Podrías compartir ejemplos concretos de situaciones en las que posiblemente has experimentado estos factores de estrés?

-S4: en mi caso era el momento de presentar las pruebas pues como sabemos la Universidad maneja exámenes prácticos y teóricos en mi caso pues me ha pasado más en los en los prácticos donde uno tiene la información digamos en la mente, pero al momento de estar ahí enfrentándote a la situación cuando es muy grande la información que tienes que aprender es muy tedioso digámoslo así y esa es la situación que me ha generado estrés

-S1: pues en mi caso creo que es bastante el tema de la carga académica cuando nos dejan laboratorios por ejemplo a nosotros los de primero nos dejaron dos materias que tenemos que verlas con la misma profesora y a la hora de hacer los laboratorios ella nos deja como a veces como que hay que realizar como muchas cosas para el laboratorio y a la hora de calificarlo pues hay veces que se da la tarea como decir revisarlo minuciosamente y así pero hay veces que bueno o sea uno como que ve que le ha puesto tanto esmero tanto esfuerzo y después de pasarse tantos días bueno no

El promedio de estudiantes expresa que la carga académica y la exigencia como tal, es una de las principales situaciones estresantes en el ámbito universitario.

El promedio de estudiantes señala que uno de los factores de estrés son los parciales o quizás que se realizan durante cada corte, ya que la cantidad de exámenes que deben presentar en un solo día suele ser excesiva. Además, encuentran abrumadora la cantidad de evaluaciones de una misma materia y consideran que se hace un uso excesivo de esta única herramienta de evaluación.

trasmochando muchísimo pero sí como que quedándose más tarde de lo habitual, entonces creo que esa es como una de las situaciones que por lo menos a mí me sucede, como esa carga de los laboratorios porque a veces incluso hay materias que no tienen como mucha relevancia o bueno por lo menos para mí, también nos dejan muchas cosas que no me aportan en mayor medida a mi formación tanto académica como personal.

Un estudiante expresa que su ciclo de sueño se ve afectado debido a su dedicación para cumplir con sus trabajos académicos.

**-S5:** pues por mi parte sí que creemos que se sobrecarga en muchos aspectos, tan solo el hecho digamos que a veces hacen presentar las historias clínicas el mismo día pues es algo muy tedioso la verdad y para nosotros que recién estamos como aprendiendo a ver cómo podría ser un paciente o cómo podemos tratarlo o tan solo como valorarlo creo que sí es algo muy tedioso, al igual que hay otra cuestión también en general pues que en mí me genera estrés porque digamos a veces me sabe tocar exámenes un mismo día, unos 3 parciales o incluso hasta cuatro parciales he llegado a tener el mismo día y ni siquiera saben ser como en horas como digamos al menos 1 hora de descanso, no, saben ser horas seguidas, digamos a las 7 luego la siguiente clase a las 9 luego a la siguiente clase a las 11 incluso a veces uno se queda almorzando en la Universidad y tienes el otro parcial a las 2 de la tarde y otro a las 4 de la tarde, cosas así, pues a mí me ha pasado y creo que pues eso sí es como una sobrecarga que nos generan sobre todo los profes cuando no logran organizarse de una manera como más correcta

**-S6:** Yo estoy de acuerdo con mi compañera Melissa.

**-S2:** personalmente pues creo que hay materias, ehh por ejemplo, bueno en mi caso anatomía se evalúa de otra manera, pues a través de cuises y parciales, entonces de cierta manera si nos va mal en un quiz la única manera o en un parcial que es la única manera de como recuperarlo es con otro quiz o con otro parcial, entonces es muy complicado tener que recuperar un quiz con otro quiz o un quiz con un parcial, como sea es muy difícil la verdad y es una sobrecarga muy horrible, y la otra es que por ejemplo bueno sí o sea hay cosas súper importantes en anatomía, pero por ejemplo esto es muy estricto a la hora de calificar, entonces cuando se habla por ejemplo de lateralidades así sea la misma parte del cuerpo pues la

---

lateralidad es la contraria el profe no vale ni como medio punto ni como 5 décimas, en realidad anula todo el punto, entonces es aún más la sobrecarga porque hay personas que pues en sí desde pequeñas digámoslo así no pudieron desarrollar bien esa esa parte y no pueden identificar esa lateralidad.

**S3:** No responde  
**S7:** No responde  
**S8:** No responde  
**S9:** No responde  
**S10:** No responde

---

Se menciona que algunos estudiantes también encuentran estrés en los métodos de enseñanza. ¿Cuál ha sido su experiencia al respecto de este tema?

**-S2:** bueno pues personalmente creo que hay una materia en especial que el profe enseña de una manera un poco aburrida digámoslo así, entonces él como que estuviera explicando solo como para que él mismo entienda y hemos visto que así nosotros siempre vamos otra vez que nos explique pues vuelve y explica de la misma manera que te explico la primera vez, entonces quedamos iguales.

**-S5:** no, no estoy muy de acuerdo o sea yo literalmente es como si llega y habla super rápido, prácticamente es como si nos dictaran todas las diapositivas, ni siquiera alcanza como a copiar como digamos las partes más importantes, él simplemente hable y hable y hable y luego dice ¿entendieron? y uno es como que ni siquiera lo dejó hablar y dice ha bueno entonces ya entendieron y sigue, y pasa y pasa y pasa diapositivas y uno queda como que a ver espere porque la verdad no entiendo, y si uno le pregunta luego dice entonces averigua en internet, la verdad yo no estoy muy de acuerdo porque tiene que enseñarle por eso uno está estudiando, porque somos unos pollitos apenas.

**-S4:** Yo opino que hay profesores que dan la clase de muy textual, igual como dijo Melissa debería deberían usar métodos no sé qué sean más entendibles para nosotros

La minoría de estudiantes percibe dificultades con la metodología de enseñanza debido a la falta de oportunidades para dialogar sobre posibles mejoras en la misma.

El promedio de estudiantes afirma que algunos profesores presentan los temas de manera muy textual, además, destacan que emplean diapositivas como recurso audiovisual, pero no las utilizan de manera efectiva, lo que les causa incomodidad y estrés, ya que tienen dificultades para comprender claramente las temáticas.

Un participante expresa su malestar en relación a la metodología empleada por la docente, ya que esta solamente compartía las diapositivas y no dictaba la clase correspondiente debido a la falta de tiempo. Como resultado, las temáticas quedaron poco claras, y actualmente, los participantes deben

---

**-S1:** Pues qué puedo decir, ehh quizás pues en anatomía como que pasa y sucede que hay una incidencia grande de otros estudiantes de otros semestres que están repitiendo la materia de anatomía y el profesor de una u otra manera llega un punto en que se pierde se empieza a acelerar totalmente y dice como que esto ya deberían saberlo y pues nosotros los de primero quedamos como Ah sí, entonces nos quedamos como como sin saber, quizás eso por esa parte de la metodología cuando él explica es como maluca y hemos tratado de hablarlo con el profesor con el director del programa y no pues no hay solución y de otra forma a mi si me estresa porque o sea no tanto porque si alguno se puede llegar a perder porque se salta mucho los temas, va muy rápido en algunos otros, se queda en algunos temas va muy suave entonces me genera como malestar eso, tanto para mí como para mis compañeros que sé que también hay algunos que sufren más que otros.

buscar asesorías adicionales para compensar esta deficiencia.

**-S6:** A mí también pues me parece malo pues con una profe, ella avanza muy rápido en las en las diapositivas y uno le pide explicaciones y pues es como que lo explica así otra vez rapidito, y yo no voy a quedar sin entender, entonces uno tiene que complementarse con los compañeros, pues ya que hemos visto que la profe es así entonces nos hemos estado ayudando entre nosotros, pero no es que la profe nos explique muy bien que se diga

**-S7:** con respecto a la pregunta pues yo creo que con todo mi semestre tuvimos una dificultad en el anterior semestre, puesto que la profesora o sea era entendible que la profe puede ser muy ocupada y todo eso es cierto? y que era coordinadora de práctica y tantas cosas, además de eso tenemos un horario muy pesado pues creo que es el viernes en la tarde cierto, y la profe siempre nos daba las diapositivas nada más, y nos decía no porque no alcanzamos a mirar ese tema y tienen que leerlo ustedes porque va a haber un evento el viernes y tal cosa, entonces eso genera mucho malestar para todos y de hecho en este semestre hemos tenido que pedir tutorías con respecto a esa de temática que pues la profe no nos pudo dar

**S3:** No responde

**S8:** No responde

---

**S9:** No responde  
**S10:** No responde

---

**Anexo G.** *Matriz de vaciado de información objetivo 2. Grupo focal*

<b>Objetivo específico:</b>	Identificar las manifestaciones comportamentales que los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana asocian con el estrés académico.
<b>Categoría:</b>	Manifestaciones comportamentales
<b>Técnica:</b>	Grupo focal
<b>Fuente:</b>	Estudiantes

Preguntas	Vaciado	Proposiciones
<p><b>¿Cómo se manifiesta el estrés en tu comportamiento diario o en tus emociones?</b></p>	<p><b>-S2:</b> personalmente esperararía que, pues es como irritable, o sea mi comportamiento se vuelve irritable y también me da como ansiedad, emocionalmente me da ansiedad y pues obviamente me da mucha como tristeza y empiezo como a llorar así hasta que o sea me siento tan desesperada que ya no encuentro más manera de desahogarme que llorar, entonces yo creo que es eso.</p> <p><b>-S1:</b> pues a mí cuando yo me estreso la parte de la frente se me inflama un poco, no sé, pero me pasa eso, y se pone muy tenso el cuello y me empieza a fastidiar todo e intento que tratar de relajarme de moverme un poco y no sé por alguna extraña razón me estreso, más no puedo como estar más tranquilo</p> <p><b>-S5:</b> como que me aumenta mucho la ira y hasta me he peleado con algunos por eso, pues yo la verdad y no sé eso es como que a mí lo que más me causa es como que me irrito de manera muy fácil, incluso digamos estamos en un grupo de trabajo y hacen algo mal es como que trato de controlarme y me controlo, pero aun así tengo mucha rabia y siento que cada vez acumuló más y más esa rabia y cada vez es peor</p> <p><b>-S7:</b> bueno pues yo creo que personalmente de mis manifestaciones del estrés es el cambio de ánimo, porque pues yo puedo estar digamos bien</p>	<p>La mayoría de participantes refieren que el estrés académico se manifiesta en sus emociones con irritabilidad, ansiedad, ira, cambio de humor y aburrimiento.</p> <p>La minoría de estudiantes expresan que, independientemente de las manifestaciones emocionales y comportamentales, el estrés se revela fisiológicamente, como dolores corporales y acné.</p> <p>La minoría de participantes aluden que aislarse de los demás es una manera en cómo se manifiesta el estrés académico en ellos.</p>

---

hasta cierta parte y me estreso y me aburro bastante y me intento alejar de todo

-S4: en mi caso se representa con el cambio de humor y acné también

-S6: yo soy como más que me alejo de las personas, no me gusta cuando me siento estresada, prefiero distanciarme y no tener contacto con alguien

S3: No responde

S8: No responde

S9: No responde

S10: No responde

---

**Cuando has experimentado estrés académico ¿ha habido algún cambio en tu comportamiento con las demás personas? Explica**

-S1: pues yo la verdad me tiendo a alejar mucho o sea trato como de tomar distancia como pues si es necesario estoy más alejadito porque sé que en cuanto estás estresado y todo y que cualquier cosita a pesar de que a uno lo intente como de calmar o de cualquier cosa uno por cualquier cosa se puede volver a estresar, eso estresa más, entonces yo también trato como de estar más distanciado para tal vez no entrar en una discusión o hacer sentir mal a otra persona

-S5: cuando estoy estresada la verdad me desahogo mucho con los demás, no me gusta ni que me hablen ni que me miren ni que se me acerquen, o por ejemplo con mi familia es como que me llegan a preguntar algo y me irrito muy fácil, es como digo estoy haciendo trabajos ahorita no me moleste, o cuando escucho, aunque sea un ruido uy no se me pone rabiatica de una, entonces eso como más con mi relación con los demás por así decirlo

La mayoría de participantes manifiestan que cuando experimentan estrés académico tienden a aislarse de las demás personas, sobre todo sus familiares y compañeros de clase, con el fin de evitar conflictos con ellos.

La minoría de estudiantes aseguran que se irritan con facilidad cuando tienen estrés académico, lo que genera que tengan ciertos altercados con las demás personas.

---

**-S2:** creo que como le nombre pues anteriormente es muy fácil irritarme, entonces cualquier cosa que me parezca mal que me parece que no está bien, pues me pongo muy irritante

**-S4:** pues yo creo que me alejo de las personas para para evitar hacerles pasar un mal momento pues por mi situación de estrés de ese momento

**-S7:** yo pienso que concuerdo con varios de mis compañeros y también tiendo a alejarme de las personas para evitar más conflictos

**-S6:** Pues como yo les decía, tiendo a alejarme de las personas porque cuando estoy estresada suelo ser grosera, entonces me alejo y prefiero no hablar o quedarme callada, esa es mi reacción con las demás personas pues es notable porque yo soy una persona como muy ... o sea pues yo hablo mucho y me expreso arto, entonces cuando estoy así prefiero estar callada y eso se les hace raro a las personas y algunas veces pues se pueden sentir un poco mal

**S3:** No responde

**S8:** No responde

**S9:** No responde

**S10:** No responde

---

**¿De alguna situación de estrés académico ha surgido en ti el deseo de no asistir más a la universidad? ¿Por qué?**

**-S1:** En mi caso no, la verdad yo he sentido bastante estrés yo pasé de otra universidad y aunque si tuve como dificultades no desistí, o sea no me eche para atrás por decirlo así, y la verdad siento que ha sido una buena decisión.

**-S5:** Por mi parte pues si bien vengo de otras carreras, me encanta esta carrera, pero de hecho la anterior semana ya había tanto cansancio tanto físico como mental que ya ese día yo dije no, yo no voy a clases y no fui, porque yo me sentía tan cansada que no podía más, o sea yo sentía que los

La mayoría de participantes expresan que en algunas ocasiones cuando tienen niveles altos de estrés académico han decidido faltar a clases, ya que su capacidad cognitiva no está en total disposición.

---

ojos ya se me cerraban, pero más por el cansancio, así que sí, sí ha habido algún día que no he querido ir a la Universidad

**-S2:** Bueno creo que sí ha habido un montón de estrés y la verdad es que sí, sí he pensado en no ir a la universidad porque a veces pues por ejemplo una materia en particular que no me fue tan bien pues en el primer corte y entonces pues como que hubo un momento, en un lapso de tiempo en el que dije no, ya no puedo más y no voy a poder conectar con esta materia y pues ya no va a servir de nada mi esfuerzo entonces yo ya no quiero seguir, yo ya no, no me siento capaz de seguir.

**-S6:** Pues yo sí, a veces sí he faltado a la Universidad porque a veces siento como mucho estrés y yo sé que yendo así a la u, a uno pues no se le va a quedar la información, entonces sí, sí he faltado algunas veces por ese motivo porque entonces me he sentido estresado, a veces por eso mismo no estudio y prefiero no entrar porque sé que así no voy a poner atención ni nada.

**-S7:** Yo creo que no, nunca he pensado en eso de dejar de asistir a la Universidad la verdad

**-S4:** En mi caso pues hay días que el nivel de estrés es tan elevado que he dicho no, hoy no voy a ir, y es preocupante porque una persona llega a faltar a clases por el nivel de estrés que maneja pues no debería ser así el nivel de educación la verdad.

**S3:** No responde

**S8:** No responde

**S9:** No responde

**S10:** No responde

---

La minoría de estudiantes manifiestan que a pesar de padecer estrés académico no se ha manifestado en el deseo de dejar de asistir a la universidad.

**Basado en tu experiencia personal, ¿puedes compartir en qué situaciones has sentido que el estrés te ha afectado en otras tareas o responsabilidades académicas?**

**-S5:** Ehh sí, una vez tuvimos un parcial práctico y literalmente casi todos los de salón estaban temblando las manos del susto que tenían, porque puede presentarse que el profe nos califique una nota muy bajita, y ese día teníamos también un examen de neuro y casi todos se lo tiraron, incluso yo me lo tiré, yo la verdad sentí que no sabía absolutamente nada, pero no porque no haya estudiado como tal sino porque de la angustia o sea ya fue como que simplemente me hubiera colapsado totalmente pues en mi caso no, y pues algunos me relataron como algo similar también que sintieron ese día

**-S1:** Por mi parte no, no se ha visto reflejado en otras actividades

**-S2:** Pues por mi parte la verdad tampoco.

**-S4:** En mi caso sí, cuando por ejemplo tenemos muchas tareas acumuladas, por ejemplo, hoy tuve una exposición de patokinesis, quiz de la misma materia y para mañana tengo un parcial práctico de otra, entonces no es muy fácil asimilar toda esa información y eso pues genera mucho estrés la verdad

**-S7:** Bueno yo pienso que si se ven reflejadas cuando uno está estresado en varias actividades que sean académicas o personales porque pues siempre da como un poquito más de desánimo realizar esas otras actividades por la cantidad de estrés que a veces uno maneja

**-S6:** Sí yo también he sentido algunas veces eso, más que todo en los parciales y cuando hay trabajos que se nos acumulan demasiado, y siento que en algunas materias pues se lo ve más que en otras, por lo mismo por la acumulación del trabajo y de los parciales y ya que uno pues tiende a pensar que hay materias más importantes que las otras.

**S3:** No responde

**S8:** No responde

La mayoría de los estudiantes asumen que, según su experiencia, el estrés académico ha afectado en otras actividades académicas, ya sea por la sobrecarga de trabajo o que en algunas ocasiones tienden a pensar que unas materias son más importantes que otras, lo que favorece en la afectación de otras responsabilidades.

La minoría de estudiantes aseguran que no han experimentado que el estrés influya en otras responsabilidades académicas.

---

**S9:** No responde

**S10:** No responde

---

**¿En qué situaciones académicas ha identificado que se afectan sus hábitos de sueño o alimentación?**

**-S2:** Hay que traspasar mucho haciendo trabajos y estudiando para parciales y haciendo más actividades para la Universidad, entonces pues digamos que yo todos los días tengo clases a las 7 de la mañana, pero tengo dos opciones: la primera es desayunar y la segunda dormir como 10 o 15 minutos más y la verdad es que el cansancio me gana y prefiero irme sin desayunar pero haber dormido 10 o 15 minutos más, pues es como más satisfactorio para mi cuerpo y como tenemos las clases tan pegadas hay profesores a veces que no dan como tiempo para ir a comprar nada en la Universidad, inician de una la clase entonces pues no hay tiempo tampoco para comer, entonces sí o sí a veces me veo obligada pues como a esperar el almuerzo o esperar a la cena y no como nada en todo el día

**-S5:** Bueno pues a mí en cuestión de alimentación no es que no coma, me meto así sea un dulce en el bolsillo y me lo tomo así sea en clases, no sé a mí me da mucha hambre y me da mucho cansancio la verdad.

**-S1:** A mí me pasa lo mismo que Camila, eh como tenemos clases todos los días a las 7 hay días en los que, pues uno tiene que decidir qué es mejor para uno, si dormir esos 10 minutitos de más o de pronto desayunar, entonces más bien es eso y por ejemplo hoy que fue un día en el que tenemos que estar todo el día en la Universidad pues si pesa bastante el sueño o el hambre a veces

**-S7:** Bueno yo creo que más que todo como decían los compañeros pues se ve muy relacionado una parte del sueño ya que pues a veces si tenemos que estudiar, incluso hoy creo que me toca traspasar porque tengo parcial mañana y pues todavía no he podido estudiar nada, yo creo que en eso se afecta en la parte del ciclo del sueño por qué hay actividades pues que se acumulan mucho y pues que sí o sí hay que entregar, entonces en esa parte de traspasar mucho sí es muy normal yo creo

El promedio de participantes asegura que sus hábitos de sueño y/o alimentación se han visto afectados por motivos académicos, ya sea por acumulación y entrega de trabajos o por estudiar para parciales, además de que el horario de clases influye en gran medida en estos hábitos.

Un estudiante afirma que por lo menos sus hábitos alimenticios no se han visto afectados, puesto que, así sea algo mínimo debe comer.

---

**S3:** No responde

**S4:** No responde

**S6:** No responde

**S8:** No responde

**S9:** No responde

**S10:** No responde

---

**Anexo H.** *Matriz de vaciado de información objetivo 3. Grupo focal*

---

**Objetivo específico:** Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana ante las situaciones estresantes

---

**Categoría:** Estrategias de afrontamiento

---

<b>Técnica:</b>	Grupo focal		
<b>Fuente:</b>	Estudiantes		
	<b>Preguntas</b>	<b>Vaciado</b>	<b>Proposiciones</b>
	<p><b>¿Qué actividades o técnicas utilizas para disminuir la sensación de estrés académico?</b></p> <p><b>-S1:</b> Por mi parte, los videojuegos, ya sea en el celular o en el computador, pero por lo general jugar, aunque hay juegos en los que me estreso, pero jugar creo que me estresa menos que muchas cosas de la Universidad, entonces eso por mi parte</p> <p><b>-S2:</b> Bueno por mi parte creo que primero dormir porque pues a veces el estrés pues también es debido a que no descansamos, o pues al menos personalmente no puedo descansar bien entonces creo que pues como primera opción sería dormir y la segunda usualmente o diariamente uso ejercicios como de respiración.</p> <p><b>-S6:</b> Yo paro disminuir el estrés me salgo a jugar Básquet</p> <p><b>-S5:</b> Pues me ayuda escuchar música, cantar, gritar, bailar o a veces ya cuando yo siento que es demasiado me gusta meter las manos en un balde lleno de agua y jugar con el agua y ya</p> <p><b>-S7:</b> Creo que lo personal pues a mí me gusta mucho salir y conducir cuando estoy no sé así con muchas cosas encima, creo que más que todo eso cuando estoy con muchas cosas así</p> <p><b>S3:</b> No responde  <b>S4:</b> No responde  <b>S8:</b> No responde  <b>S9:</b> No responde  <b>S10:</b> No responde</p>		<p>La minoría de participantes implementan hábitos saludables como estrategia para afrontar el estrés académico.</p> <p>La minoría de los estudiantes utiliza la crioterapia y ejercicios de respiración como estrategia efectiva.</p> <p>El promedio de los estudiantes tiende a utilizar actividades catalogadas como de ocio como técnica para la disminución del estrés.</p>

---

**¿De qué manera percibes que las estrategias de afrontamiento que empleas te ayudan a manejar el estrés académico de manera efectiva?**

**-S1:** A mí sí porque me llego a desestresar, porque yo como juego en línea me llego a desestresar con otras personas que están jugando.

**-S6:** Yo lo que hago es estar con mi familia más que todo con mi sobrino, me gusta jugar y así entonces se me olvida todo.

**-S2:** Los ejercicios de respiración si me ayudan bastante y me ayudan mucho a calmar la ansiedad y el estrés.

**-S5:** Pues a mí sí que me ayudan bastante más que todo por lo que yo tengo como un orden por así decirlo y digamos he estado 2 o 3 horas haciendo trabajos digo no o sea necesito darme un descanso, necesito desestresarme un poco y me pongo a pintar o dibujar, aunque sea un ratico y eso así me dedique una media hora me ayuda bastante como a organizarme y en la misma vez a desestresarme.

**-S7:** Sí yo creo que pues como estaba diciendo es una de las actividades que más me gusta realizar entonces me siento cómodo y ya me siento feliz.

**S3:** No responde

**S4:** No responde

**S8:** No responde

**S9:** No responde

**S10:** No responde

Todos los participantes aseguran que la estrategia utilizada individualmente les ayuda a manejar el estrés académico de manera efectiva.

---

**¿Qué tipo de ayuda o recursos encuentras disponibles en tu universidad para enfrentar el estrés académico?**

**-S1:** Para mí como las zonas verdes, me ayudan bastante pues, aunque no son muchas dentro de la sede normal pues ayudan

El promedio de participantes asegura que las zonas verdes y/o zonas exteriores como cafetería que hay en la

bastante, así sea para recostarse y recochar, ayuda a cambiar un poquito más de ambiente

**-S5:** Pues por mi parte sería igual lo de las zonas verdes me gusta mucho, pero sobre todo ir con mis amigas y acostarnos así sea un ratito, y reírnos, molestar, pero como más eso.

**-S2:** Personalmente creo que es muy difícil para mí encontrar en el entorno universitario como un lugar que nadie conoce y de tranquilidad, pero creo que como sentarme a hablar con mis amigos en cualquier lado, incluso hasta en el mismo curso creo que me sirve pues como mucho y me distrae un poco

**-S6:** Por mi parte ayuda mucho salir a comprar con mis compañeros, después reírnos un poco y también me gusta mucho tomar agua y estar en el curso luego de finalizar la clase, sobre todo porque pues ahí es un momento de distracción de todo, entonces entre todos recochamos y eso nos ayuda también, pues porque en la Universidad no es que haya mucho espacio para distraerse

**S3:** No responde

**S4:** No responde

**S7:** No responde

**S8:** No responde

**S9:** No responde

**S10:** No responde

universidad son un tipo de recurso para distraerse con sus compañeros y hacer frente al estrés académico.

La minoría de estudiantes afirman que casi no hay zonas para distraerse dentro del campus, sin embargo, el salón de clases es una buena alternativa.

---

**¿Cuáles son las personas que en tu experiencia te han ayudado a lidiar con el estrés académico?**

**-S1:** En mi caso mis amigos, mis amigos sí son como un punto y un referente de apoyo bien grande cuando estoy estresado

**-S2:** En mi caso mi mamá, mi mamá sabe cómo manejar o sobrellevar mi estado de ánimo y digamos que pues es la que más me apoya y la que más está pendiente de mí, entonces ella busca formas para ayudarme a lidiar con mi estrés.

El promedio de estudiantes asegura que sus amistades y/o pareja son un punto clave para ayudar a lidiar con el estrés académico.

La mayoría de participantes están de acuerdo que para enfrentar el estrés académico en su familia encuentran las personas adecuadas.

-S6: Sí yo también diría que mi madre y más que todo mi hermano me ayuda mucho a liberarme de ese estrés, pues siempre que mi nota así, pues decidimos salir a caminar o hacer cualquier otra actividad que me saqué del estrés que cargo casi siempre es diariamente a finales de cada corte.

-S5: Por mi parte tengo como 3 ambientes, que 1 sería mi familia y el otro con mejor amigo y otro de mi pareja, pero siento que son personas que así sea un abrazo o tan solo una palabra de aliento como: dale tú puedes, me ayuda bastante.

-S7: Yo creo que concuerdo con los compañeros igual la parte de la familia o las amistades si ayuda bastante.

S3: No responde

S4: No responde

S8: No responde

S9: No responde

S10: No responde

---

**De los servicios de apoyo que ofrece la universidad, ¿Cuál consideras es el más efectivo?**

-S6: Pues de mi parte si he asistido ya que en un semestre tuve como una crisis de ansiedad y la doctora me remitió a psicología y ella me ayudó como con tips para la concentración, me dio también tips para lo de manejo del estrés y para poder ordenar el tiempo también, porque pues uno a veces deja las cosas para lo último

-S1: Para mí es también eso, hay algo que se llama apoyo en crisis y pues a mí me ha servido bastante este semestre que tenía como varios episodios como de estrés y de ansiedad, entonces me parece que es efectivo

-S2: Bueno yo conozco lo que ofrece la universidad, pero la verdad es que no los he usado nunca porque por ejemplo la ayuda psicológica

La minoría de participantes aseguran que han asistido al servicio de psicología que ofrece la universidad, y que su experiencia ha sido relativamente buena, pues les ha ayudado a abordar el estrés académico de manera efectiva.

En cambio, un estudiante menciona que cuando buscó apoyo psicológico para gestionar su ansiedad y estrés, no recibió la ayuda que necesitaba y tuvo una experiencia negativa en relación a ese servicio.

la he usado, pero por fuera de la Universidad, entonces yo los conozco, pero no los he usado, no he recurrido a ellos

-S5: Por mi parte traté como de buscar ayuda, incluso fui allá y recuerdo que ese día, bueno fue más de un día que fui y entonces no me atendieron y el día que me atendieron me dijeron que no podían brindarme la ayuda, por un lado pues porque tenía mucha ansiedad la verdad sentía que tenía demasiado estrés y no podía y eso me alteraba sobre todo en mi estudio porque yo soy disléxica, entonces aumentaba mucho mi manera de comprender, distorsionaba las palabras e incluso me estaba yendo con un poco mal en los exámenes por esa cuestión y la verdad sentí como que: no, tienes que irte a otro lado, yo sentí eso

-S7: No, he tenido la oportunidad de asistir a esas partes la verdad.

S3: No responde

S4: No responde

S8: No responde

S9: No responde

S10: No responde

La minoría de estudiantes afirman conocer los servicios que ofrece la universidad, sin embargo, no han recurrido a ellos.

**Anexo I. Formato de asistencia asesorías**

**UNIVERSIDAD MARIANA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
FORMATO DE ASISTENCIA: ASESORÍAS DE  
INVESTIGACIÓN**

Propuesta	Avance	Final
-----------	--------	-------

**Estudiante 1:** Catherine Giselle Noguera Molina Cel. 3157440927 Correo: catherinegi.noguera@umariana.edu.co

**Estudiante 2:** Karen Alejandra Ibarra Puerchambud Cel. 3155006494 Correo: karenal.ibarra@umariana.edu.co

**Título de la Investigación:** Estrés académico en estudiantes universitarios del programa de fisioterapia: Un estudio cualitativo.

**Asesor:** Andrea Carolina Flórez Madroñero **Cel:** 315 252 12 12 **Correo** [aflorez@umariana.edu.co](mailto:aflorez@umariana.edu.co)

<b>FECHA</b>	<b>TRABAJO REALIZADO DURANTE LA ASESORÍA</b>	<b>TAREAS PROGRAMADAS</b>	<b>FIRMA DE ASESOR</b>	<b>FIRMA DE ESTUDIANTE</b>
<b>15 febrero 2024</b>	Revisión de correcciones a los instrumentos (grupo focal y entrevista a profundidad) realizadas por los jurados	Realizar los debidos ajustes a los instrumentos y hacer envió nuevamente a los jurados.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra
<b>22 de febrero 2024</b>	Una vez validados los instrumentos, se dio paso a la recolección de datos.	Realizar el consentimiento informado para los participantes.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra
<b>29 de febrero 2024</b>	Revisión de avance en la relección de todos (entrevista a profundidad)	Dar continuidad al siguiente instrumento.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra
<b>7 de marzo 2024</b>	No hubo cumplimiento de la recolección de datos del instrumento del grupo focal.	Buscar otro medio por el cual realizar la recolección de datos correspondiente.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra
<b>14 de marzo 2024</b>	Inicio del análisis por medio del método de matrices.	Terminar vaciado e iniciar realizando la matriz de vaciado de cada instrumento.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra
<b>21 de marzo de 2024</b>	Se realizó una breve explicación sobre la continuidad del análisis (matrices de triangulación)	Realizar las matrices de triangulación por objetivos.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra
<b>4 de abril de 2024</b>	Revisión de lo avanzado, además, resolver de dudas sobre las matrices de categorización.	Terminar con todas las matrices correspondientes.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra
<b>11 de abril de 2024</b>	Revisión de matrices de vaciado, triangulación, categorización.	Organizar los resultados dentro del trabajo de investigación.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra

<b>18 de abril de 2024</b>	Revisión de todo el trabajo de investigación en conjunto.	Realizar debidos ajustes sugeridos por los jurados y que fueron solicitados al finalizar la propuesta de investigación.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra
<b>22 de abril de 2024</b>	Última revisión de trabajo de investigación.	Incluir anexos solicitados para el final de investigación.	Andrea Flórez	Giselle Noguera Alejandra Ibarra

**NOTA: EL MÍNIMO DE ASESORÍAS NECESARIAS PARA ENTREGAR EL DOCUMENTO A JURADOS ES DE DIEZ**

**(10)**