



Investigación Cualitativa I, N°1 (15), 2013

ESTRÉS ESTUDIANTIL - UN ESTUDIO DESDE LA MIRADA CUALITATIVA

INVESTIGACIÓN

ESTRÉS ESTUDIANTIL UN ESTUDIO DESDE LA MIRADA CUALITATIVA

Stress in students

A qualitative look

Ahumada, B.; Henríquez, C.; Maureira, F. & Ruiz, V.

Universidad del Bío-Bío de Chillán, Facultad de Educación Y Humanidades

Departamento de Ciencias Sociales

Escuela de Trabajo Social (gesterra2013@gmail.com)

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo describir la manifestación del estrés según los estudiantes del Campus la Castilla de la Universidad del Bío-Bío. Se realiza una codificación axial de cuatro entrevistas semi-estructuradas, cuya finalidad es analizar la opinión de los estudiantes con respecto a la temática a abordar. Se utilizó el *Software Atlas Ti 7*, con la finalidad de obtener aspectos centrales de cada una de las entrevistas, mediante la elaboración de códigos y familias. En cuanto al estrés académico, los estudiantes reconocen los periodos críticos de estrés en los momentos de mayor exigencia académica, lo que implica un afrontamiento particular, y diversos efectos físicos y psicológicos.

Abstract

The aim of this research is to describe the stress manifestation by the students from "Campus la Castilla", University of Bío-Bío.

It makes an Axial Codification of four semi-structured interviews, to know their thoughts about stress. To make a rigorous analysis and an accurate interpretation of data, and also to create conceptual nets of categories and subcategories, the Atlas-ti 7 software used.

About academic stress, the students realize the moments of highest academic demand as critical stress periods, which means a particular way of confrontation, and also different physical and psychological effects.

The results incorporate the following



Los resultados obtenidos se basan en torno a cuatro categorías: causantes del estrés, modos de afrontamiento, efectos del estrés y fenómenos sociales. Se observa que el grupo de estudiantes está constantemente relacionado con el estrés, lo cual se ve reflejado en los grupos primarios y secundarios, influyendo en su forma de actuar en lo cotidiano.

categories: causes, confrontation ways, effects and social phenomena. The research shows a keep connection between stress and the interviewee, which is explain by their primary groups and secondary groups, influencing in the way of daily acts.

Palabras clave: Estrés, Estrategias, Consecuencias, Estresores, Influencia,

Key words: Stressors, Strategies, Influence, Impact.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como concepto central el Estrés Académico en alumnos de la Universidad del Bío-Bío de la Facultad de Educación y Humanidades, Campus la Castilla, Chillán.

El objetivo general del presente trabajo es **describir la manifestación del estrés según los estudiantes.**

Los objetivos específicos son:

- Analizar los fenómenos sociales producidos por el estrés del estudiante en su entorno.
- Describir los efectos identificados por los propios estudiantes asociados al estrés en su actuar.
- Conocer las distintas estrategias que utilizan los estudiantes para enfrentar el estrés.

Éstos darán respuesta a la pregunta primaria: ¿Cómo se manifiesta el estrés estudiantil? Así también, a las preguntas auxiliares:



- ¿Qué fenómenos sociales produce el estrés del estudiante en su entorno?
- ¿Cuáles son los efectos asociados al estrés que los propios estudiantes identifican en su actuar?
- ¿Qué estrategias utilizan los estudiantes para enfrentar el estrés?

Éticamente, la investigación se ha basado en el criterio de confidencialidad con los entrevistados, pues éstos expresaron experiencias personales de su cotidianidad, es por ello que se ha alterado lo menos posible las percepciones del sujeto para que la investigación esté construida en base a la concepción de realidad de los afectados. Además, al participante se le informa sobre la investigación, y sobre los propósitos de la misma, trabajando con su consentimiento, lo que se plasma en la firma del consentimiento informado, el cual consta con los fines de la investigación y los datos de la entrevistadora, existiendo así, la posibilidad de retracto por parte del entrevistado para que la información que entrega no sea considerada en la investigación. Al momento de la entrevista, el entrevistado podrá permanecer en completo anonimato, si así lo desea. Dentro de la investigación existe la posibilidad que el sujeto entrevistado pueda tener acceso a los resultados de la investigación. Además de ello, se trabajó con el supuesto de sujeto-sujeto pues, en base a la relación de confianza que se establece en una relación horizontal entre persona-persona se ven en igualdad de condiciones, valorando el trabajo del investigador dependiendo del entrevistado.

Se considera propicio estudiar el estrés académico, pues está presente en la vida de los estudiantes universitarios, dependiendo del contexto o diferentes situaciones personales. Para el trabajo social es importante abordar el estrés, pues éste puede tener influencias u efectos sobre la vida del estudiante, lo cual puede o no influir en su entorno social, por lo cual, es necesario tener nociones de cómo se puede llegar a sentir una persona en episodios de estrés. De esta manera el trabajador social puede desarrollar un diseño de trabajo más cercano con las personas, pudiendo incluso realizar trabajo en familia a través de un método integrado, acudiendo a investigaciones como ésta para analizar de mejor manera las situaciones con respaldos teóricos. En base a los resultados, se permite analizar las situaciones y provocar un cambio situado en el contexto y características personales.

La investigación describe cuatro categorías las que se representan en familias de códigos, para ser analizadas, dentro de éstas, se encuentran: episodios que pudiesen generar estrés, los efectos que puede producir el mismo en los alumnos y las estrategias de afrontamiento.



II. DESARROLLO

2.1. Metodología

La metodología que se utilizó en la investigación fue de carácter cualitativo, en primera instancia se definió la población objetivo, luego de ello se realizó una revisión bibliográfica con la finalidad de comparar los resultados obtenidos con la teoría encontrada en los diversos artículos que han tratado el tópico del estrés estudiantil en la vida universitaria (De la Maza, 2005), basado en la teoría hermenéutica.

Se definió como objeto de estudio a los estudiantes universitarios, ya que se desenvuelven en un ambiente complejo donde se producen relaciones interpersonales. Con respecto a la interpretación de lo obtenido, en base a los diferentes artículos, se evidencia la intersubjetividad al momento de estudiar la población objetivo, consecuencia de los diversos abordajes de la temática.

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la entrevista semi-estructurada¹ aplicada a cuatro estudiantes de diversas carreras del Campus la Castilla, Universidad del Bío-Bío. Estas entrevistas fueron analizadas a partir de la codificación axial, en el software Atlas Ti 7, por medio de la creación de códigos, los cuales se utilizaron para la creación de familias, lo que permitió recoger datos relevantes acerca de la visión de los estudiantes con respecto al estrés.

El aporte teórico de la investigación se rige por medio de la teoría fenomenológica, ya que pretende comprender los fenómenos psíquicos y físicos que provoca el estrés en la población estudiantil, comprendiendo la problemática desde la visión de los protagonistas en su contexto, considerando el tiempo y espacio. (Dantas & Moreira, 2009).

El aspecto disciplinario de la investigación realizada fue situada, enfocado en el contexto de la vida de los estudiantes de la Universidad del Bío-Bío; además es fundada, ya que se basa en teorías para su análisis lo que se enmarca en los aspectos metodológicos; a su vez, es reflexiva, debido a que por medio de la interpretación y cuestionamiento de los resultados obtenidos en la investigación se genera un nuevo conocimiento (Muñoz & Vargas, 2013).

¹ Se incorpora Anexo de Pauta de Entrevista.



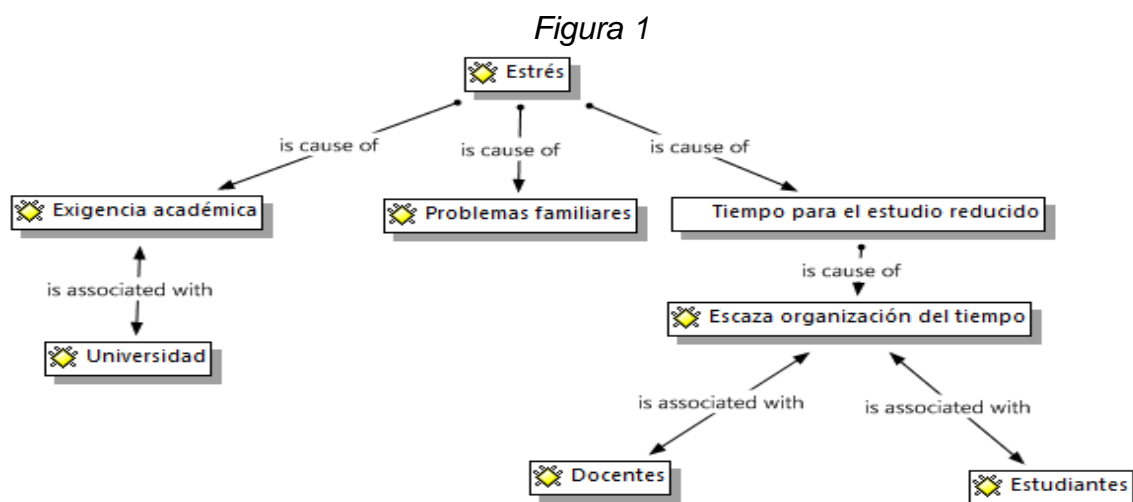
2.2. Categorías

Categoría 1. Causantes del estrés

En el presente mapa, correspondiente a la Figura 1, se puede visualizar algunos de las causantes del estrés expresadas por los estudiantes entrevistados.

Se considera relevante incluir esta categoría, ya que se ha originado y consignado durante el proceso de investigación, describiendo las causas del estrés en tres factores.

El primero es el alto nivel de exigencia académica que posee la universidad, lo que implica un cambio de exigencia que conlleva pasar de la enseñanza media a la universidad o pasar a un nivel superior. Asimismo, otro factor de estrés son los problemas familiares, principalmente problemas económicos por los que pasa la familia, los cuales se unen con las exigencias académicas que conlleva la universidad, contribuyendo a la aparición del estrés, esto debido a que los problemas familiares producen que el estudiante no responda a las demandas académicas, concentrándose en su vida familiar, provocando así un bajo rendimiento y una alta preocupación de sí mismo para rendir en la universidad, lo que genera, a su vez, un aumento de estrés.





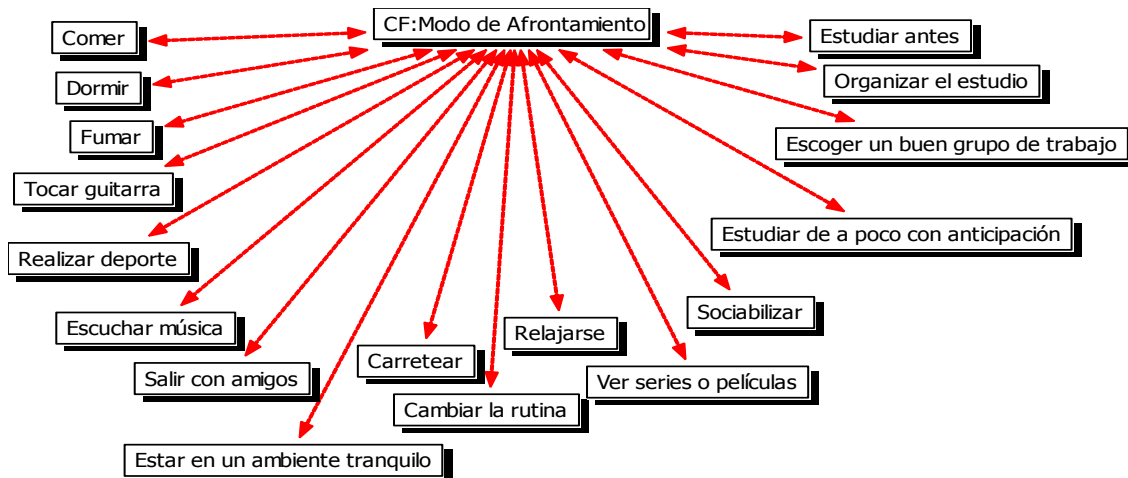
Otro factor significativo que surge es el tiempo de estudio reducido que tienen los estudiantes, debido a la escasa organización del tiempo y las exigencias de los docentes. Ciertos estudiantes manifiestan priorizar otras cosas, lo que provoca que al momento de tener una prueba, se tenga poco tiempo para estudiar, estimulando así la generación de estrés; en el caso de los docentes, se crea cuando éstos elevan su carga académica en un mismo periodo, lo que influye en que los estudiantes pasen por periodos en donde la exigencia académica es muy alta o muy baja, no existiendo una carga académica equilibrada.

“... Cuando mandan muchas cosas para leer (...) nos estresa, o como que los profesores (...) mandan un trabajo pensando que solo tenemos con él, y los docentes no conocen de que tenemos más ramos igual de pesados o más pesados” (Entrevista II [04:08])

Categoría 2. Modo de Afrontamiento

Con respecto al objetivo específico de **conocer las distintas estrategias que utilizan los estudiantes para enfrentar el estrés**, se obtuvo que algunos estudiantes emplean diversas conductas para manejarlo.

Figura 2



De las entrevistas y el mapa conceptual antes presentado se concluye en base a la pregunta “¿Qué estrategias utilizan los estudiantes para enfrentar el estrés?”, que los sujetos de estudio, al momento de enfrentar el estrés, realizan un cambio en su rutina, esto es, desarrollan actividades que comúnmente no realizan en el periodo académico con el objetivo de paliar el estrés producto de las causas



mencionadas con anterioridad en esta investigación. Entre las acciones que llevan a cabo los estudiantes se encuentra la realización de deporte, ver series o películas, dormir, sociabilizar: festejar con amigos, o salir con ellos, para relajarse. Existen otras acciones que no se realizan exclusivamente para sobrellevar el estrés, pero que son utilizadas de igual forma para afrontarlo, entre ellas se encuentran el escuchar música, comer más de lo común, el estar en un ambiente tranquilo libre de presiones y alejado de cualquier preocupación, fumar, tocar guitarra, entre otras.

“Lo que más me gusta es tocar guitarra, porque así me desestreso (...) cambiar la rutina.” (Entrevista I [30:01])

“Hay personas que se van de carrete, pero yo no (...), me gusta más la tranquilidad, esa es la forma (...)de desestresarme.” (Entrevista II [26:01])

“Yo creo que (...) ver alguna serie (...), ver alguna película (...) y relajarme, (...) tener un tiempo para mi sin pensar en otras cosas, esa es una forma de, de enfrentar el estrés.” (Entrevista III [24:01])

“Tratando de hacer las cosas que me gustan, (...) salir a fotografiar (...), desde chico estoy acostumbrado a trabajar en computación y a los juegos y ese tal vez puede ser un método de desestres.” (Entrevista IV [30:01])

La pregunta anterior también permitió conocer las estrategias utilizadas por los estudiantes para prevenir el estrés estudiantil; entre ellas, se encuentran la organización del estudio, por medio del establecimiento de horarios, se define la materia a estudiar con respecto a los requerimientos exigidos y las tareas asignadas, además, se aprecia que los estudiantes entrevistados deciden estudiar con anticipación; por otra parte, al momento de tener que realizar trabajos en grupo se opta por escoger un buen equipo de trabajo con la finalidad de distribuir las tareas, confiando en las capacidades del otro, con el fin de obtener un buen resultado, así se manifiesta en los siguientes extractos de entrevistas:

“Trato de elegir un buen grupo, que (...) se acentúe bien, porque la mayoría de los trabajos (...) para así distribuir bien las partes, y hacer un buen trabajo para tener una buena nota” (Entrevista I [05:01])

“Me planifico estudiando poco, pero anticipadamente” (Entrevista II [26:02])



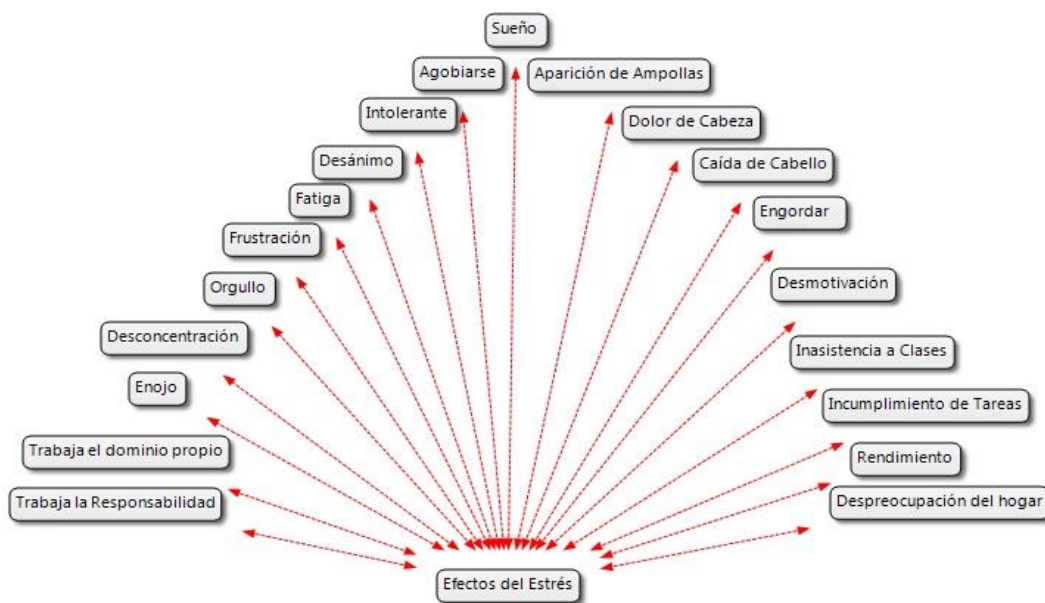
De esta forma se aprecia que las estrategias utilizadas por los estudiantes para enfrentar el estrés se basan en acciones que les permiten distraerse, en cambio las estrategias utilizadas para prevenir el estrés están ligadas al ámbito académico, en adelantar el estudio mediante las técnicas antes mencionadas.

Categoría 3. Efectos del Estrés

En cuanto a una de las preguntas secundarias: “¿Cuáles son los efectos asociados al estrés que los propios estudiantes identifican en su actuar?” se responde con el cumplimiento de uno de los objetivos específicos: **“Describir los efectos identificados por los propios estudiantes asociados al estrés en su actuar.”**

Los efectos del estrés son descritos por los sentimientos al estresarse, los cuales se dividen en Benefactores y Perjudiciales. En cuanto a la primera consideración, crea mayor resistencia, responsabilidad y dominio propio ante estas situaciones. En cuanto a la segunda, afecta al sistema nervioso (enojo, desconcentración, orgullo, frustración, fatiga, desánimo, intolerancia, agobio) y también al cuerpo (engordar, sueño, aparición de ampollas, dolor de cabeza y caída de cabello), así se puede apreciar en el siguiente mapa conceptual, Figura 3. A su vez, estos influirán en el quehacer del hogar, y académicamente: desmotivación, inasistencia a clases, incumplimiento en tareas y al rendimiento.

Figura 3





“Produce, a nivel psicológico, que ande menos concentrado (...) y que me distraiga más fácilmente y todos los problemas que están relacionados con el poco sueño.” (Entrevista IV [16:09])

“Mala disposición, por estar cansado a cualquier otra tarea de la casa, (...) son cosas que uno deja de lado (...) uno anda mañoso no más, todo el día.” (Entrevista IV [19:03])

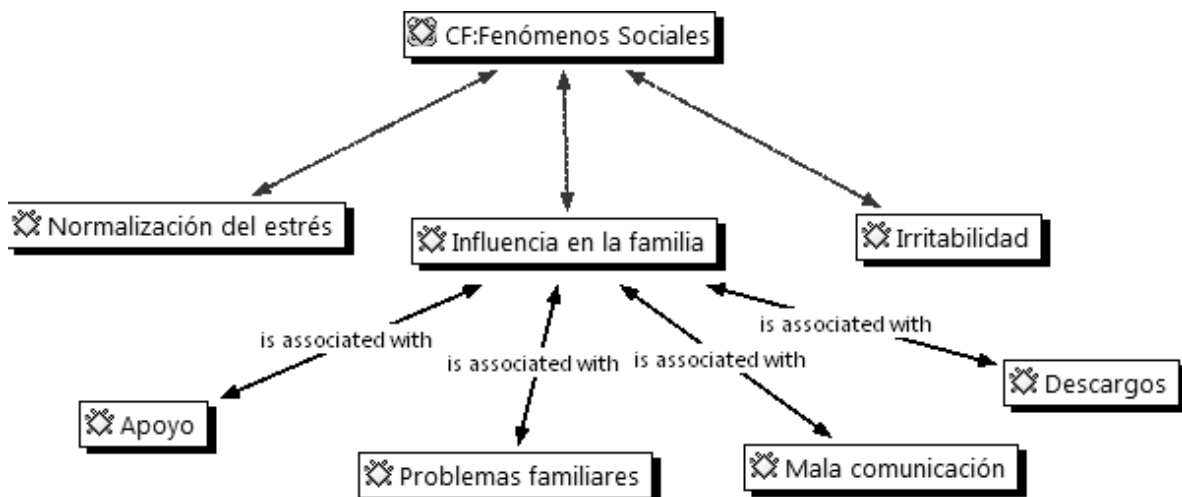
“(…) Se puede decir que es bueno porque uno adquiere una mayor resistencia, mayor responsabilidad, mayor dominio ante situaciones” (Entrevista II [24:01])

“Estar estresado me afecta mucho en el trabajo, (...) estar de mal humor, se ve mal y (...) no es productivo.” (Entrevista I [24:03])

“No es muy bueno ni para el cuerpo ni para la mente” (Entrevista III [23:01])

Categoría 4.Fenómenos Sociales

Figura 4



En la figura anterior se visualizan los fenómenos sociales producidos en el estudiantado en periodos de estrés en su entorno social, dando respuesta al



primer objetivo específico de la investigación, “**Analizar los fenómenos sociales producidos por el estrés del estudiante en su entorno**”. En los códigos, se encuentran: la irritabilidad con cercanos, la normalización del estrés y la influencia en el círculo familiar en donde se presentan cuatro conceptos: el apoyo familiar, los problemas familiares, la mala comunicación y los descargos; a pesar del apoyo que expresan que les brindan. Así lo menciona un mismo entrevistado:

“...Como que uno siempre se descarga con la familia, pero con los conocidos uno siempre trata de ser buena onda y simpático (...)”
“Cuando les comento que estoy estresado me dan palabras de aliento, me tiran para arriba...” (Entrevista II [20:03])

A continuación se presentan algunos efectos que los propios estudiantes han identificado en su forma de actuar. Han expresado que la comunicación se ve afectada, aludiendo a la falta de tiempo para entablar diálogos y establecer momentos familiares. Así mismo, un entrevistado menciona que en los momentos de estrés la personalidad se torna más complicada:

“Se resume (...) tan simple como que ando idiota, (...) reacciono mucho más violentamente (...) ante cualquier estímulo.” (Entrevista IV [23:01])

Los problemas personales del estudiante también influyen en su rendimiento académico. Así lo expresa un estudiante en la entrevista:

“Los problemas familiares o emocionales (...) desconcentran, quitan tiempo pensando en otras cosas que no son de la Universidad...” (Entrevista II [06:01])

Se considera que el estrés afecta tanto al grupo de estudiantes entrevistados como a su núcleo más cercano, como lo son sus familiares y amigos. Esto provoca en ocasiones irritabilidad y enojo constante en los periodos de mayor estrés, todos los entrevistados concuerdan en que el entorno les influye positiva o negativamente en la vida como estudiantes, así también, ellos afectan en su entorno, en una relación de interdependencia.



III. DISCUSIÓN

Según la investigación realizada y entendiendo al estrés como, “la tensión provocada por situaciones agobiantes (...)” (RAE, 2013), nace la necesidad de preguntarse por los causantes del estrés, entendiéndolos como los posibles factores que facilitan la aparición del mismo.

Los relatos de los estudiantes expresan que a medida que el año académico avanza, las exigencias también, ello provoca que la presión aumente en los mismos, generando variadas reacciones en estos.

En el estudio de Cabada (Cabada & Jiménez, 2011:1), se señala que “los principales factores que contribuyen a la generación del estrés en estudiantes universitarios son las exigencias del aprendizaje, las presiones del medio universitario, la búsqueda de empleo, las relaciones interpersonales junto a los desórdenes emocionales, entre otros”. En el estudio de Díaz (2010), se han detectado causantes del estrés académico, entre los cuales están la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con actividades académicas, ya sea exámenes, trabajos y exposiciones, etc.

En cuanto a las relaciones sociales, el estrés se percibe en diversas situaciones, entre ellas, relación amorosa, de pareja, familiar, duelo, enfermedad, vida laboral, entre otros (Román, 2011); todas ellas ligadas a las condiciones del entorno de la persona, debido a las presiones exigidas y el momento de afrontarlo o de lidiar con el estrés.

En la investigación realizada se aprecian situaciones en que los alumnos expresan sentirse presionados por las demandas académicas, además mencionan que las relaciones con su entorno se ven afectadas en episodios de estrés lo cual se vincula a los cambios sociales en sus vidas.

Barraza, hace hincapié en el papel que tiene el entorno en el estrés académico, este se da en el proceso por el cual una demanda del entorno se convierte en un estresor, todo en la interacción persona–entorno. (Barraza, 2009)

Es interesante conocer cómo el medio presiona al estudiante, de tal forma que éste trata de desvincularse de sus sentimientos, o la relación con su familia, para poder obtener un mejor rendimiento en cuanto a la calidad y optimización del tiempo en las demandas académicas.



Entonces surge la importancia de lo que significa enfrentar el estrés y crear estrategias por parte de los estudiantes para evitarlo, lo cual radica en su entorno más cercano, como su familia, amigos y pareja, y a su rendimiento en cuanto a lo exigido. (Bonfill, Lleixa, Sáez & Romaguera, 2010)

En ocasiones “el entorno puede generar estrés académico cuando no existen condiciones y normas adecuadas que permitan un sano desarrollo de la socialización, que propicie la comunicación entre los estudiantes con los profesores, sus padres y familiares, con la sociedad y las relaciones ambientales. El estrés escolar es un fenómeno presente y actuante, que incluso llega a afectar a la comunidad en general.” (Martínez & Díaz, 2007: 4).

Es así como en la investigación se presentan las siguientes estrategias de afrontamiento al estrés: comer, dormir, fumar, realizar deporte, relajarse, salir a con amigos, salir a fiestas. También se encuentran presentes las medidas preventivas del estrés que se relacionan con la anticipación y organización del estudio y la elección de un buen grupo de trabajo.

De esta forma, el *burnout*-académico es entendido como una actitud negativa de crítica y de desvalorización, pérdida del interés y del valor frente al estudio, y dudas crecientes acerca de la propia capacidad para realizarlo. (Caballero, Hederich & Palacio, 2010)

Según las entrevistas, el proceso de estrés dependerá de la adaptación de los estudiantes en la universidad, la alta demanda provoca en algunos estudiantes el sentimiento de ser incapaces de realizar las tareas encomendadas, convirtiéndose en amenazas. Es así como la relación entre entorno y persona alcanza relevancia pues un entorno demandante no es, por sí solo, un generador de estrés, esto va a depender de la persona inserta en ese entorno, si es o no autoeficaz, si se siente preparado o no para enfrentar esas demandas.

Dentro de este proceso de cambio se realizan diversas estrategias con el fin de sobrellevar el estrés, es así como estas se convierten en afrontamiento, lo que implica un control de la situación, que puede variar desde el dominio de ciertos aspectos hasta un control de las emociones. (Díaz, 2010)

En el artículo, “Estrés académico” se mencionan los efectos del estrés con los cuales se podría identificar el fenómeno en cualquier estudiante universitario, entre ellos se encuentran las reacciones fisiológicas, en las que se identifican la



disminución de defensas, el aumento de frecuencias cardíacas y respiratorias. También se pueden evidenciar reacciones físicas, como se había mencionado anteriormente, con Tucker, en (Tucker, 2003), las que se manifiestan a través de la sudoración en las manos, trastornos en el sueño, el cansancio, los dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia. Por otro lado se pueden apreciar situaciones de ansiedad, el nerviosismo, la angustia, el miedo, la irritabilidad, sentimientos de depresión y tristeza.

La mayoría del grupo de estudiantes participantes de las entrevistas sienten desgano ante una situación de estrés:

“No sé, es que cuando uno tiene estrés no tiene ganas de hacer nada, uno está cansado, fatigado” (Entrevista II, [12:01])

Reflejando, a la vez, cierta dificultad en las relaciones interpersonales, experimentando la irritabilidad en su carácter y algunos problemas de comunicación, por la ausencia de ésta, en esmero del tiempo que se destina para la realización de actividades académicas.

A modo de concluir, el grupo de investigación considera que el estrés académico es un problema pendiente, pues es un tema que en el Campus la Castilla de la Universidad del Bío-Bío, no ha sido muy tratado. Como propuesta, sería interesante comparar e interpretar las opiniones vertidas tanto de la apreciación de los estudiantes como la de los académicos.

Se considera que el aporte realizado mediante la elaboración del presente artículo, por parte del grupo de trabajo, es la descripción de lo que manifiestan los estudiantes de la universidad con respecto al estrés; de esta forma la investigación puede ser conocida por los académicos, siendo un puente entre la voz de los estudiantes con respecto a las apreciaciones de los docentes.

El estudiante de Trabajo Social generará mayor conocimiento al respecto del estrés al leer este artículo, comprendiendo la respuesta de los estudiantes frente a las demandas académicas exigidas.



IV. BIBLIOGRAFÍA

Barraza, A. (2009). La relación persona-entorno como fuente generadora de estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 11(9). Disponible en: <http://www.psicologiaincientifica.com/persona-entorno-relacion-estres-academico>

Bonfill, E.; Lleixa, M.; Sáez, F. & Romaguera, S. (2010). Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. *IndexEnferm.* 19(4). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010&lng=es&nrm=iso.

Cabada, M., & Jiménez, P. (2011). Un estudio comparativo del estrés percibido en estudiantes de ciencias administrativas y biológicas en tiempos de violencia. *Contaduría y administración*, (233), 105-125. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-10422011000100007&lng=es&tlng=es

Caballero, C.; Hederich, C. & Palacio, J. (2010). El *burnout* académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *rev.latinoam.psicol.* 42(1), 131-146. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342010000100012&script=sci_arttext.

Dantas, D. & Moreira, V. (2009). El Método Fenomenológico Crítico de Investigación con Base en el Pensamiento de Merleau-Ponty. Santiago: *Terapia psicológica*, 27(2), 247-257. Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200010&lng=es&nrm=iso

De la Maza, L. (2005). Fundamentos de la filosofía hermenéutica: Heidegger y Gadamer. Santiago: *Teología y vida*, 46(1-2), 122-138. Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0049-34492005000100006&lng=es&nrm=iso

Díaz, Y. (2010) Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *RevHumMed.* 10(1). Disponible en:



Investigación Cualitativa I, N°1 (15), 2013

ESTRÈS ESTUDIANTIL - UN ESTUDIO DESDE LA MIRADA CUALITATIVA

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&nrm=iso

Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una Aproximación psicosocial al Estrés escolar. *educ.educ.* 10(2), 11-22. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200002&lng=en&nrm=iso

Muñoz, N. & Vargas, P. (2013). A propósito de las tendencias epistemológicas de Trabajo Social en el contexto latinoamericano. *Revista Katálysis*, 16(1), 122-130. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-49802013000100013&lng=en&tlng=es.10.1590/S1414-49802013000100013

Real Academia Española. (2013). Diccionario disponible en: <http://buscon.rae.es/drae/srv/search?val=estr%E9s>

Román, C. (2011). El estrés académico. Una revisión crítica del concepto desde las Ciencias de la Educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2) Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>

Tucker, L. (2003). Cuando quieres decir sí pero tu cuerpo dice no. Barcelona, España: Urano.



ANEXO

Apertura	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué carrera cursas? - ¿En qué semestre vas? - ¿Cómo te sientes ante las demandas académicas exigidas en la Universidad?
¿Cuáles son los efectos asociados al estrés que los propios estudiantes identifican en su actuar?	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué situaciones te producen estrés? 2. ¿Cómo identificas que estás pasando por momentos de estrés? 3. ¿Qué conductas varían en comparación a cuando no presentas dicha situación? 4. ¿Qué sentimientos involucra en ti una situación de estrés? 5. ¿Identificas algún cambio biológico en las situaciones de estrés? 6. Sí: ¿Este cambio afecta en tu actuar cotidiano? No: ¿Cuál es la situación de estrés vivida que más recuerdas? 7. ¿Qué situaciones identificas como limitantes para el buen rendimiento personal? 8. Pasar por una situación de estrés, ¿podría ser beneficioso de alguna manera? 9. Sí: ¿Cuáles son las ventajas de encontrarse en una situación de estrés según tu consideración?
¿Qué fenómenos sociales produce el estrés del estudiante en su entorno?	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Con qué institución social te relacionas constantemente? Ej. Familia, Universidad, etc. 2. ¿Cuál es la relación que tienes con ellas? 3. ¿Cuáles son las conductas con estas instituciones en periodos de estrés? 4. ¿Cuál es la relación que estableces con tu familia en el o los momentos que consideres estar estresado? 5. ¿Cuáles son las sensaciones que presentas en el periodo que consideras tener estrés, como influyen estas en tu cotidianidad? 6. ¿Influye en ti ver a tu ambiente social, por ejemplo, tus compañeros, que están muy preocupados y pasando por situaciones de estrés? ¿De qué manera? 7. Cuando tienes actitudes en respuesta al estrés, ¿influyes de alguna manera a tus compañeros para tener una actitud distinta? Inconsciente o conscientemente.
¿Qué estrategias utilizan los estudiantes para enfrentar el estrés?	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Realizas alguna actividad para disminuir la sensación de estrés? ¿cuáles? 2. ¿Estas actividades las realizas solo cuando te sientes estresado o cotidianamente? 3. ¿En qué te beneficia hacer esas actividades? 4. ¿Sueles planificarte para cumplir las demandas académicas? 5. Sí: ¿Qué estrategias realizas? No: ¿Por qué no las realizas? 6. ¿Has pensado en nuevas formas de organizarte? 7. ¿Percibes cambios en tu estado de ánimo al realizar esas actividades? ¿Cuáles? 8. ¿Cuál es el periodo en el que más utilizas estas estrategias?
Clausura	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que este es un tema de relevancia para ser estudiado? - ¿Te parece positivo que se haga parte al estudiantado de estas investigaciones? - ¿Quisieras darnos tu apreciación personal con respecto a esta entrevista?