

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 1 de 13</b>

16

<b>FECHA</b>	viernes, 17 de noviembre de 2023
--------------	----------------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Facatativá

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Facatativá
------------------------	----------------------

<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
--------------------------	------------------

<b>FACULTAD</b>	Ciencias Sociales, Humanidades Y Ciencias Póliticas
-----------------	---

<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
---	----------

<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Psicología
---------------------------	------------

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Tautiva Silva	Leydy Tatiana	1007819950
Piernagorda Villarraga	Camilo Andres	1010125592

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Mora Tolosa	Miguel Arturo

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 2 de 13</b>

--	--

### TÍTULO DEL DOCUMENTO

**Estrés y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de la universidad de Cundinamarca**

### SUBTÍTULO

**(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)**


EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN	
INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	

AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
17/11/2023	79

DESCRPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
1. Estrés	Stress
2. Estrategias	Strategies
3. Afrontamiento	Coping
4. Practicantes	Practitioners
5.	
6.	

### FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo. (s.f). Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo. EU-OSHA.  
<https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 3 de 13</b>

American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>

Arco, J. (2005). *Estrés y Trabajo: Como hacernos compatible*. España: Tirant lo Blanch.

Barrio, J., García, m, Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *En Redalyc*. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Bermúdez, A., Guevara, F., Ramírez, Z. (2022). *Factores asociados a los niveles de estrés en una muestra de estudiantes de práctica en psicología clínica*. [Trabajo de grado, Politécnico Gran Colombiano]. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6696/factores%20asociados%20a%20los%20niveles%20de%20estr%C3%A9s%20en%20una%20muestra%20de%20estudiantes%20de%20pr%C3%A1ctica%20en%20psicolog%C3%ADa%20cl%C3%ADnica%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bonifacio, B., & Chorot, P. (2002). Cuestionario de Aprontamiento del estrés (Cae): Desarrollo Y Validación Preliminar. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>

Castro Osorio, R. Maldonado Avendaño, N. y Cardona Gómez, P. (2022). Propuesta de un modelo de la ideación suicida en estudiantes de Medicina en Colombia: un estudio de simulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(1), 17-24. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.09.001>


Colciencias. (2017). Ciencias Humanas, Sociales y Educación. Obtenido de Colciencias: [https://legadoweb.minciencias.gov.co/programa\\_estrategia/ciencias-humanas-sociales-y-educaci-n](https://legadoweb.minciencias.gov.co/programa_estrategia/ciencias-humanas-sociales-y-educaci-n)

Contreras, F., Esguerra, G. A., Espinosa, J. C., & Gómez, V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica (IRC) en tratamiento de hemodiálisis. *Acta colombiana de psicología*, 10(2), 169-179. <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/27670>

Contreras, F., Espinosa, J., Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *SciELO*, 8(2), 311-322. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672009000200002&script=sci\\_abstract&lng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672009000200002&script=sci_abstract&lng=es)

Contreras, N., & Leal, C. (2018). Estrategias de afrontamiento ante el estrés, presentes en estudiantes universitarios de régimen vespertino de la universidad de las américas [ Tesis, Universidad de las Américas]. <https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/435/a41539.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Cristancho, L. (2022). El concepto de trabajo: perspectiva histórica. *SciELO*, 112. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-03482022000100105](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-03482022000100105)

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 4 de 13</b>

Cuevas, M., García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *SciELO*, (19).

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1514-68712012000200005](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005)

Da Cruz Barbosa, S., Souza, S., Martins, K. Y. N., & Souza, J. (2017). Clima organizacional y estrés laboral en funcionarios técnico-administrativos universitarios. *Revista "Alternativas en Psicología"*, 21, 38-61.

<https://www.alternativas.me/attachments/article/154/Alternativas%20en%20Psicolog%C3%ADa%2038%20-%20Agosto%202017%20-%20Enero%202018.pdf#page=6>

Decreto 2376 de 2010 - Gestor normativo. Por medio del cual se regula la relación docencia - servicio para los programas de formación de talento humano del área de la salud. 01 de julio de 2010. Función Pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=76013>

Duval, F., Gonzales, F., Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *SciELO*, 48(4), 307-318.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272010000500006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006)

El Colombiano (24 de julio de 2023). Preocupante: Colombia es el noveno país con mayor estrés laboral en la región. *El colombiano*.

<https://www.elcolombiano.com/tendencias/colombianos-tienen-estres-laboral-segun-un-informe-de-2023-ED21990602>

Encinas, M. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica* [trabajo de investigación, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1>

Espinosa, J., Contreras, F., Esguerra, G. (2009) Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Redalyc*, 5(1), 87-95.

<https://www.redalyc.org/pdf/679/67916259008.pdf>


Garnica, E., Gutiérrez, K., Pérez, A. (2021). Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga [Tesis, Universidad Autónoma de Bucaramanga].

[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021\\_Tesis\\_Edson\\_Garnica\\_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021_Tesis_Edson_Garnica_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González, N. G. (6 de octubre de 2022). Colombia, el cuarto país con más personas que sufren estrés laboral a nivel global. *Diario La República*.

<https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/colombia-el-cuarto-pais-con-mas-personas-que-sufren-estres-laboral-a-nivel-global-3462464>

Halgravez Perea, L., Salinas Téllez, J., Martínez González, G., & Rodríguez Luis, O. (2017). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 5 de 13</b>

académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana De Estomatología*, 3(2), 27-36. <https://remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70>

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2014). "Metodología de la investigación, Sexta Edición," Repositorio Digital. <http://www.digitalrepositorio.com/items/show/2>.

Herrera, L., & Hurtado, L. (2020). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de secundaria de cuatro instituciones públicas en Bucaramanga y su área metropolitana* [Tesis, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11728/2020\\_Tesis\\_Laura\\_Daniela\\_Herrera\\_Sandoval.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11728/2020_Tesis_Laura_Daniela_Herrera_Sandoval.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Nueva York: Springer.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.


Ley 1090 de 2006. Por medio de la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico, bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Ley 1851 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. 17 de octubre de 2012. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981#:~:text=La%20presente%20ley%20tiene%20por%20el%20art%C3%ADculo%2015%20de%20la>

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., y Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *SciELO*. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a10.pdf>

Londoño, Y., & Vega, M. (2023). *Prevalencia del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman en los estudiantes de posgrado en Odontología de la Universidad Santo Tomás - Bucaramanga* [Trabajo de Grado, Universidad Santo Tomás]. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/49956/2023Londo%c3%b1oYady.pdf?sequence=7&isAllowed=y>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 6 de 13</b>

Marente, J. (2006). Profesión docente y estrés laboral: Una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista iberoamericana de educación*, 39(3), 1-15. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2575>

Marrau, M., Archiva, T., Lúquez, S., & Godoy, P. (2007). El hombre en relación con su trabajo. *Dialnet*, (15), 119-131. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2484050>

Martínez, D., Narváez, G., & Osorio, V. (2019). *Factores de riesgos psicosociales presentes en practicantes de psicología de la Universidad de Cundinamarca* [Monografía, Universidad de Cundinamarca].

Ministerio del trabajo. (2021). Tercera Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales. Bogotá: OISS

Minsalud (2016). *Entorno laboral saludable*. Dirección de desarrollo y talento humano en salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/entorno-laboral-saludable-incentivo-ths-final.pdf>

Montalvo, A., & Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Revista Panorama Económico*, 27(3), 655-674. [Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior \(unicartagena.edu.co\)](https://www.unicartagena.edu.co)

Montoya, C., & Boyero, M. (2016). *El recurso humano como elemento fundamental para la gestión de calidad y la competitividad organizacional*, 20(2), 1-20. <https://www.redalyc.org/pdf/3579/357947335001.pdf>


Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Organización Mundial de la Salud OMS (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud OMS. (2022). *La salud mental en el trabajo*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Organización Mundial de la Salud OMS. (21 de febrero de 2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stres>

Ospina-Stepanian, A. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo. <https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/5929a844-5aa9-4bb5-b93f-436e9bb61979>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 7 de 13</b>

Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *SciELO*, 35(1), 156-184. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522019000100156](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156)

Peiró, J. (2001). *El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva* [Investigación administrativa, Universidad de Valencia]. <https://biblat.unam.mx/hevila/InvestigacionAdministrativa/2001/vol30/no88/3.pdf>

Pérez, M., & Rodríguez, N. (2010). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de psicología*, 30(45), 17-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4836523>

Pérez, N., & Zambrano, H. (2017). *Relación entre autoeficacia y estrés en términos de burnout, en estudiantes en práctica organizacional del programa de psicología de la universidad de Cundinamarca* [Monografía, Universidad de Cundinamarca]. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/2662>

Pontificia Universidad Javeriana & Subcentro de Seguridad Social y Riesgos Profesionales (2010). *Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial*. Bogotá D.F.: Ministerio de la Protección Social. <https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2019/08/bateria-instrumento-evaluacion-factores-riesgo-psicosocial.pdf>

Real Academia Española. (2001). *Estrés*. En Diccionario de la Lengua Española.- Edición del Tricentenario. <https://www.rae.es/drae2001/estr%C3%A9s>


Resolución 2764 de 2022. Por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones. 25 de Julio de 2022. D.O No 52106.

Restrepo, J. Sánchez, O. y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

Rivera, J. (2010) *Los Síndromes de Estrés*. Síntesis.

Rojas, J. C. (2 de julio de 2023). Colombia es el país con mayor tasa de estrés laboral en Latinoamérica. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/estres-laboral-estudio-sobre-insatisfaccion-de-trabajadores-en-colombia-782833>

Román, J., Gelpi, J., Cano, A. y Romero, C. (2014). Cómo combatir el estrés laboral. [https://www.researchgate.net/profile/Antonio\\_CanoVindel/publication/230577125\\_Como\\_combatir\\_el\\_estres\\_laboral/links/0fcfd5019164\\_6b73dc000000/Como-combatir-el-estrés-laboral.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Antonio_CanoVindel/publication/230577125_Como_combatir_el_estres_laboral/links/0fcfd5019164_6b73dc000000/Como-combatir-el-estrés-laboral.pdf)

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 8 de 13</b>

- Sandín, B., y Chorot, P. (2002). Cuestionario De Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8 (1), 39-54. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>
- Sicre, E., & Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de psicología*, 10(20), 61-72. [Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología | Sicre | Revista de Psicología \(uca.edu.ar\)](#)
- Universidad de Cundinamarca. (2003). *Reseña Histórica*. <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/universidad/resena-historica>
- Universidad de Cundinamarca. (2014). *Reglamento de prácticas para el programa de Psicología*. <https://www.ucundinamarca.edu.co/gaceta/index.php/consejo-academico/academico-acuerdos/academico-acuerdos2014?download=34:acuerdo-001-de-septiembre-9-de-2014>
- Universidad de Cundinamarca. (2018). *Programa académico de pregrado de Psicología*. <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-cienciassociales-humanidades-y-ciencias-politicas/psicologia>
- Varón, J. (2022). *Programa de promoción y prevención basado en síntomas psicosomáticos por estrés en practicantes del Consultorio de Atención Psicológica de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO Rectoría Tolima y Magdalena Medio*. [Sistematización, Universidad Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/15980>

 <b>UDEC</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 9 de 13</b>

## RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

### Resumen

La presente investigación tuvo como finalidad realizar un análisis descriptivo sobre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento al estrés en 43 estudiantes de práctica de los diferentes campos de formación del programa de psicología para el periodo académico 2023-2 de la Universidad de Cundinamarca. Para la cual, se aplicaron 3 instrumentos: Formulario de información básica, El Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE) y El Cuestionario para la evaluación del estrés- Tercera versión, a través de la plataforma Forms, que permitió la recolección y análisis de la información. Se obtuvo como resultado que 90 % de la población presenta niveles altos de estrés y un uso frecuente de estrategias enfocadas en el afrontamiento racional: Focalización en la solución del problema (FSP), Reevaluación positiva (REP) y la Búsqueda de apoyo social (BAS).

### Abstract


The purpose of this research was to carry out a descriptive analysis of stress levels and stress coping strategies in 43 practice students from the different training fields of the psychology program for the 2023-2 academic period of the University of Cundinamarca. For which, 3 instruments were applied: Basic information form, The Stress Coping Questionnaire (CAE) and The Stress Assessment Questionnaire - Third version, through the Forms platform, which allowed the collection and analysis of the information. The result was that 90% of the population presents high levels of stress and frequent use of strategies focused on rational coping: Focusing on problem solutions (FSP), Positive reappraisal (REP) and Seeking social support (BAS).

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 10 de 13</b>


<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X		
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X		
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X		
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X		

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 11 de 13</b>

caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI \_\_ NO \_X\_\_.**

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

### LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 12 de 13</b>

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.




j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**


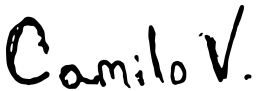
Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 13 de 13</b>

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1. <b>Estrés y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de la universidad de Cundinamarca.pdf</b>	Texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafa)</b>
Leydy Tatiana Tautiva Silva	
Camilo Andres Piernagorda Villarraga	

21.1-51-20.

**ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PRACTICANTES DE  
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**



**LEYDY TATIANA TAUTIVA SILVA**

**CAMILO ANDRES PIERNAGORDA VILLARRAGA**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y CIENCIAS POLÍTICAS**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**FACATATIVÁ 2023**

**ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PRACTICANTES DE  
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**



**DOCENTE ASESOR**

**MIGUEL ARTURO MORA TOLOSA**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y CIENCIAS POLÍTICAS**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**FACATATIVÁ 2023**

## **Agradecimientos**

A lo largo de este arduo pero gratificante camino, nos sentimos profundamente agradecidos por el apoyo y la colaboración que hemos recibido de diversas personas que han dejado una huella indeleble en nuestro recorrido académico y en nuestro corazón.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a la Universidad de Cundinamarca y en especial a nuestro tutor de monografía, Miguel Mora, por su incansable apoyo y orientación a lo largo de este proceso académico. Su dedicación, paciencia y sabiduría fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo. Gracias por compartir sus conocimientos, por motivarnos a superar desafíos y por brindarnos la confianza necesaria para alcanzar nuestras metas.

A nuestras familias, quienes han sido nuestra roca en medio de las tormentas. Sus palabras de aliento, paciencia infinita y amor incondicional nos han impulsado a alcanzar este logro. Agradecemos sinceramente por ser nuestro pilar constante.

A nuestros compañeros de clase, quienes han compartido risas, desafíos y éxitos a lo largo de esta travesía. Sus ideas, debates y amistad han enriquecido nuestra experiencia.

Además, extendemos nuestro agradecimiento a todos aquellos que, de una forma u otra, contribuyeron a nuestra investigación. Cada conversación, consejo y gesto amable ha sido apreciado y ha dejado una marca en nuestro viaje académico.

**Este logro no solo es nuestro, sino también de aquellos que nos han brindado su apoyo.**

**A todos, ¡Gracias por ser una parte fundamental de nuestro camino hacia el futuro!**

## Tabla de contenido

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción .....	8
Justificación .....	9
Planteamiento del problema.....	12
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Antecedentes de investigación.....	16
Marco teórico.....	19
Interacción del individuo y el trabajo .....	19
El estrés.....	20
Estrés en el contexto laboral .....	22
Modelos de Afrontamiento del Estrés de Lazarus y Folkman.....	24
Marco Legal.....	30
Lineamientos Éticos.....	30
Reseña histórica Universidad de Cundinamarca.....	31
Programa de Psicología.....	31
Marco Metodológico.....	33
Enfoque Metodológico.....	33
Diseño de Investigación.....	34

Población.....	34
Instrumentos.....	37
Procedimientos.....	38
Marco epistemológico y paradigmático.....	39
Resultados.....	41
Discusión.....	52
Conclusión .....	57
Referencias.....	59
Anexos .....	70
Anexo 1. Consentimiento informado.....	70
Anexo 2. Información básica .....	72
Anexo 3. Cuestionario para la evaluación del estrés – tercera versión.....	77
Anexo 4. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).....	79

## Resumen

La presente investigación tuvo como finalidad realizar un análisis descriptivo sobre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento al estrés en 43 estudiantes de práctica de los diferentes campos de formación del programa de psicología para el periodo académico 2023-2 de la Universidad de Cundinamarca. Para la cual, se aplicaron 3 instrumentos: Formulario de información básica, El Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE) y El Cuestionario para la evaluación del estrés- Tercera versión, a través de la plataforma Forms, que permitió la recolección y análisis de la información. Se obtuvo como resultado que 90 % de la población presenta niveles altos de estrés y un uso frecuente de estrategias enfocadas en el afrontamiento racional: Focalización en la solución del problema (FSP), Reevaluación positiva (REP) y la Búsqueda de apoyo social (BAS).

Palabras clave: Estrés, estrategias de afrontamiento, practicantes.

### **Abstract**

The purpose of this research was to carry out a descriptive analysis of stress levels and stress coping strategies in 43 practice students from the different training fields of the psychology program for the 2023-2 academic period of the University of Cundinamarca. For which, 3 instruments were applied: Basic information form, The Stress Coping Questionnaire (CAE) and The Stress Assessment Questionnaire - Third version, through the Forms platform, which allowed the collection and analysis of the information. The result was that 90% of the population presents high levels of stress and frequent use of strategies focused on rational coping: Focusing on problem solutions (FSP), Positive reappraisal (REP) and Seeking social support (BAS).

**Keywords:** Stress, coping strategies, practitioners

## Introducción

El estrés es una respuesta psicofisiológica natural que experimenta el ser humano ante situaciones que demandan adaptación y ajuste a cambios en el entorno, Lazarus y Folkman (1986). Esta respuesta, aunque puede ser beneficiosa en frecuencias moderadas, se convierte en un desafío significativo cuando se vuelve abrumadora, OMS (2023).

Uno de los grupos más susceptibles a experimentar altos niveles de estrés son los estudiantes universitarios, (Restrepo et al., 2020), quienes enfrentan una combinación única de desafíos académicos, sociales y personales durante su formación, esta presión adquiere un matiz particular en el caso de los estudiantes en práctica, quienes no solo deben lidiar con las demandas típicas de la vida estudiantil, sino que también se encuentran inmersos en un proceso de desarrollo profesional que involucra la realización de prácticas laborales en diferentes contextos.

Sin lugar a duda, las prácticas académicas representan un pilar fundamental en el proceso de formación profesional dentro del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca. Estas prácticas no solo complementan y consolidan los conocimientos teóricos adquiridos en las aulas, sino que también proporcionan una oportunidad invaluable para una inmersión real y práctica en el mundo profesional.

Con relación a lo anterior, se ve la importancia, de medir los niveles de estrés asociados a los practicantes, así como conocer las estrategias de afrontamiento que despliegan para enfrentar dicho estrés examinando la distribución de las variables en los diferentes campos de práctica, como en las diferentes características sociodemográficas de la población, buscando reconocer los

posibles riesgos asociados a altos niveles de estrés, así como dar una aproximación a la efectividad de las estrategias de afrontamiento usadas por los practicantes.

### **Justificación**

De acuerdo con los resultados de la tercera encuesta nacional de condiciones de salud y trabajo en el sistema general de riesgos laborales, publicada por el (Ministerio del Trabajo, 2021) se encontró que entre el 20% y el 33% de los trabajadores reportaba experimentar niveles elevados de estrés.

El estrés laboral se ha convertido en una preocupación creciente en Colombia, como lo indican recientes informes y encuestas sobre la situación laboral en el país, según Gonzales en el Diario la República (2022), Colombia se encuentra entre los países con un alto índice de estrés laboral, ubicándose en la cuarta posición a nivel mundial en el año 2022, esto se evidencia en la encuesta Health On Demand de Mercer Marsh, que incluyó a más de 1.000 trabajadores colombianos en su muestra y reportó que más del 57% de ellos experimenta altos niveles de estrés en el trabajo, superando tanto el promedio latinoamericano como el global.

Además, según la revista El Colombiano (2023), el estrés laboral en Colombia se ha destacado como una auténtica epidemia, según los resultados del informe State of the Global Workplace 2023 de Gallup Group, donde Colombia ocupó el noveno lugar en la lista de los países de América Latina y el Caribe con mayores niveles de afectación por la carga laboral, superando el promedio regional con un 48%, lo que resalta la importancia de comprender y

abordar el impacto del estrés laboral en el bienestar de los trabajadores colombianos y en la dinámica de las empresas en el país.

El estrés es un fenómeno común en el entorno de trabajo actual y afecta significativamente la salud y el bienestar de los trabajadores, los practicantes, en particular, son un grupo vulnerable debido a la naturaleza transitoria de sus puestos y la alta carga de expectativas que enfrentan mientras adquieren experiencia en el campo laboral. Además, sus experiencias de estrés en el contexto laboral y las estrategias de afrontamiento que utilizan pueden tener un impacto a largo plazo en su salud mental y en su desempeño profesional futuro. Por lo tanto, según Da cruz et al (2018) en su estudio sobre estrés laboral y clima organizacional en técnico-administrativos universitarios se resalta la importancia del nivel de apoyo de la jefatura y de la organización en sí misma como un factor predictor del nivel de estrés laboral.

Según (Halgravez et al, 2016) se señala que, en el contexto de estudiantes universitarios, los factores predominantes que contribuyen al estrés están relacionados con las múltiples tareas y responsabilidades inherentes a su formación académica, este estrés puede tener efectos adversos en su salud, bienestar y, en última instancia, en su desempeño académico.

Dentro del marco normativo de la Universidad de Cundinamarca, el reglamento de prácticas académicas resalta la importancia fundamental de las prácticas en el desarrollo curricular, estas prácticas desempeñan un papel crucial al fomentar la conjugación entre la formación teórica y aplicación práctica, lo que permite a los estudiantes no solo adquirir conocimientos, sino también aplicarlos en situaciones reales. Este proceso facilita la asimilación de metodologías y procesos inherentes al entorno profesional, destacando la necesidad de

garantizar su implementación en escenarios pertinentes, ya sea a través de acuerdos previos o convenios establecidos, y en el tiempo predeterminado según lo contemplado en el plan de estudios.

La práctica académica, según la presidencia de Colombia se define como:

Vínculo funcional que se establece entre instituciones educativas y otras organizaciones, con el propósito de formar talento humano en salud o entre instituciones educativas cuando por lo menos una de ellas disponga de escenarios de práctica en salud. Este vínculo se funda en un proceso de planificación académica, administrativa e investigativa de largo plazo, concertado entre las partes de la relación docencia (Decreto 2376 de 2010, art. 2).

Actualmente, la práctica académica se desarrolla en cuatro campos de formación: social comunitario, educativo, jurídico y organizacional, en los que el estudiante tiene la disposición de elegir el campo en el que van a realizar su práctica, ya sea en un solo campo durante un año o en dos campos distintos durante octavo y noveno semestre, el seguimiento de la práctica es responsabilidad compartida entre el estudiante y los docentes a cargo. Este proceso se lleva a cabo en concordancia con las regulaciones del programa y las normativas internas del sitio de práctica asignadas, garantizando así el cumplimiento de los lineamientos establecidos.

Por ende, el período de prácticas es una parte esencial en la formación de estudiantes de psicología, ya que les permite adquirir experiencia y aplicar los conocimientos teóricos en situaciones contextuales específicas. Sin embargo, en nuestro contexto universitario, se ha

identificado una importante falencia en el reglamento, ya que no se estipula el campo Jurídico, lo que puede generar situaciones de estrés laboral significativas.

En este sentido, la investigación sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento aplicadas a los practicantes puede erigirse como una base sólida para la creación de políticas innovadoras destinadas a satisfacer las necesidades particulares de los estudiantes. Estas políticas no solo tienen el potencial de fomentar un entorno de formación más saludable y productivo, sino que también poseen un impacto concreto y beneficioso para toda nuestra comunidad universitaria.

### **Planteamiento del problema**

El estrés se ha considerado como “la enfermedad de salud mental del siglo XXI” (Banco mundial, 2015), por su parte, publicaciones hechas por la revista colombiana de psiquiatría como (Castro et al, 2022) afirman que el estrés resulta estrechamente relacionado a la conducta suicida, se plantea entonces, un tema crucial debido al impacto que puede tener en la salud mental y la calidad de vida de las personas.

“El estrés activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas que permiten al organismo responder al estresor de la manera más adaptada posible” (Duval et al, 2010). Según lo anterior, una persona se enfrenta a un estresor, ya sea una situación laboral intensa, preocupaciones financieras, relaciones interpersonales difíciles o cualquier otro factor que genere tensión, el cuerpo y la mente activan una serie de respuestas, implicando así la

búsqueda de soluciones o estrategias de afrontamiento que permitan lidiar de manera efectiva estas situaciones.

Sin embargo, como se menciona en Naranjo (2009) el estrés “tiene distintas repercusiones en la vida de la persona y afecta muchas veces su salud física y emocional, lo cual repercute a su vez en otras áreas de su existencia, tales como las relaciones interpersonales, el rendimiento laboral y académico y la vida familiar” (pp.186). En ese sentido, se plantea la posibilidad de distintos tipos de estrés, que se manifiesta en función del contexto en el que se presenta, lo que lleva a su identificación y categorización.

De acuerdo con Bermúdez et al (2022) el estrés en el contexto de las prácticas puede surgir de diversas fuentes, como las demandas del trabajo, las expectativas de los supervisores y la presión por cumplir con las responsabilidades.

El entorno de las prácticas, que representa el primer contacto con el mundo laboral, involucra una variedad de situaciones en las cuales el estudiante universitario debe enfrentar desafíos y responder de manera apropiada, haciendo uso de los recursos disponibles Varón (2022). En este sentido, es posible identificar una sintomatología relacionada con el estrés que se manifiesta en dicho contexto, reflejando así una primera aproximación a la realidad laboral.

Dentro del marco normativo colombiano, la Resolución 2764 de 2022, emitida por el Ministerio del Trabajo, establece en su artículo 7 la obligación de que "todas las empresas deben proporcionar asistencia psicológica remota y llevar a cabo acciones para promover la salud mental, así como prevenir e intervenir en casos de estrés y problemas o trastornos mentales". Además, en su artículo 4 se hace referencia a la batería de riesgo psicosocial como un "conjunto

de instrumentos que permiten evaluar la presencia o ausencia de factores de riesgo psicosocial tanto en el entorno laboral como extralaboral, así como sus efectos en la salud de los trabajadores o en el desempeño laboral", esta batería incluye un cuestionario específico para la evaluación del estrés.

Dado que los estudiantes en prácticas también forman parte de la población laboral a la que se aplica esta normativa, cobra sentido comprender el estrés en el contexto de las prácticas.

Considerando lo expuesto anteriormente, se torna imperativo abordar el estudio del estrés desde la perspectiva de la resolución 2764 de 2022 del ministerio del trabajo, esta resolución como se dijo anteriormente, regula la atención a la salud mental de la población laboral del país, no obstante, al revisar investigaciones al respecto, se evidencia una ausencia de un enfoque claro con respecto a los practicantes como grupo laboral activo en las empresas o sitios de práctica, esta carencia puede conllevar a posibles implicaciones para su bienestar y dinámicas de control epidemiológico del estrés en el ámbito laboral y universitario.

De igual forma, al analizar las diferentes estrategias de afrontamiento que emplean los practicantes del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca, se puede obtener una comprensión más amplia de la distribución por frecuencia de uso en la población, proporcionado así, una visión general del comportamiento del fenómeno y su dinámica.

Para esta investigación surge por tanto la siguiente pregunta problema:

¿Cuáles son los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes en práctica de psicología de la Universidad de Cundinamarca matriculados en el periodo 2023-2?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de los diferentes campos de práctica del pregrado en psicología de la universidad de Cundinamarca matriculados en el periodo académico 2023-2.

### **Objetivos Específicos**

Identificar los niveles de estrés de los estudiantes en práctica del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca.

Señalar las estrategias de afrontamiento ante el estrés utilizadas por los estudiantes en práctica del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca.

Describir las características sociodemográficas según el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes en práctica del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca.

### **Antecedentes de investigación**

En este apartado se presentan diferentes estudios que han trabajado con las variables de estrés y estrategias de afrontamiento en población universitaria.

En el estudio realizado por Martínez et al (2019), se describieron los factores de riesgo psicosocial, intralaboral, extralaboral y de estrés de los practicantes de psicología de la Universidad de Cundinamarca, bajo el diseño descriptivo correlacional, se obtuvo una muestra de 102 estudiantes de octavo y noveno semestre de los diferentes campos formativos del programa de psicología, tales como social, educativo y organizacional. Se aplicó una caracterización sociodemográfica, el cuestionario intralaboral, extralaboral y de estrés de la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial, donde se encontró como resultado que el mayor riesgo se presenta en la recompensa y compensación con un 75%, he incluso se identificó un mayor riesgo con respecto al factor Control sobre el trabajo. En conclusión, todos los riesgos psicosociales afectan de una u otra forma el aprendizaje del practicante en el contexto laboral, causando sintomatología derivadas al estrés.

Por su parte, Pérez & Zambrano (2017) en su estudio correlacional, cuantitativo no experimental, tuvo como objetivo analizar el nivel de correlación entre los niveles de autoeficacia y estrés en términos de burnout, en los estudiantes de psicología que desarrollan supráctica académica en el área organizacional de la Universidad de Cundinamarca, extensión Facatativá. Con una muestra de 14 estudiantes de octavo semestre, 14 estudiantes de noveno semestre y 13 estudiantes que están en proceso de grado. Obtuvieron como resultados del

análisis correlacional entre estrés y la autoeficacia del 62,28%, encontrando que la autoeficacia depende en gran medida del estrés. Además, el 95% de los estudiantes tienen niveles de estrés por encima del 50%, la autoeficacia obtuvo puntajes altos con un 66%. En conclusión, se encontraron altos niveles de autoeficacia en todos los semestres académicos, lo cual se evidencia en los bajos niveles de despersonalización, cansancio emocional y altos puntajes en realización personal, así como los niveles de estrés en términos de burnout son más bajos y cuentan con una mayor capacidad para enfrentarse a situaciones que representen un reto ya que confían en sus propias capacidades.

Montalvo et al (2019), en su estudio analítico de corte transversal, asocia la presencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios matriculados en una Institución de Educación Superior en Cartagena de Indias, en el cual participaron 1947 estudiantes matriculados durante el primer período de 2018. Se usaron tres instrumentos, la Encuesta sobre Aspectos Sociodemográficos, la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y la Escala de Estrés Académico Percibido (EEAP). Como resultado, se identificó el éxito como principal estresor, de igual modo la utilización de estrategias de afrontamiento como lo son, la reevaluación positiva y la planeación, son las más frecuentes en esta población.

La investigación realizada por Londoño et al (2023), investigó la prevalencia del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de posgrado en Odontología de la Universidad Santo Tomás. El estudio adoptó un enfoque metodológico de corte transversal analítico y utilizó un cuestionario alojado en la plataforma Google Forms para recopilar datos sociodemográficos, del cuestionario del síndrome de

Burnout (MBI-SS) y cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE). Los resultados indicaron que un 63.89% de los estudiantes experimentaban cansancio emocional, y en cuanto a las estrategias de afrontamiento, destacaron la focalización en la solución del problema, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo emocional como las más utilizadas.

Por otra parte, Garnica et al (2021), proponen en su investigación identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de psicología de primer, quinto y octavo semestre de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, con una muestra de 75 estudiantes divididos en 26 de primer semestre, 19 de quinto semestre y 30 de octavo, utilizando la Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), obteniendo como resultado que las dos estrategias de afrontamiento comunes entre los tres semestres participantes de la investigación son la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social.

Así mismo, Contreras et al (2018), en su investigación sobre estrategias de afrontamiento ante el estrés, presentes en estudiantes universitarios de régimen vespertino de la universidad de las américas, con una muestra de 150 estudiantes y el cuestionario de Inventario de Estrategias de Afrontamiento CS, encontraron que las principales las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes corresponden a resolución de problemas, reestructuración cognitiva y apoyo social.

## Marco teórico

### Interacción del individuo y el trabajo

La interacción entre el individuo y el trabajo se ha desarrollado en un contexto en el que ambas partes buscan un enriquecimiento mutuo. Como lo menciona Montoya et al (2016) “Hoy en día puede establecerse que la ventaja competitiva de la organización está medida en aspectos como la participación, la motivación, los conocimientos, las competencias y las habilidades que puede tener su personal que cada día trata de tener un desempeño que esté orientado a la consecución de los objetivos propuestos”(p. 10), que de alguna manera influyen en la productividad, innovación y dinámicas del trabajo, además de contribuir al éxito general de las empresas.

Por otra parte, el trabajo es el medio para obtener utilidad y bienestar al mismo tiempo, siendo considerado como actividad valiosa y fundamental del hombre (Cristancho, 2022). De esta manera, el trabajo brinda oportunidades que trascienden el ámbito laboral y se reflejan en todas las áreas de la vida de las personas. Así, como se menciona en Marrau et al (2007) “El hombre es el principal objeto y sujeto por su carácter activo, que a la vez transforma y se transforma en el desarrollo de la actividad” (p. 120).

Sin embargo, como lo menciona la OMS (2022) Los riesgos para la salud mental en el trabajo, también denominados riesgos psicosociales, pueden estar relacionados con cargas laborales excesivas, horarios extensos o inflexibles, falta de control, condiciones físicas inseguras, cultura negativa, apoyo limitado, violencia, acoso, discriminación, roles ambiguos,

promoción inadecuada, inseguridad laboral y desafíos para equilibrar vida laboral y familiar.

Motivo por el cual, pueden producir “resultados psicológicos, físicos y sociales negativos, como el estrés laboral, el agotamiento o la depresión” (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo, s.f.)

Comprender la relación entre el individuo y su trabajo es crucial no solo desde una perspectiva positiva sobre los beneficios que este provee, sino también para identificar y abordar las posibles condiciones y afectaciones que pueden llegar a impactar al trabajador. De esta forma, se busca incentivar y promover entornos laborales saludables, con autonomía, reconocimiento, desarrollo y equilibrio, para preservar la salud mental y mejorar su calidad de vida.

## **El estrés**

La noción de estrés fue introducida inicialmente desde una perspectiva psicobiológica por Selye en 1926, durante su segundo año de medicina en la Universidad de Praga. En su primera concepción, el término "estrés" se refería a una respuesta, mientras que el estímulo o agente que generaba esta respuesta era llamado "estresor". (Selye, 1926, como citó en Barrios et al., 2006, pp.38)

A diferencia de la visión biológica de Selye, George Engel 1962, se refiere al término de una manera más amplia frente a la posición biológica de Selye, basando su interpretación en los mecanismos psicológicos de defensa, previos a la activación de cualquier sistema ante todo proceso interno o externo, que implique una demanda del organismo.(Marente, 2006)

Posteriormente en 1973, Selye definió el estrés como "la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce" (Selye, 1926, como cita Barrios et al., 2006, pp.38), siendo adoptado en distintas áreas de la ciencia, como psicología, biología y medicina, para referirse a los diversos problemas surgidos de la interacción entre las personas y su entorno. Por esta razón, su aceptación fue tan positiva que los modelos psicológicos creados para estudiarlo a lo largo del siglo XX fueron basados en el análisis y la concepción inicial propuesta por Selye. (Arco, 2005)

Siguiendo esta línea, Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés psicológico como la relación que existe entre el individuo y el entorno, el cual interpreta y evalúa una posible amenaza o demanda que supera sus capacidades poniendo en peligro su bienestar. De acuerdo con esta postura, los autores clasificaron las evaluaciones de situaciones estresantes divididas en tres categorías: daño/pérdida, amenaza y desafío, centradas en el proceso cognitivo y emocional que una persona atraviesa en una situación de estrés. Estas sub-definiciones se retoman más adelante en el apartado de los modelos de afrontamiento de Lazarus y Folkman.

El término "estrés" fue incorporado a la lengua castellana hasta el año 1984, por la Real Academia Española quien aceptó su castellanización formulada por Pedro Laín Entralgo, quien propuso la adaptación de "stress" como "estrés". Sin embargo, esta definición no consigue ser adoptada a extranjerismos de manera directa y aceptar sus significados más comunes.

En este caso, la Real Academia Española en su edición XXII del DRAE 2001, optó por tomar un significado específico, derivado de la teoría del estrés de Hans Selye, y se modifica la definición anterior para hacerla más acorde con el uso popular, describiéndolo como la " Tensión

provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (RAE, 2001).

Actualmente, Se ha contemplado en la Ley 1616 de 2013, que establece la normativa sobre salud mental en Colombia. Esta ley tiene como objetivo asegurar el pleno ejercicio del Derecho a la Salud Mental y promover la revisión y ejecución de una Política Pública Nacional destinada a la población colombiana. En este contexto, se reconoce el estrés como un problema psicosocial o ambiental que puede dar lugar a alteraciones en la salud mental de una persona, relacionado con el entorno en el que se desarrolla.

Así, el estrés es una experiencia que todos enfrentamos en ciertos grados, ya que se constituye como una reacción natural del organismo ante diversas amenazas y estímulos del entorno (OMS, 2023). No obstante, se diferencia en la manera en que cada individuo reacciona frente a este, en su interpretación y en las estrategias utilizadas para afrontarlo, además el entorno en el que se origina el estrés juega un papel importante sobre el impacto a nivel físico, emocional y psicológico.

### **Estrés en el contexto laboral**

El estrés en el contexto laboral se entiende como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (OMS, 2004, pp 3).

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo (s.f.) menciona lo siguiente: “Los trabajadores sienten estrés cuando las exigencias de su trabajo son mayores que

su capacidad para hacerles frente. Además de los problemas de salud mental, los trabajadores sometidos a periodos de estrés prolongados pueden desarrollar problemas graves de salud física, como enfermedades cardiovasculares o problemas musculoesqueléticos”, es decir, que el estrés presenta cuando las demandas laborales superan la capacidad de afrontamiento del individuo, el cual diariamente se ve expuesto a circunstancias y desafíos que pueden afectar su bienestar y desarrollo.

Así pues, para las organizaciones:

Los efectos negativos se traducen en un mal rendimiento global de la empresa, aumento del ausentismo, y mayores índices de accidentes y lesiones. Las bajas, tienden a ser más prolongadas que las derivadas de otras causas, y el estrés relacionado con el trabajo puede contribuir a un aumento de los índices de jubilación anticipada. Los costes que acarrea a las empresas y a la sociedad son cuantiosos y se han estimado en miles de millones. (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo, s.f.)

En este sentido, “la sobrecarga de trabajo, la ausencia de descansos, largas horas de trabajo, tareas rutinarias con escaso significado y la no utilización de las habilidades, son algunas de las características del diseño de la tarea que mayores niveles de estrés generan en el trabajador” (Minsalud, 2016, pp 14)

Estas observaciones, nos muestran la importancia de abordar el estrés en el contexto laboral, ya que no solo afecta a la salud de los trabajadores, sino que también tiene repercusiones significativas en el desempeño y los costos para las organizaciones y la sociedad.

Continuando con los factores que influyen en el estrés laboral otros autores han afirmado lo siguiente:

La ubicación de la gente en los puestos de trabajo y en el ambiente concreto no solo constituye una condición para el funcionamiento eficaz de una empresa, sino también un derecho del que trabaja. La gente- cuando puede ejercer sus derechos- busca o aspira tener oportunidades de trabajo en un nivel que le permita el pleno uso y despliegue de sus capacidades y potenciales (Schlemenson, 1996, como se citó en Marrau et al., 2007).

Por ende, “la evaluación y la medición del estrés es importante, dada la necesidad de conocer las características de las ocupaciones, de los trabajos y de las organizaciones que cuentan con ambientes laborales con alto nivel de estrés, y que requieren no solo del diagnóstico de esta problemática, sino también del diseño oportuno de intervenciones” (Patlán, 2019, pp 159).

### **Modelos de Afrontamiento del Estrés de Lazarus y Folkman**

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales dirigidos a manejar las demandas internas y ambientales y que pueden extralimitar o poner a prueba los recursos de las personas” (p. 350), por ejemplo, las demandas que se les presentan a los estudiantes de psicología en el desarrollo de sus funciones en los diferentes campos de prácticas.

Este modelo de afrontamiento plantea un proceso de evaluación cognitiva donde la persona valora la situación estresante en términos de su significado personal y la percepción de los recursos que se posean para enfrentarla, según Lazarus y Folkman (1986) esto influye en las respuestas emocionales y las estrategias que despliega el individuo para hacerle cara a la situación.

Los componentes de la evaluación cognitiva son 3, en primer lugar, se encuentra la evaluación primaria, en esta etapa, la persona evalúa si la situación es relevante para sus objetivos, necesidades y valores (Lazarus y Folkman, 1986), por ejemplo, los practicantes pueden llegar a realizarse las siguientes preguntas en su contexto, ¿Qué está en juego aquí?, ¿Cuán importante es esto para mí? y ¿Cómo afecta esto a mi bienestar?

En esta primera evaluación se determina si la situación corresponde a un daño/pérdida, a una amenaza o a un desafío. El daño/pérdida se refiere a situaciones en las que una persona ya ha experimentado un perjuicio, como lesiones, enfermedades graves o pérdida de seres queridos.

Una amenaza se percibe como un estresor que excede los recursos de afrontamiento, mientras que un desafío se considera como algo estresante pero manejable (Lazarus y Folkman, 1986).

En cuanto a la amenaza el tiempo puede aumentar dicha sensación, pero, también puede permitir al individuo dominarla mediante el afrontamiento cognitivo de las demandas de la situación, en cuyo caso el aumento del tiempo de anticipación puede producir una reducción en las reacciones desarrolladas ante el estrés. (Lazarus, 1986, pp 92).

El practicante puede enfrentarse a una situación amenazante donde no perciba que tiene los suficientes recursos para hacerle cara al estresor, como, por ejemplo, en el campo organizacional al no poseer los conocimientos necesarios para desarrollar los indicadores del área de reclutamiento y selección de una empresa.

Posteriormente, se presenta la evaluación secundaria, una vez determina si la situación es de daño o pérdida, amenazante o desafiante, el individuo realiza una evaluación más detallada de los recursos disponibles y de las posibles estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986), esto se puede ver reflejado cuando un practicante se hace las siguientes preguntas, ¿Tengo los recursos para enfrentar esto?, ¿Qué puedo hacer al respecto? y ¿Cómo puedo manejar esta situación?

Dentro de la evaluación secundaria, el individuo estipula el nivel de control que se tiene sobre la eventualidad, si el individuo siente que tiene el control y que cuenta con los recursos suficientes, es probable que elija estrategias de afrontamiento orientadas a resolver el problema, si siente falta de control, es posible que recurra a estrategias centradas en la emoción (Lazarus y Folkman, 1986).

En tercer lugar, se presenta la reevaluación que se refiere a la modificación de la evaluación primaria a partir de nueva información proveniente del entorno, dicha información, puede tanto aliviar como intensificar la tensión experimentada por el individuo, dependiendo de las señales que se derivan de sus propias reacciones antes la situación.

En todo caso, (Lazarus y Folkman, 1986) mencionan que, el individuo percibe una estrategia de afrontamiento como efectiva, cuando ésta disminuye el estrés o mejora la situación.

Esto aumentará la frecuencia con la que el individuo despliega dicha estrategia, por el contrario, si una estrategia de afrontamiento no funciona, la persona podría ajustarla o buscar otras estrategias para futuras situaciones estresantes.

En suma, (Lazarus y Folkman, 1984) distinguen dos tipos de estrategias de afrontamiento, el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción.

El afrontamiento centrado en el problema se basa en abordar directamente la fuente del estrés, es decir, la situación estresante en sí misma. El objetivo del afrontamiento centrado en el problema radica en abordar y resolver los desafíos mediante la gestión de las demandas que amenazan el equilibrio entre el individuo y su entorno, tanto internas como externas. Esto puede implicar alterar las circunstancias problemáticas en juego o proporcionar recursos adicionales que contrarresten los efectos negativos de las condiciones del entorno.

Por otra parte, (Lazarus y Folkman, 1984) sugieren que el afrontamiento centrado en la emoción se refiere a las estrategias y acciones que una persona emprende para manejar y regular las respuestas emocionales generadas por una situación estresante. Cuando una situación parece abrumadora o cuando los recursos para resolver el problema son limitados, estas estrategias se utilizan para lidiar con las reacciones emocionales negativas y reducir el malestar emocional.

Así, las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones son más propensas a surgir cuando se ha realizado una evaluación en la que no se percibe la posibilidad de modificar las condiciones dañinas, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las estrategias de

afrentamiento centradas en el problema o estrategias de afrontamiento racional son más propensas a surgir cuando se evalúan dichas condiciones como susceptibles de cambio.

Ahora bien, con base en los anteriores tipos de estrategias de afrontamiento planteadas por (Lazarus y Folkman,1984) otros autores han categorizado y estudiado diferentes variables de cada uno de los tipos, Sandín y Charot (2002) sugieren el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE), donde limitan 7 categorías para su estudio, siendo, 1) focalizado en la solución del problema, 2) autofocalización negativa, 3) reevaluación positiva, 4) expresión emocional abierta, 5) evitación, 6) búsqueda de apoyo social, y 7) religión.

Tabla 1

*Estrategias de Afrontamiento*

Afrontamiento Emocional	Afrontamiento Racional
Expresión emocional abierta	Búsqueda de apoyo social
Evitación	Religión
Autofocalización negativa	Focalización en la solución de problemas
	Reevaluación positiva

**Tomado de:** Londoño y Vega (2023)

Así mismo, Herrera y Hurtado (2020) proponen la siguiente conceptualización para cada una de las categorías de las estrategias, la categoría focalizada en la solución del problema se

refiere a la capacidad cognitiva de ser flexible y buscar soluciones dirigidas a resolver el problema tan pronto como surja.

La autofocalización negativa se define como, percibirse de manera negativa a uno mismo, adoptar una actitud pasiva al no tomar ninguna acción, ya que se tiende a pensar que las cosas suelen salir mal, y asumir que no se tiene la capacidad para resolver la situación.

La reevaluación positiva es, cambiar la percepción del problema al resaltar únicamente los aspectos positivos que contrarrestan los negativos y promuevan un enfoque optimista en el afrontamiento.

La búsqueda del apoyo social es la creencia de que las personas pueden convertirse en un apoyo efectivo para reducir las consecuencias negativas derivadas del problema.

La expresión emocional abierta es parecida al apoyo emocional, aunque, a diferencia de este último, la expresión emocional, brinda a la persona la oportunidad de compartir sus dificultades con otros sin necesariamente lograr un afrontamiento efectivo.

La evitación es donde se bloquean los pensamientos aversivos, lo cual se logra mediante la realización de actividades distractoras que impiden la rumiación, como una forma de evitar pensar en el problema.

Por último, la religión como estrategia de afrontamiento se basa en que la persona utiliza la oración y sus convicciones religiosas como medios para abordar y resolver el problema.

En síntesis, el equilibrio y bienestar de una persona resulta no de la ausencia de estímulos estresores en su vida, sino de las estrategias que posee para afrontarlas, en ello radica la importancia del afrontamiento al estrés. (Lazarus, 2006, como se citó en Encinas, 2019).

## **Marco Legal**

### **Lineamientos Éticos**

Por esto, y conforme a lo estipulado en la ley 1090 de 2006 “por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones” (p.1) base y normativa del ejercicio profesional, se asegura el cumplimiento de los cinco principios éticos de respeto, justicia, responsabilidad, honestidad y libertad. Así mismo, se llevará a cabo la socialización del consentimiento informado de manera clara y precisa asegurando la comprensión de cada participante, especificando el procedimiento a desarrollar, además de los objetivos, riesgos, beneficios, y todo lo que conlleva la participación en dicha investigación.

De igual manera, se garantiza la protección y manejo adecuado de los datos personales de todos los participantes, con el fin de respetar su integridad y derecho a la privacidad como se reglamenta en la ley 1851 de 2012 “Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales” (p.1) asegurando que los resultados e información obtenida será manipulada exclusivamente por los investigadores para fines académicos e investigativos.

## **Reseña histórica Universidad de Cundinamarca**

La Universidad de Cundinamarca se caracteriza como una organización social de conocimiento comprometida con la transmodernidad, que refleja su capacidad de adaptación a los cambios sociales y al desarrollo de la región, cuya calidad se deriva de sus procesos de enseñanza-aprendizaje, investigación, innovación e interacción universitaria.

En 1969, el Instituto Técnico Universitario de Cundinamarca (CSI) fue creado mediante la Ordenanza 045, ofreciendo educación superior preferentemente a estudiantes del departamento. A lo largo de los años, se configuraron programas en diversas sedes, como Fusagasugá, Ubaté y Girardot, abordando áreas como educación, administración, agronomía y más.

En 1992, la institución alcanzó el estatus de universidad mediante la Resolución N.º 19530 e incrementando su presencia en varias provincias del departamento como Facatativá, Chía, Chocontá, Zipaquirá y Soacha.

A lo largo de su historia, la Universidad de Cundinamarca ha demostrado su compromiso con la educación y el desarrollo de la región, adaptándose a las demandas cambiantes de la sociedad y estableciendo un legado de transformación y crecimiento continuo.

## **Programa de Psicología**

El programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca se establece bajo la Resolución 3461 de diciembre 30 del 2003 del Ministerio de Educación Nacional como un

programa profesional de pregrado. Aunque se marca en la tradición de Ciencias Sociales y Humanas, se diferencia por su enfoque hacia el contexto departamental y regional. Fue creada por el Acuerdo 023 del 4 de julio de 2007 del Consejo Superior de la Universidad, obtuvo su registro calificado mediante Resolución del Ministerio de Educación Nacional el 20 de diciembre de 2010, con la admisión de estudiantes en el 2011.

Desarrollado en el Municipio de Facatativá, el programa de Psicología se sitúa en la región conocida como la Sabana de Occidente, compuesta por municipios como Bojacá, Funza, Madrid, Mosquera, El Rosal, Cota, Subachoque y Zipacón.

El programa tiene como objetivo principal formar psicólogos con actitud crítica y propositiva, capacitados para comprender y aplicar con profundidad las teorías y herramientas metodológicas propias de la psicología. Con habilidades investigativas, busca preparar a los estudiantes para diversos ámbitos profesionales de la disciplina, abarcando áreas como la psicología educativa, social y organizacional, brindando oportunidades de inserción laboral en distintas instituciones y empresas del país.

## **Marco Metodológico**

### **Enfoque Metodológico**

Se empleó una mirada cuantitativa en la investigación, dado que, si se busca la descripción de los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento, y a su vez, se compara con las diferentes características sociodemográficas presentes en los practicantes de psicología de la universidad de Cundinamarca de la extensión de Facatativá, se ve necesario la aplicación de diferentes cuestionarios que puedan medir las variables a estudiar.

Para Hernández et al (2014) el proceso del enfoque cuantitativo parte de una idea y curiosidad investigativa, se delimita, se plantean preguntas y objetivos, para posteriormente determinar la estrategia o plan para alcanzar dichos objetivos, por último, las variables se someten a medición, se analizan resultados y se dan una serie de conclusiones.

Por ende, si se busca describir y comparar la frecuencia de las diferentes variables de estudio presentes en la población, bien sean los constructos psicológicos de estrés o de estrategias de afrontamiento, o bien se trate de características sociodemográficas, se posibilita el uso de métodos analíticos estadísticos y matemáticos, mediante la prestación de tablas de frecuencia, gráficos de barras, análisis de medias estadísticas, etc.

## **Diseño de Investigación**

El presente estudio se abordará desde un alcance de corte descriptivo.

En este caso, “Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernández et al, 2014), recogiendo información de manera independiente acerca de las variables que se están investigando.

De igual modo, los autores resaltan la especificidad de las características pertenecientes a las variables de cualquier grupo que aportan los estudios descriptivos.

## **Población**

En el marco de este estudio, se llevó a cabo una selección de participantes mediante un método de muestreo no probabilístico por conveniencia. Los sujetos de estudio son estudiantes matriculados en la Universidad de Cundinamarca que se encuentran actualmente en el período de práctica profesional. La población total se compone de 53 estudiantes activos en prácticas profesionales, quienes se ubican en octavo y noveno semestre, abarcando diversas áreas de formación dentro del programa de psicología, tales como psicología Organizacional, Psicología Jurídica, Psicología Educativa y Psicología Social.

Para llevar a cabo el estudio, se consideraron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

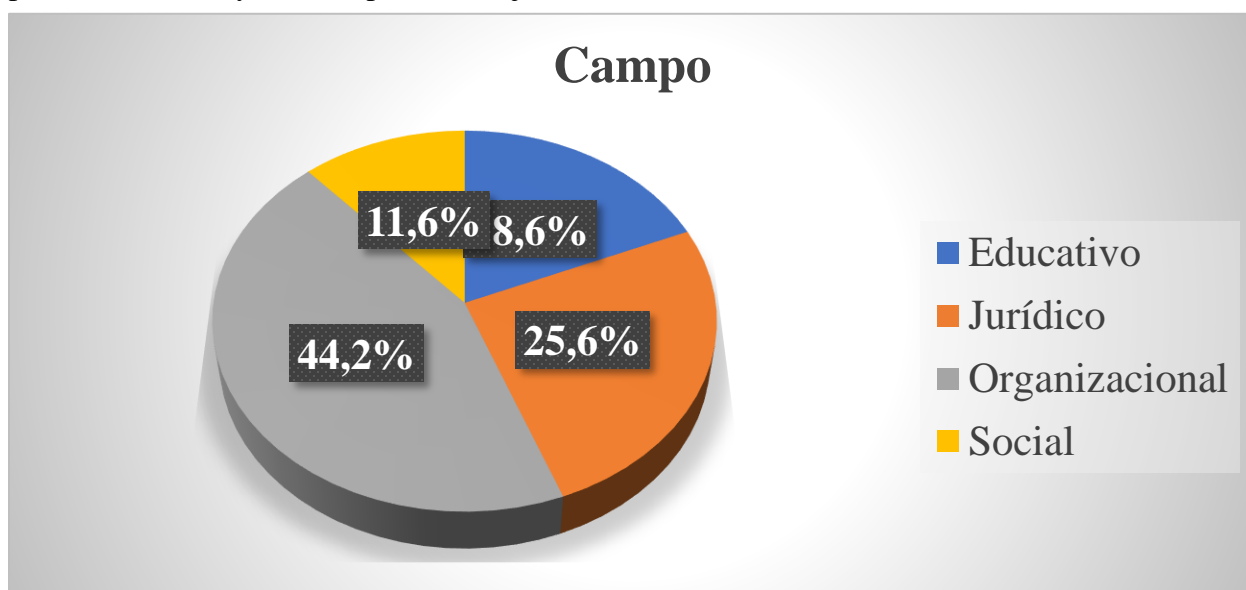
1. Estudiantes de psicología registrados como activos para el período académico 2023-2 en la Universidad de Cundinamarca.
2. Aquellos que han cursado y aprobado todos los cursos hasta el séptimo semestre de la carrera.
3. Estudiantes que actualmente tienen asignado un lugar de práctica en cualquiera de los campos de formación del programa de psicología.
4. Estudiantes que, de manera concurrente, están matriculados en los cursos de Práctica y Caso I y II.
5. Estudiantes que contaran con ARL en su lugar de prácticas.
6. Estudiantes que hubiesen leído el consentimiento informado, y estuvieran de acuerdo en participar de la investigación.

Siguiendo estos criterios como también algunas limitaciones de tiempo, pues, presentaban múltiples actividades académicas y laborales, se logró conformar una muestra final de 43 participantes, representando un 81% de la población total seleccionada. En la figura 1 se presenta la distribución de la muestra por campos de práctica.

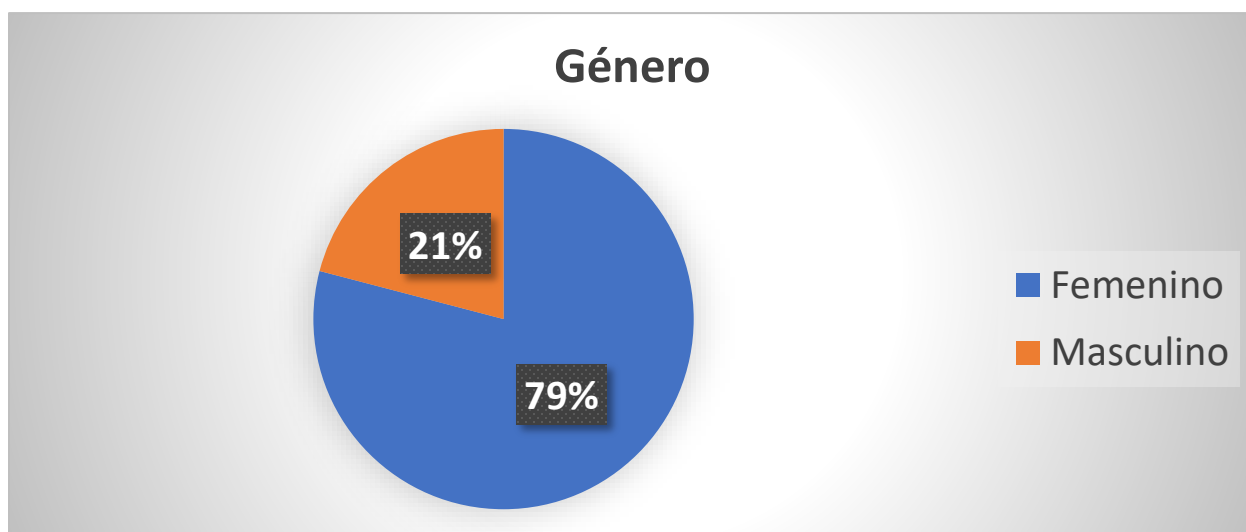
**Figura 1**

*Frecuencia por campo*

En la figura 2 podemos apreciar el género y su distribución en la población, con un 21% para los hombres y un 79% para las mujeres.

**Figura 2**

*Frecuencia por genero*



## **Instrumentos**

**Formulario de información básica** (Anexo 1), es un formato de diseño propio que recopila datos sociodemográficos sobre los participantes y datos generales de su práctica profesional, con el propósito de mantener un registro organizado y estructurado de la información.

**El Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE)** (Anexo 2), es una escala de 42 ítems desarrollada y validada por Sandín y Chorot (2003), diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: 1) focalizado en la solución del problema (FSP), 2) autofocalización negativa (AFN), 3) reevaluación positiva (REP), 4) expresión emocional abierta (EEA), 5) evitación (EVT), 6) búsqueda de apoyo social (BAS), y 7) religión (RLG), con una escala de respuesta tipo Likert de 0 nunca a 4 casi siempre. Este instrumento ha demostrado ser psicométricamente sólido, con un coeficiente promedio de confiabilidad de Cronbach de 0,79 para sus siete subescalas. Los estudios llevados a cabo con el CAE en población colombiana respaldan su alta fiabilidad y validez en todas sus dimensiones.

**El Cuestionario para la evaluación del estrés** (Pontificia Universidad Javeriana & Subcentro de Seguridad Social y Riesgos Profesionales, 2010) (Anexo 3), es un cuestionario de 31 ítems tipo likert que mide cuatro categorías de sintomatología asociadas al estrés: a.) fisiológico, b.) comportamiento social, c.) factores intelectuales y laborales y d.) emocionales. Su aplicación puede ser desarrollada en Trabajadores afiliados al Sistema General de Riesgos Profesionales en Colombia (ARL), de todas las ocupaciones, sectores económicos y regiones del país, en un aproximado de 10 minutos. Su consistencia interna medida con a partir del Alfa de Cronbach cuyo coeficiente fue de 0,889 ( $p=0,001$ ). La confiabilidad total de la segunda versión

del cuestionario se obtuvo por el método de test-retest y su resultado fue significativo ( $r = 0,851$ ;  $p = 0,005$ ). (Pontificia Universidad Javeriana & Subcentro de Seguridad Social y Riesgos Profesionales, 2010)

## **Procedimientos**

De acuerdo con lo mencionado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) sobre el proceso cuantitativo, se desarrolló la investigación, al identificar las siguientes fases:

Fase 1: Se planteó la idea de interés para el desarrollo de la investigación revisando la problemática con mayor necesidad de estudio.

Fase 2: A partir de lo anterior, se planteó la problemática a estudiar, se justifica la investigación. A partir de experiencias compartidas, nace la curiosidad de conocer los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento presentes en los estudiantes en práctica del programa de psicología de la universidad de Cundinamarca y al mismo tiempo comparar dichas variables con características sociodemográficas.

Fase 3: Se revisaron investigaciones previas realizadas en la población y contextos similares e igualmente aquellas teorías que dieran cuenta de la problemática. Lo anterior nutrió el marco empírico y el teórico.

Fase 4: Concepción del estudio, posterior a la revisión de literatura académica, se visualiza la pertinencia de utilizar un enfoque cuantitativo, pues se posibilita la aplicación del Cuestionario para la Evaluación del Estrés la cual se encuentra estandarizada en Colombia, el cuestionario de estrategias de afrontamiento del estrés (CAE) y una ficha sociodemográfica realizada por los propios estudiantes autores del presente trabajo de grado.

Fase 5: Se presenta la muestra poblacional y se accede a esta, se trata de un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Fase 6: Se decide realizar consentimiento informado y ficha de datos general, además de seleccionar el cuestionario para la evaluación del estrés- Tercera versión para recopilar información sobre los niveles de estrés y el cuestionario de estrategias de afrontamiento CAE.

Fase 7: Se aplican los instrumentos a los practicantes de psicología a través de la plataforma Forms, explicando el propósito de la investigación y garantizando la confidencialidad de las respuestas.

Fase 8: Una vez obtenida la información por medio de un archivo de Excel, se aplican las formulaciones y conversiones necesarias para consignar los resultados finales.

Fase 9: Se presentan los resultados de la investigación incluyendo gráficos, tablas y estadísticas descriptivas para comunicar de manera efectiva los hallazgos.

## **Marco epistemológico y paradigmático**

### **Positivismo**

El marco epistemológico y paradigmático que da sustento a la presente investigación es el positivismo, Ricoy (2006) menciona que desde esta postura se enfatiza la necesidad de medir y cuantificar fenómenos para obtener conocimiento confiable y objetivo.

En consecuencia, dicho paradigma sirvió como base fundamental para investigaciones cuyo propósito principal sea verificar una hipótesis utilizando métodos estadísticos o para determinar los parámetros cuantitativos de una variable específica (Ricoy, 2006)

A su vez, “desde este paradigma se pueden determinar los diferentes factores que se encuentran alrededor de un fenómeno de estudio, sean éstos causales, mediadores o moderadores” (Field, 2009 como se cita en Ramos, 2015).

De acuerdo con lo anterior, el contexto de esta investigación mantiene una lógica interna. Tanto los fundamentos teóricos que sirven como base para el estudio, como los objetivos planteados y los instrumentos de medición que se seleccionaron para medir los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento, cumplen con las características propias de esta corriente de investigación.

### **Línea de investigación**

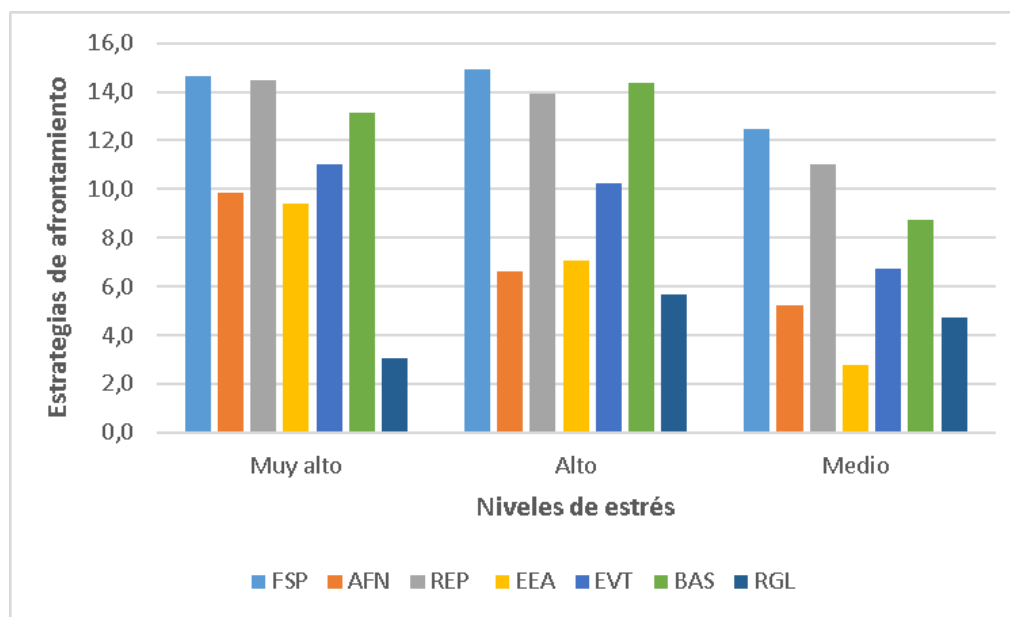
Teniendo en cuenta las líneas de investigación planteadas por el programa de psicología de la universidad de Cundinamarca, la que se adapta a la presente investigación es la línea de Desarrollo Humano, Ética y Calidad de Vida, el cual se desarrolla en todos los ciclos vitales y en diversas dimensiones psicológicas, psico-culturales, sociopolíticas y socioeconómicas, en estudios de bienestar y calidad de vida tanto en condiciones objetivas como subjetivas. En este, se busca identificar, explicar y comprender relaciones entre variables como el empleo, la salud, el medio ambiente, bienestar psicosocial, etc. (Colciencias, 2017).

## Resultados

De acuerdo con el análisis realizado para las dos variables, en la figura 3 se evidencia que, para los niveles medio, alto y muy alto de estrés, las estrategias de afrontamiento con las medias de uso más altas fueron la Focalización en la solución del problema (FSP), la Reevaluación positiva (REP) y la Búsqueda de apoyo social (BAS). En contraste, las estrategias menos frecuentemente utilizadas en estos niveles de estrés fueron la Evitación (EVT), la Autofocalización negativa (AFN), la Expresión emocional abierta (EEA) y la Religión (RGL).

**Figura 3**

*Estrategias de afrontamiento según el nivel de estrés*



**Tabla 2***Nivel de estrés*

Nivel de Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	0	0%
Bajo	0	0%
Medio	4	9,3%
Alto	13	30,2%
Muy Alto	26	60,5%
Total	43	100%

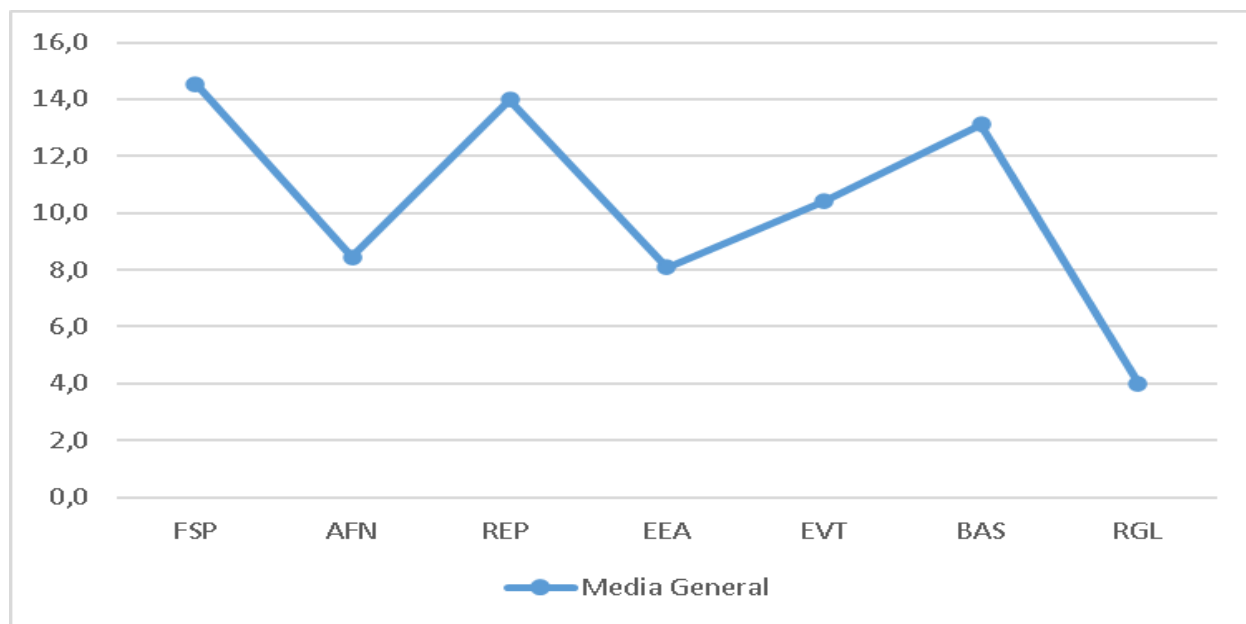
**Nota.** Elaboración propia

Ahora bien, en cuanto a los niveles de estrés de los practicantes participantes, se evidencia que el 9,3% de la población posee un nivel medio, el nivel alto está presente en el 30,2% y el nivel muy alto corresponde a el 60,5%. (Tabla 2).

En línea con lo anteriormente expuesto, se presenta un análisis en la figura 4 del uso promedio de las estrategias de afrontamiento, destacando que las tres estrategias más comúnmente empleadas por la población son las siguientes: la Focalización en la solución del problema (FSP), con una media de 14.5; la Reevaluación positiva (REP), con una puntuación promedio de 14; y la Búsqueda de apoyo social (BAS), con un valor medio de 13.1. Por otro lado, se observa que las cuatro estrategias menos frecuentes en la muestra son la Evitación (EVT), con una media de uso de 10.4; la Autofocalización negativa (AFN), con una puntuación promedio de 8.4; la Expresión emocional abierta (EEA), con una media de 8.1; y la Religión (RGL), con un valor promedio de 4.

**Figura 4**

*Medias generales de estrategias de afrontamiento CAE*



**Nota.** Elaboración propia.

De acuerdo con la tabla 3 donde se usó un perfil columna se compara el nivel de estrés y el género, en donde las mujeres presentan en su población un 61,8% de niveles muy altos de estrés, por su parte, los hombres poseen un 55,6%. Así mismo la tabla muestra que los niveles de estrés muy bajos y bajos tanto en hombres como en mujeres es del 0%.

**Tabla 3***Nivel de Estrés y Género*

Nivel de Estrés		Genero		Total
		Femenino	Masculino	
Muy Bajo	Cantidad	0	0	0
	% dentro del género.	0	0	0%
Bajo	Cantidad	0	0	0
	% dentro del género	0	0	0%
Medio	Cantidad	2	2	4
	% dentro del género	5,9%	22,2%	9,3%
Alto	Cantidad	11	2	13
	% dentro del género	32,4%	22,2%	30,2%
Muy Alto	Cantidad	21	5	26
	% dentro del género	61,8%	55,6%	60,5%
Total	Cantidad	34	9	43
	% dentro del género	79%	21%	100%

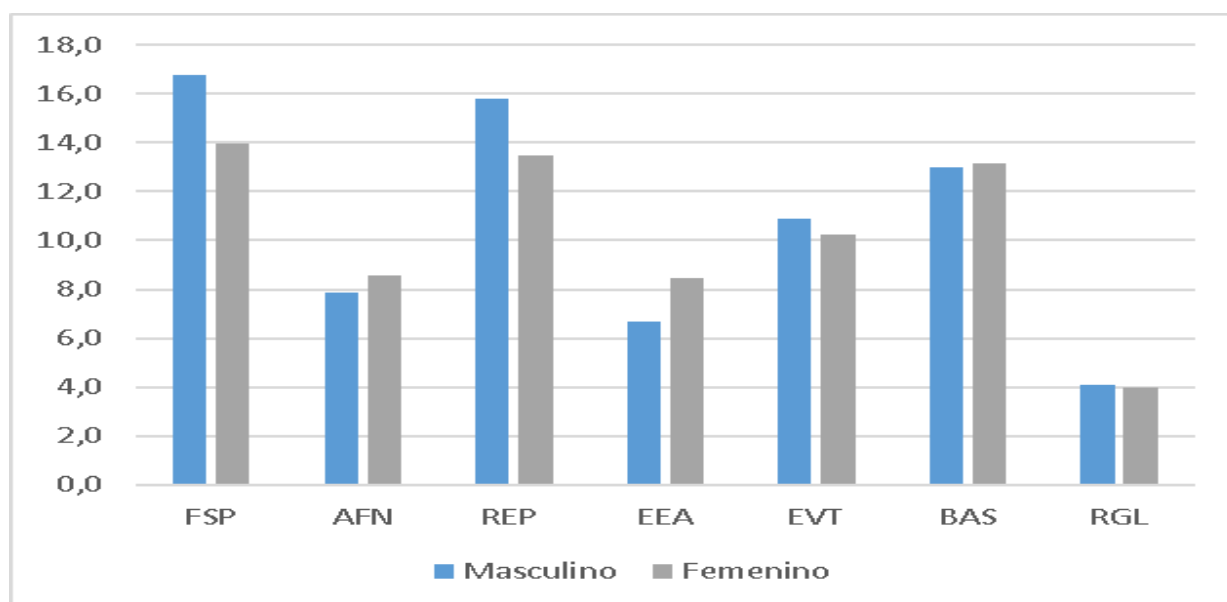
**Nota.** Elaboración Propia.

Por otra parte, en cuanto al género y el uso de estrategias de afrontamiento, se observa en la figura 5 que tanto el género femenino como para masculino, las estrategias de afrontamiento más frecuentemente utilizadas presentan las siguientes medidas de uso: Focalización en la solución del problema, con una puntuación media de 13.9 para mujeres y 16.8 para hombres; Reevaluación positiva, con una media de 13.5 para mujeres y 15.8 para hombres; y Búsqueda de apoyo social, con medias de 13.1 para mujeres y 13 para hombres. Mientras que las estrategias

menos utilizadas incluyen Evitación, con un promedio de 10.9 para hombres y 10.3 para mujeres; Autofocalización negativa, con 7.9 para hombres y 8.6 para mujeres; Expresión emocional abierta, con 6.7 para hombres y 8.5 para mujeres; y finalmente, la estrategia de Religión, con 4.1 para hombres y 4 para mujeres.

### Figura 5

*Comparación de medias de las estrategias de afrontamiento y el género*



A continuación, se presenta el nivel de estrés comparado por estratos (Tabla 4), la totalidad de la población perteneciente a el estrato 1 posee un nivel medio de sintomatología del estrés, para el estrato 2 los niveles muy altos de estrés son equiparables en el 68,4% de su población, en el estrato 3 se evidencia dicha frecuencia en un 50% y todas las personas pertenecientes al estrato 4 tiene un nivel muy alto de estrés, se ha de clarificar que la totalidad tanto del estrato 1 es de 1 practicante . De acuerdo con la información los niveles de estrés muy bajo y bajo no presentan ninguna prevalencia en la población.

**Tabla 4***Nivel de Estrés y Estrato*

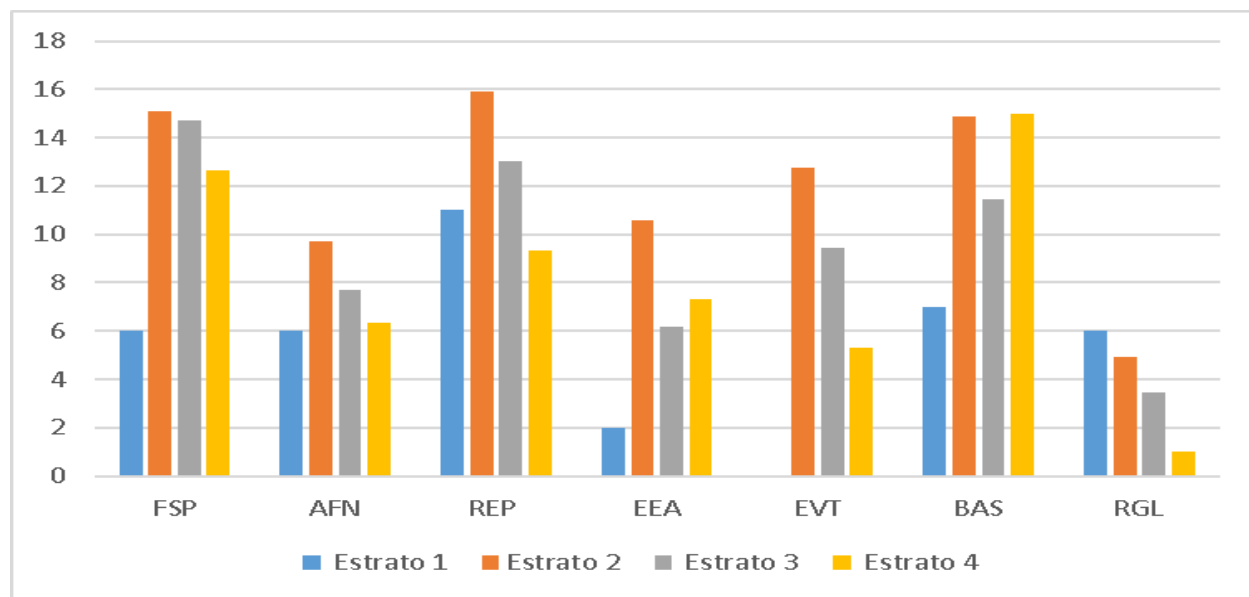
Nivel de Estrés		Estrato				Total
		1	2	3	4	
Muy Bajo	Cantidad	0	0	0	0	0
	% dentro del estrato.	0%	0%	0%	0%	0%
Bajo	Cantidad	0	0	0	0	0
	% dentro del estrato.	0%	0%	0%	0%	0%
Medio	Cantidad	1	0	3	0	4
	% dentro del estrato.	100%	0%	15%	0%	9,3%
Alto	Cantidad	0	6	7	0	13
	% dentro del estrato.	0%	31,6%	35%	0%	30,2%
Muy Alto	Cantidad	0	13	10	3	26
	% dentro del estrato.	0%	68,4%	50%	100%	60,5%
Total	Cantidad	1	19	20	3	43
	% dentro del estrato.	100%	100%	100%	100%	100%

**Nota.** Elaboración Propia

En la figura 6 se observa que tanto en el estrato 1 como en el estrato 2, la estrategia más utilizada es la Reevaluación positiva (REP), destacando que el estrato 2 muestra un mayor uso de estrategias de afrontamiento en comparación con los demás estratos. En el estrato 3, las estrategias predominantes son la Focalización en la solución del problema (FSP) y la Reevaluación positiva (REP), mientras que en el estrato 4 sobresalen la Búsqueda de apoyo social (BAS) y la Focalización en la solución del problema (FSP).

**Figura 6**

*Comparación de medias de las estrategias de afrontamiento y el estrato*



**Nota.** Elaboración propia.

Al momento de comparar el nivel de estrés y el campo de prácticas se obtuvo lo siguiente, los niveles de estrés muy altos para el campo educativo son del 62%, para el campo jurídico son del 36,4%, el organizacional tiene un nivel de estrés muy alto en el 68,4% de su población y el campo social presenta el 80% de niveles muy altos, si se pertenece a cualquiera de los campos los niveles muy bajos y bajos de estrés son del 0% (Tabla 5).

**Tabla 5***Nivel de Estrés y Campo de Practica*

Nivel de Estrés		Campo				Total
		Educativo	Jurídico	Organizacional	Social	
Muy Bajo	Cantidad	0	0	0	0	0
	% dentro del campo.	0%	0%	0%	0%	0%
Bajo	Cantidad	0	0	0	0	0
	% dentro del campo.	0%	0%	0%	0%	0%
Medio	Cantidad	1	2	1	0	4
	% dentro del campo.	12,5%	18,2%	5,3%	0%	9,3%
Alto	Cantidad	2	5	5	1	13
	% dentro del campo.	25%	45,5%	26,3%	20%	30,2%
Muy Alto	Cantidad	5	4	13	4	26
	% dentro del campo.	62%	36,4%	68,4%	80%	60,5%
Total	Cantidad	8	11	19	5	43
	% dentro del campo.	100%	100%	100%	100%	100%

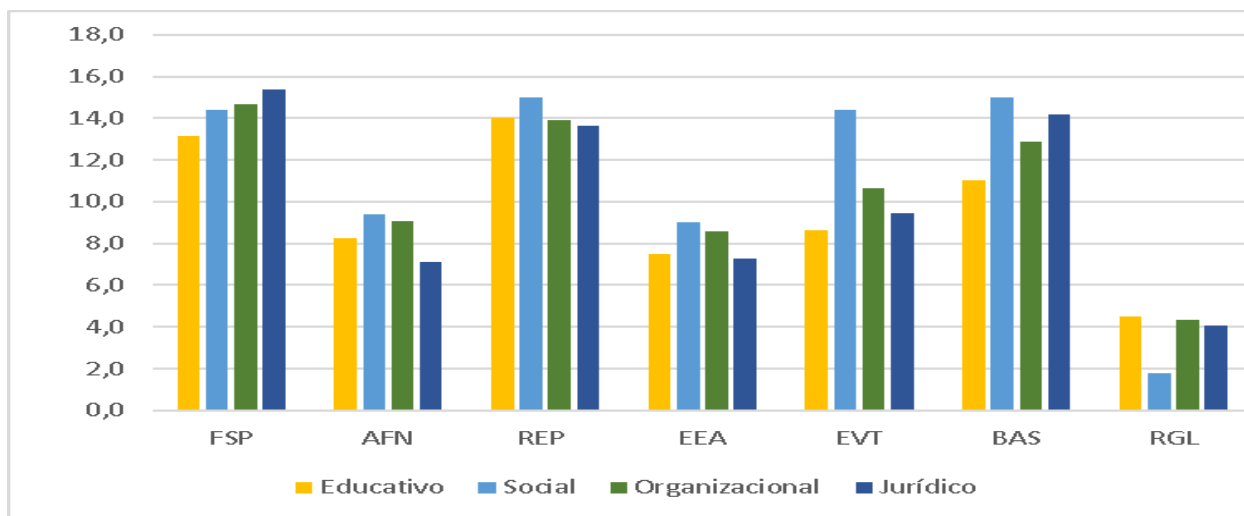
**Nota.** Elaboración Propia

De la misma forma, se observa en la figura 7 que las estrategias de afrontamiento con una media de uso mayor se presentan en la Focalización en la solución del problema (FSP) sobresaliendo en los campos Jurídico (M: 15.4) y Organizacional (M: 14.7), mientras que la Reevaluación positiva (REP) destaca en el campo Educativo (M: 14) y en el campo Social (M: 15). Además, la búsqueda de apoyo social (BAS) es una estrategia resaltante en el campo Social (M:15) y en el Jurídico (M: 14.2). Por el contrario, la estrategia Evitación (EVT) es más notorias

en el campo Social (M:14), mientras que en los otros campos suelen tener un nivel de uso más medio-bajo, al igual que ocurre con la Autofocalización negativa (AFN) y la Expresión emocional abierta (EEA), además de la Religión (RGL) que presenta la media de uso más baja en todos los campos estudiados.

**Figura 7**

*Comparación de medias de estrategias de afrontamiento y el campo de práctica*



**Nota.** Elaboración Propia

Para el nivel de estrés comparado por el tipo de vinculación con el sitio de prácticas, se presenta un perfil columna, en el cual, si se está vinculado al sitio de prácticas por un tipo de vinculación diferente a los establecidos, el nivel de estrés será alto en un 100%, haciendo la claridad de que la totalidad de la población es 1, por otra parte, el contrato de aprendizaje y la vinculación por convenio demuestran niveles de estrés muy altos en el 66,7% de su población, además, la vinculación por resolución demuestra que el 33,3% de los practicantes bajo esta modalidad indican niveles muy elevados de estrés. Por último, sin importar que tipo de

vinculación se tenga con el sitio de practicas la probabilidad de presentar niveles de estrés muy

**Tabla 5**

*Nivel de Estrés y Tipo de Vinculación*

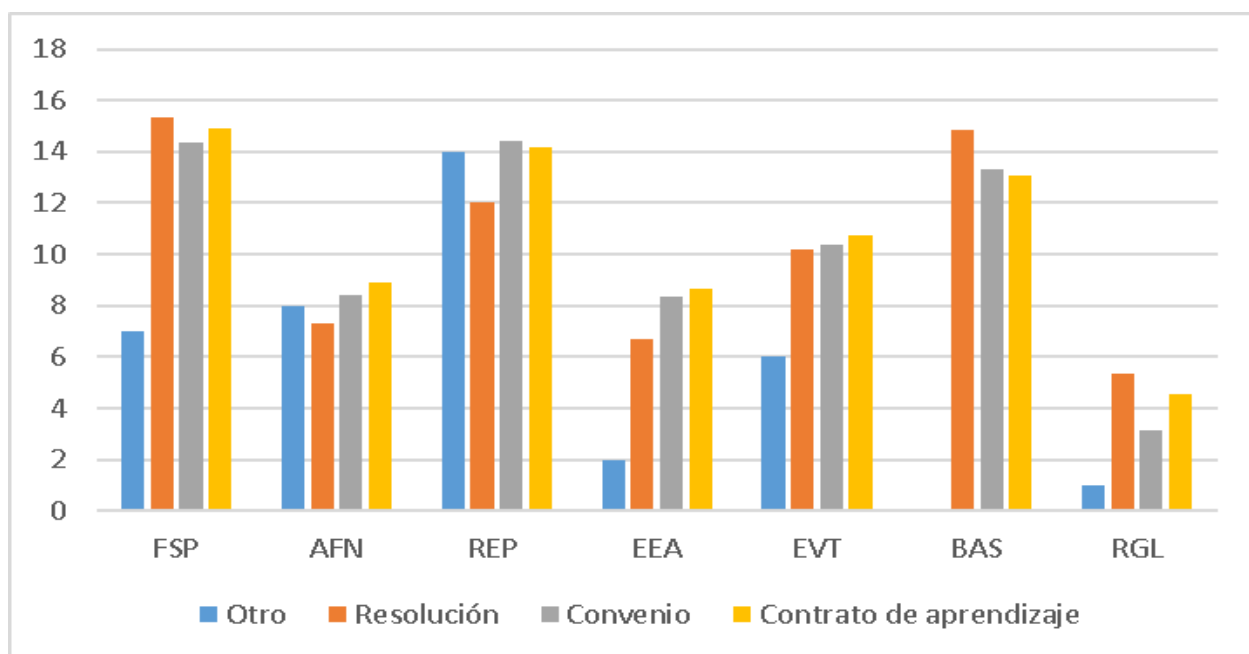
Nivel de Estrés		Tipo de Vinculación				Total
		Otro	Contrato de aprendizaje	Por convenio	Por resolución	
Muy Bajo	Cantidad	0	0	0	0	0
	% dentro del campo.	0%	0%	0%	0%	0%
Bajo	Cantidad	0	0	0	0	0
	% dentro del campo.	0%	0%	0%	0%	0%
Medio	Cantidad	0	1	2	1	4
	% dentro del campo.	0%	5,6%	11,1%	16,7%	9,3%
Alto	Cantidad	1	5	4	3	13
	% dentro del campo.	100%	27,8%	22,2%	50%	30,2%
Muy Alto	Cantidad	0	12	12	2	26
	% dentro del campo.	0%	66,7%	66,7%	33,3%	60,5%
Total	Cantidad	1	18	18	6	43
	% dentro del campo.	100%	100%	100%	100%	100%

**Nota.** Elaboración Propia  
bajo y bajo son del 0%. (Tabla 5).

En relación con las distintas modalidades de vinculación reportadas por los estudiantes en práctica, se observa en la figura 8 que, para aquellos vinculados mediante resolución, las estrategias con las medias de uso más altas son la Focalización en la solución del problema (FSP) y la Búsqueda de apoyo social (BAS). En el caso de la vinculación por convenio y contrato de aprendizaje, se destacan la Reevaluación positiva (REP) y la focalización en la solución del problema (FSP). Finalmente, en la categoría "Otro" (Carta de intención), sobresale la estrategia de Reevaluación positiva (REP).

**Figura 8**

*Comparación de medias de las estrategias de afrontamiento y el tipo de vinculación al sitio de práctica*



**Nota.** Elaboración propia.

## Discusión

En primer lugar, los resultados obtenidos en la investigación ofrecen una perspectiva amplia sobre cómo los practicantes de psicología de la Universidad de Cundinamarca afrontan el estrés en sus campos de práctica. La predominancia de estrategias como la Focalización en la solución del problema, la Reevaluación positiva y la Búsqueda de apoyo social en niveles de estrés medio, alto y muy alto resalta que estas estrategias son consideradas efectivas por los estudiantes para lidiar con las demandas y presiones de su entorno laboral. Además, podría reflejar la formación y capacitación recibida en su programa académico, que promueve estrategias de afrontamiento activas y la búsqueda de apoyo social como herramientas clave en su desarrollo profesional.

Por otro lado, la baja frecuencia de uso de estrategias como la Evitación, la Autofocalización negativa, la Expresión emocional abierta y la Religión en los niveles de estrés mencionados indica que los practicantes usan con menor frecuencia estrategias centradas en la emoción. Es decir, que están más orientados hacia la resolución de problemas y el apoyo social, lo que podría ser beneficioso para su desempeño y bienestar en sus campos de práctica.

En este apartado se trae a colación la pregunta problema y el objetivo general de la investigación donde se quiere determinar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de los diferentes campos de práctica del pregrado en psicología de la universidad de Cundinamarca durante el año 2023, el cual, se cumplió. El nivel de estrés muy alto se evidencia en el 60,5% de la población y el 39.5% se ubica en los niveles medio y alto.

Continuando, se evidencia que las estrategias de afrontamiento más comúnmente utilizadas por la población son: Focalización en la solución del problema y la Reevaluación positiva, que son estrategias centradas en el problema y más susceptibles de ocurrir cuando se considera que las situaciones que pueden ser modificadas de forma activa y de acción para hacer frente al estrés, lo que sugiere que la población tiende a buscar soluciones prácticas y a adoptar una perspectiva positiva. A diferencia del uso bajo de las estrategias de Evitación, Autofocalización negativa, Expresión emocional abierta, y Religión, donde no se percibe la posibilidad de modificar las condiciones del entorno.

Así mismo, es importante mencionar que estos resultados se afirman con los obtenidos en la investigación de Espinosa et al (2009), donde las estrategias con mayor uso por la población universitaria, fueron aquellas centrados en el problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social, y las estrategias de menor uso fueron aquellas centrados en la emoción, es decir, expresión emocional abierta, Autofocalización negativa y religiosidad; además, en contraste con nuestro estudio, la evitación, perteneciente a esta última categoría, obtuvo puntuaciones altas, que se diferencia de nuestro estudio se tuvieron puntajes medios.

Por otra parte, Contreras et al. (2009), en su investigación sobre Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios, encontraron un uso moderadamente frecuente para todas las estrategias, lo cual contrasta con los hallazgos de nuestra investigación, donde las estrategias de Autofocalización Negativa, Expresión Emocional Abierta y Evitación mostraron un uso menos frecuente.

Siendo consecuentes con los objetivos, al comparar las características sociodemográficas con el nivel de estrés se encontró que en el sexo femenino se encuentra un 61,8% de su población en un nivel muy alto de estrés, contrario a la población masculina con un 55,6%. Estos resultados son similares a los obtenidos en la investigación de (Ospina, 2016) donde el 44,2% de las mujeres presentaron niveles muy altos de estrés, contrastado con el 36,7% de los hombres que presentaron mismos niveles. Se evidencia una tendencia en el sexo femenino a presentar niveles muy elevados de estrés.

De igual forma, se logra identificar que los hombres tienden a utilizar las estrategias de Focalización en la solución del problema y Reevaluación positiva con mayor frecuencia que las mujeres y que para ambos géneros los usos de la búsqueda de apoyo social tienen niveles similares. En contraste, las estrategias menos utilizadas, como Evitación, Auto focalización negativa, Expresión emocional abierta y Religión, presentan puntuaciones medias relativamente bajas en ambos géneros, lo que podría indicar que son menos preferidas o comunes en la población.

Por otra parte, el nivel de estrés resulta ser muy alto en los estratos 2, 3 y 4 pues se presenta un porcentaje mayor al 50%, el estrato 1 presenta un 100% en el nivel medio, pero, es de resaltar que corresponde a una única persona la cual representa la totalidad de la población correspondiente a dicho estrato

Se evidencia que la estrategia de Reevaluación positiva (REP) es ampliamente adoptada por los practicantes en los estratos 1 y 2; además, se destaca que el estrato 2 muestra un mayor uso de estrategias de afrontamiento en general en comparación con los demás estratos, de modo

que están más dispuestos a emplear una variedad de estrategias para lidiar con el estrés. En el estrato 3, la focalización en la solución del problema (FSP) y la Reevaluación positiva (REP) son las estrategias predominantes, lo que valoran la resolución activa de problemas y la adopción de perspectivas positivas para hacer frente al estrés. Finalmente, en el estrato 4, la Búsqueda de apoyo social (BAS) y la Focalización en la solución del problema (FSP) sobresalen como las estrategias más utilizadas, donde los practicantes encuentran eficaz buscar apoyo en otros y abordar directamente los desafíos laborales.

En cuanto a los niveles de estrés presentes en los diferentes campos de practica los resultados indican que en el campo educativo el 62% de su población tiene nivel muy alto y el 38% corresponde a él nivel medio y alto. En el campo jurídico el nivel muy alto corresponde al 36,4% y el 63.7% lo poseen el nivel medio y alto. El campo organizacional, posee un nivel muy alto en un 68,4% de su población mientras que el nivel medio y alto está presente en un 31.6%. Para el campo Social los niveles de estrés muy altos están presentes en el 80% y el nivel alto posee un 20%.

De acuerdo con lo anterior, la población se distribuye únicamente en tres categorías medio, alto y muy alto, que según Villalobos (2010) indica que las personas que estén en estos niveles de estrés presentan una cantidad considerable de síntomas, así como de la presentación frecuente de estos, considerándose como algo realmente inquietante teniendo en cuenta los resultados.

En cuanto a los campos de práctica, se observa que la Focalización en la solución del problema (FSP) sobresale en los campos Jurídico y Organizacional, lo que sugiere que se valora

la resolución activa de problemas como una estrategia importante para enfrentar el estrés. Por otro lado, en los campos Educativo y Social, la estrategia de Reevaluación positiva muestra una mayor prevalencia, indicando que en estos campos se tiende a adoptar una perspectiva positiva y a reinterpretar las situaciones estresantes de manera más optimista como una estrategia de afrontamiento. Además, la estrategia de búsqueda de apoyo social se destaca en estos mismos, de forma que se valora esta estrategia para enfrentar situaciones estresantes.

Continuando, la estrategia de Evitación se utiliza con mayor frecuencia en el campo Social, mientras que en otros campos su uso tiende a ser menos frecuente. Asimismo, estrategias como la Autofocalización negativa, la Expresión emocional abierta y la Religión son menos empleadas en general, siendo la Religión la estrategia menos utilizada en todos los campos analizados.

En resumen, los datos reflejan que las estrategias de afrontamiento varían según el campo de estudio, lo que sugiere la influencia de las características y demandas específicas del campo y el entorno en las estrategias adoptadas por los practicantes.

Al momento de comparar el estrés con el tipo de vinculación al sitio de practica se obtuvo que los practicantes con contrato de aprendizaje y por convenio presentan los mismos niveles de estrés con un 66,7%, por otra parte, los estudiantes vinculados por resolución presentan un 33,3 % de nivel muy alto, la población que está vinculada por carta de petición posee un nivel alto en el 100%, pero, en este caso solo hay un practicante que corresponde a la totalidad de dicha población.

En relación con las modalidades de vinculación de los estudiantes en práctica, se observó que, en el caso de aquellos vinculados mediante resolución, la preferencia por estrategias como la Focalización en la solución del problema y la Búsqueda de apoyo social podría indicar que los practicantes enfrentan un entorno laboral en el que se valoran enfoques proactivos y la colaboración con otros como recursos fundamentales para manejar el estrés. Por otro lado, los estudiantes vinculados por convenio y contrato de aprendizaje, que destacan la Reevaluación positiva y la focalización en la solución del problema, adoptando enfoques más orientados hacia la adaptación y la resolución de desafíos laborales. Por último, para la categoría "Otro" (Carta de intención) se muestra una preferencia por la Reevaluación positiva, lo que significa que los estudiantes tienden a adoptar un enfoque optimista para enfrentar situaciones estresantes.

### **Conclusión**

El análisis de los datos recolectados en la investigación, permitieron dar respuesta a los objetivos planteados, determinando los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento presentes en los practicantes de los campos educativo, jurídico, organizacional y social del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca. Además, de reconocer la relevancia y pertinencia de los resultados en el contexto desarrollado, contribuyendo información valiosa para incentivar el estudio del bienestar de los practicantes tanto en el contexto de prácticas como en el nivel universitario.

De esta forma, es importante destacar en la población, el uso de estrategias enfocadas en el afrontamiento racional, las cuales surgen de forma adaptativa cuando se evalúan las condiciones del entorno como susceptibles de cambio, teniendo así, la capacidad de abordar los

problemas o situaciones estresores de manera directa y activa para encontrar soluciones prácticas. Además, se evidencia que los practicantes no dependen exclusivamente de una única estrategia de afrontamiento, sino que recurren a una variedad de ellas para hacer frente a las funciones y exigencias laborales. Por lo cual, resulta ser una fortaleza en el campo de la psicología, en la que la diversidad de desafíos es común.

Aun así, las practicas resultan ser un contexto muy demandante para los estudiantes de psicología de la universidad de Cundinamarca, donde, el estrés no varía significativamente en ninguna de las diferentes variables de estudio. De hecho, más del 90% de la población objetivo presenta niveles altos de estrés, resultando en algo realmente preocupante.

Este hallazgo es alarmante a la luz de los diferentes niveles investigativos presentados en el marco teórico y antecedentes. Los niveles de estrés indican probables deterioros significativos en la salud de las personas. Por lo tanto, se recomienda una vigilancia epidemiológica, acotando a la necesidad de establecer lineamientos normativos y políticas institucionales que puedan dar seguimiento y control del estrés.

## Referencias

- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo. (s.f). Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo. EU-OSHA. <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arco, J. (2005). *Estrés y Trabajo: Como hacernos compatible*. España: Tirant lo Blanch.
- Barrio, J., García, m, Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *En Redalyc*. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Bermúdez, A., Guevara, F., Ramírez, Z. (2022). *Factores asociados a los niveles de estrés en una muestra de estudiantes de práctica en psicología clínica*. [Trabajo de grado, Politécnico Grancolombiano]. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6696/factores%20asociados%20a%20los%20niveles%20de%20estr%c3%a9s%20en%20una%20muestra%20de%20estudiantes%20de%20pr%c3%a1ctica%20en%20psicolog%c3%ada%20cl%c3%adnica%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bonifacio, B., & Chorot, P. (2002). Cuestionario de Aprontamiento del estrés (Cae): Desarrollo Y Validación Preliminar. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>

Castro Osorio, R. Maldonado Avendaño, N. y Cardona Gómez, P. (2022). Propuesta de un modelo de la ideación suicida en estudiantes de Medicina en Colombia: un estudio de simulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(1), 17-24.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.09.001>

Colciencias. (2017). Ciencias Humanas, Sociales y Educación. Obtenido de Colciencias:

[https://legadoweb.minciencias.gov.co/programa\\_estrategia/ciencias-humanas-sociales-y-educacion](https://legadoweb.minciencias.gov.co/programa_estrategia/ciencias-humanas-sociales-y-educacion)

Contreras, F., Esguerra, G. A., Espinosa, J. C., & Gómez, V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica (IRC) en tratamiento de hemodiálisis. *Acta colombiana de psicología*, 10(2), 169-179.

<https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/27670>

Contreras, F., Espinosa, J., Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *SciElo*, 8(2), 311-322. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672009000200002&script=sci_abstract&tlng=es)

[92672009000200002&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672009000200002&script=sci_abstract&tlng=es)

Contreras, N., & Leal, C. (2018). Estrategias de afrontamiento ante el estrés, presentes en estudiantes universitarios de régimen vespertino de la universidad de las américas [ Tesis, Universidad de las Américas].

<https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/435/a41539.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Cristancho, L. (2022). El concepto de trabajo: perspectiva histórica. *SciELO*, 112.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-03482022000100105](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-03482022000100105)

Cuevas, M., García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *SciELO*, (19).

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1514-68712012000200005](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005)

Da Cruz Barbosa, S., Souza, S., Martins, K. Y. N., & Souza, J. (2017). Clima organizacional y estrés laboral en funcionarios técnico-administrativos universitarios. *Revista “Alternativas en Psicología*, 21, 38-61.

<https://www.alternativas.me/attachments/article/154/Alternativas%20en%20Psicolog%C3%ADa%2038%20-%20Agosto%202017%20-%20Enero%202018.pdf#page=6>

Decreto 2376 de 2010 - Gestor normativo. Por medio del cual se regula la relación docencia - servicio para los programas de formación de talento humano del área de la salud. 01 de julio de 2010. Función Pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=76013>

Duval, F., Gonzales, F., Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *SciELO*, 48(4), 307-318.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272010000500006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006)

El Colombiano (24 de julio de 2023). Preocupante: Colombia es el noveno país con mayor estrés laboral en la región. *El colombiano*.

<https://www.elcolombiano.com/tendencias/colombianos-tienen-estres-laboral-segun-un-informe-de-2023-ED21990602>

Encinas, M. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica* [trabajo de investigación, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1>

Espinosa, J., Contreras, F., Esguerra, G. (2009) Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Redalyc*, 5(1), 87-95.

<https://www.redalyc.org/pdf/679/67916259008.pdf>

Garnica, E., Gutiérrez, K., Pérez, A. (2021). Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga [Tesis, Universidad Autónoma de Bucaramanga].

[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021\\_Tesis\\_Edson\\_Garnica\\_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021_Tesis_Edson_Garnica_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González, N. G. (6 de octubre de 2022). Colombia, el cuarto país con más personas que sufren estrés laboral a nivel global. *Diario La República*. <https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/colombia-el-cuarto-pais-con-mas-personas-que-sufren-estres-laboral-a-nivel-global-3462464>

Halgravez Perea, L., Salinas Téllez, J., Martínez González, G., & Rodríguez Luis, O. (2017).

Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana De Estomatología*, 3(2), 27-36.

<https://remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70>

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2014). “Metodología de la investigación, Sexta

Edición,” Repositorio Digital. <http://www.digitalrepositorio.com/items/show/2>.

Herrera, L., & Hurtado, L. (2020). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de secundaria de cuatro instituciones públicas en Bucaramanga y su área metropolitana* [Tesis, Universidad Autónoma de Bucaramanga].

[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11728/2020\\_Tesis\\_Laura\\_Daniela\\_Herrera\\_Sandoval.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11728/2020_Tesis_Laura_Daniela_Herrera_Sandoval.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Nueva York: Springer

.Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.

Ley 1090 de 2006. Por medio de la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico, bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Ley 1851 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. 17 de octubre de 2012.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981#:~:text=La%20presente%20ley%20tiene%20por,el%20art%C3%ADculo%2015%20de%20la>

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., y Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *SciELO*. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a10.pdf>

Londoño, Y., & Vega, M. (2023). *Prevalencia del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman en los estudiantes de posgrado en Odontología de la Universidad Santo Tomás - Bucaramanga* [Trabajo de Grado, Universidad Santo Tomás].  
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/49956/2023Londo%c3%b1oYady.pdf?sequence=7&isAllowed=y>

Marente, J. (2006). Profesión docente y estrés laboral: Una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista iberoamericana de educación* ,39(3), 1-15.

<https://rieoei.org/RIE/article/view/2575>

Marrau, M., Archiva, T., Lúquez, S., & Godoy, P. (2007). El hombre en relación con su trabajo.

*Dialnet*, (15), 119-131. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2484050>

Martínez, D., Narváez, G., & Osorio, V. (2019). *Factores de riesgos psicosociales presentes en*

*practicantes de psicología de la Universidad de Cundinamarca* [Monografía,

Universidad de Cundinamarca].

Ministerio del trabajo. (2021). Tercera Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en

el Sistema General de Riesgos Laborales. Bogotá: OISS

Minsalud (2016). *Entorno laboral saludable*. Dirección de desarrollo y talento humano en salud.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/entorno-laboral-saludable-incentivo-ths-final.pdf>

Montalvo, A., & Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación

superior. *Revista Panorama Económico*, 27(3), 655-674. [Estrés y estrategias de](#)

[afrontamiento en educación superior \(unicartagena.edu.co\)](#)

Montoya, C., & Boyero, M. (2016). *El recurso humano como elemento fundamental para la*

*gestión de calidad y la competitividad organizacional*, 20(2), 1-20.

<https://www.redalyc.org/pdf/3579/357947335001.pdf>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en

el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Organización Mundial de la Salud OMS (2004). *La organización del trabajo y el estrés*.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud OMS. (2022). *La salud mental en el trabajo*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Organización Mundial de la Salud OMS. (21 de febrero de 2023). *Estrés*.

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stres>

Ospina-Stepanian, A. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo.

<https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/5929a844-5aa9-4bb5-b93f-436e9bb61979>

Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *SciELO*, 35(1), 156-184.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522019000100156](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156)

Peiró, J. (2001). *El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva* [Investigación administrativa, Universidad de Valencia].

<https://biblat.unam.mx/hevila/InvestigacionAdministrativa/2001/vol30/no88/3.pdf>

Pérez, M., & Rodríguez, N. (2010). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de psicología*, 30(45), 17-33.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4836523>

Pérez, N., & Zambrano, H. (2017). *Relación entre autoeficacia y estrés en términos de burnout, en estudiantes en práctica organizacional del programa de psicología de la universidad de Cundinamarca* [Monografía, Universidad de Cundinamarca].

<https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/2662>

Pontificia Universidad Javeriana & Subcentro de Seguridad Social y Riesgos Profesionales

(2010). *Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial*.

Bogotá D.F.: Ministerio de la Protección Social. [https://posipedia.com.co/wp-](https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2019/08/bateria-instrumento-evaluacion-factores-riesgo-psicosocial.pdf)

[content/uploads/2019/08/bateria-instrumento-evaluacion-factores-riesgo-psicosocial.pdf](https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2019/08/bateria-instrumento-evaluacion-factores-riesgo-psicosocial.pdf)

Real Academia Española. (2001). *Estrés*. En Diccionario de la Lengua Española.- Edición del

Tricentenario. <https://www.rae.es/drae2001/estr%C3%A9s>

Resolución 2764 de 2022. Por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones. 25 de Julio de 2022. D.O No 52106.

Restrepo, J. Sánchez, O. y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios.

Psicoespacios, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

Rivera, J. (2010) *Los Síndromes de Estrés*. Síntesis.

Rojas, J. C. (2 de julio de 2023). Colombia es el país con mayor tasa de estrés laboral en

Latinoamérica. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/estres-laboral-estudio-sobre-insatisfaccion-de-trabajadores-en-colombia-782833>

Román, J., Gelpi, J., Cano, A. y Romero, C. (2014). Cómo combatir el estrés laboral.

[https://www.researchgate.net/profile/Antonio\\_CanoVindel/publication/230577125\\_Como\\_combatir\\_el\\_estres\\_laboral/links/0fcfd5019164\\_6b73dc000000/Como-combatir-el-estrés-laboral.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Antonio_CanoVindel/publication/230577125_Como_combatir_el_estres_laboral/links/0fcfd5019164_6b73dc000000/Como-combatir-el-estrés-laboral.pdf)

Sandín, B., y Chorot, P. (2002). Cuestionario De Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8 (1), 39-54.

<https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>

Sicre, E., & Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de psicología*, 10(20), 61-72. [Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología |](#)

[Sicre | Revista de Psicología \(uca.edu.ar\)](#)

Universidad de Cundinamarca. (2003). *Reseña Histórica*.

<https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/universidad/resena-historica>

Universidad de Cundinamarca. (2014). *Reglamento de prácticas para el programa de*

*Psicología*. <https://www.ucundinamarca.edu.co/gaceta/index.php/consejo-academico/academico-acuerdos/academico-acuerdos2014?download=34:acuerdo-001-de-septiembre-9-de-2014>

Universidad de Cundinamarca. (2018). *Programa académico de pregrado de Psicología.*

<https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-cienciassociales-humanidades-y-ciencias-politicas/psicologia>

Varón, J. (2022). *Programa de promoción y prevención basado en síntomas psicosomáticos por estrés en practicantes del Consultorio de Atención Psicológica de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO Rectoría Tolima y Magdalena Medio.*  
[Sistematización, Universidad Minuto de Dios].

<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/15980>

## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante, el objetivo de este formulario es realizar una caracterización de la comunidad de practicantes de psicología de la Universidad de Cundinamarca, al mismo tiempo que se busca identificar los niveles de estrés experimentados y las estrategias utilizadas para hacer frente a esta situación. Si acepta participar en la investigación, tenga en cuenta que tendrá que responder una serie de cuestionarios que le tomaran alrededor de 10 minutos de su tiempo, y deberá responder preguntas sobre la frecuencia con que se presentan ciertos pensamientos y comportamientos en su día a día. Si desea información adicional a la mencionada aquí, no dude en preguntar. Tómese su tiempo para leer detenidamente.

La investigación tiene como autores principales a los estudiantes Camilo Andres Piernagorda Villarraga y Leydy Tatiana Tautiva Silva, pertenecientes al programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca.

#### CONFIDENCIALIDAD:

Toda la información sobre su identidad que sea recopilada en esta investigación se mantendrá de forma estrictamente confidencial. Si se hace alguna mención en los informes de investigación u otros lugares sobre usted, se hará de tal manera que proteja su identidad y nunca se usará su nombre o posición real, a menos que usted lo autorice específicamente. Todos los archivos digitales escritos y grabados se guardarán en un lugar seguro y su formulario de consentimiento se almacenará por separado de sus respuestas. Solo los investigadores tendrán acceso a su información.

**RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN:**

Le proporcionaremos un resumen del proyecto (si lo desea), en el que se describen las conclusiones generales. Los resultados de esta investigación se describirán en publicaciones, en reuniones y conferencias profesionales. A su solicitud, también se le notificará sobre cualquier publicación que surja de esta investigación.

**BENEFICIOS Y RIESGOS:**

La comunidad universitaria puede beneficiarse si los hallazgos de esta investigación ayudan a sugerir algunas políticas y normativas en torno a las dinámicas de las prácticas profesionales.

Su participación en la investigación, donde, se tratan temas sensibles como los que aborda el estrés puede generar en los participantes algún tipo de malestar o expresión emocional displacentera (no agradable para la persona), como puede ser el surgimiento de las siguientes emociones: tristeza, ira, incomodidad, desagrado, etc.

**LA PARTICIPACIÓN ES VOLUNTARIA Y SE PUEDE RETIRAR EN CUALQUIER MOMENTO:**

La participación en esta investigación es voluntaria y usted puede retirarse en cualquier momento durante o después del diligenciamiento de los instrumentos declarando que no desea seguir participando. Si tiene alguna inquietud o queja sobre este estudio, puede comunicarse a los correos: [cpiernagorda@ucundinamarca.edu.co](mailto:cpiernagorda@ucundinamarca.edu.co) y [lttautiva@ucundinamarca.edu.co](mailto:lttautiva@ucundinamarca.edu.co).

¿Acepta participar en esta investigación? \*

Sí

No

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

## Anexo 2. Información básica

### INFROMACIÓN BÁSICA

Por favor seleccionar la respuesta según sea su caso.

**Edad en años \***  
Escriba un numero mayor que o igual a 18

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Genero \***

Masculino

Femenino

No binario

Otro

**Estrato socioeconómico \***

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

**Tipo de vivienda \***

- Arrendada
- Propia
- Familiar
- Beneficio- Hogar Universitario UDEC

**Estado Civil \***

- Solter@
- Casad@
- Unión libre
- Divorciad@
- Viud@
- Separad@
- Otro

**Lugar de Residencia \***

- Bojacá
- El Rosal
- Facatativá
- Funza
- Madrid
- Mosquera
- Subachoque
- Zipacón
- Bogotá
- Chía
- Otros: \_\_\_\_\_

**Semestre \***

- Octavo
- Noveno

**Campo de práctica \***

- Organizacional
- Educativo
- Jurídico
- Social

Modalidad de práctica \*

- Presencial
- Híbrido
- Virtual

Tipo de vinculación con el sitio de práctica \*

- Por convenio
- Contrato de aprendizaje
- Por resolución
- Otros: \_\_\_\_\_

¿Qué medio de transporte utiliza para llegar a su sitio de prácticas? \*

- Caminando
- Bicicleta
- Moto
- Carro
- Servicio público
- Transporte del sitio de prácticas
- No aplica
- Otros: \_\_\_\_\_

En promedio, ¿Cuánto tiempo tarda en desplazarse desde su lugar de residencia \* hasta su sitio de prácticas?

- Menos de 30 Minutos
- Entre 30 minutos y 60 minutos
- Entre 60 minutos y 90 minutos
- Entre 90 minutos y 120 minutos
- Más de 120 minutos

Intensidad diaria de los horarios de práctica profesional \*

- 4 horas diarias
- 6 horas diarias
- 8 horas diarias
- Más de 8 horas diarias

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)





Ministerio de la Protección Social  
República de Colombia

Mental y Bien



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

### CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN

Señale con una X la casilla que indique la frecuencia con que se le han presentado los siguientes malestares en los últimos tres meses.

Malestares	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.				
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.				
3. Problemas respiratorios.				
4. Dolor de cabeza.				
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.				
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				
7. Cambios fuertes del apetito.				
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				
9. Dificultad en las relaciones familiares.				
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				
11. Dificultad en las relaciones con otras personas.				
12. Sensación de aislamiento y desinterés.				
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo.				
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.				
17. Cansancio, tedio o desgano.				
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				
19. Deseo de no asistir al trabajo.				
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.				
21. Dificultad para tomar decisiones.				
22. Deseo de cambiar de empleo.				
23. Sentimiento de soledad y miedo.				
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.				
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.				
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.				
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.				

## Anexo 4. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

### CAE Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre ..... Edad ..... Sexo .....

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. lo ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.....	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal.....	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.....	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás.....	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.....	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía.....	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia.....	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.....	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.....	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema.....	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas.....	0	1	2	3	4
12. Me volgué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.....	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).....	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.....	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema.....	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.....	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás.....	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.....	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema.....	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.....	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.....	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.....	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas.....	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema.....	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.....	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación.....	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.....	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.....	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».....	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente.....	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.....	0	1	2	3	4
35. Recé.....	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.....	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran.....	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.....	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos.....	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo.....	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.....	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.....	0	1	2	3	4