

**Programa de estrategias de afrontamiento para estrés por factores económicos dirigido a
estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, Extensión Chía**



Daiyen Tatiana Velásquez Rodríguez

Universidad de Cundinamarca

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas

Psicología

Facatativá, Cundinamarca

2018

**Programa de estrategias de afrontamiento para estrés por factores económicos dirigido a
estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, Extensión Chía**



Daiyen Tatiana Velásquez Rodríguez

Jhon Jairo López Morales

Asesor

Universidad de Cundinamarca

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas

Psicología

Facatativá, Cundinamarca

2018

Tabla de contenido

Índice de tablas	5
Índice de gráficas	6
Justificación y diagnóstico	7
Justificación.....	7
Diagnóstico.....	8
Línea de investigación	22
Objetivos	23
Objetivo general	23
Objetivos específicos.....	23
Marco institucional	24
Marco teórico	27
Marco conceptual	27
Deserción universitaria	27
Factores que influyen en la deserción universitaria.....	29
El estrés y sus efectos	30
Teoría de las emociones de Robert Plutchik	33
Estrategias de afrontamiento del estrés	35
Marco empírico	38
Marco legal	42
Marco metodológico	43
Diseño de investigación	43
Paradigma.....	43
Participantes	44

Instrumentos	44
Lineamientos éticos.....	45
Resultados	48
Conclusiones.....	59
Recomendaciones	61
Referencias.....	62
Anexos	67
Anexo 1: Encuesta diagnóstica sobre la deserción universitaria.....	67
Anexo 2: Consentimiento informado	71
Anexo 3: Guía de entrevista para grupo focal.....	74
Anexo 4: Asistencia al programa	75
Anexo 5: Asistencia grupo focal.	76
Anexo 6: Evaluación por parte del observador	77
Anexo 7: Programa de estrategias de afrontamiento para estrés por factores económicos.....	78

Índice de tablas

Tabla 1: Porcentaje Deserción Estudiantil-Programas Académicos/Unidad Regional	9
Tabla 2: Medidas de tendencia central para los 10 acontecimientos estresantes con mayor prevalencia	38
Tabla 3: Categoría de análisis número 1 de las preguntas realizadas para el grupo focal: tema ..	49
Tabla 4: Categoría de análisis número 2 de las preguntas realizadas para el grupo focal: metodología.....	54

Índice de gráficas

Figura 1: Percepción general de los estudiantes de la Ucundinamarca extensión Chía acerca de la deserción universitaria	12
Figura 2: Factores psicológicos: motivación hacia la carrera universitaria elegida	13
Figura 3: Factores sociológicos dirigidos a conocer la influencia familiar en la permanencia de los estudiantes en su carrera universitaria elegida	14
Figura 4: Factores académicos relacionados a los tiempos y técnicas de estudio de los estudiantes	15
Figura 5: Factores socio-económicos propios de los estudiantes encuestados	16
Figura 6: Opinión de los estudiantes respecto a los factores institucionales.	18
Figura 7: Factores académicos relacionados a los docentes y al área de bienestar	19
Figura 8: Opinión de los estudiantes respecto a la experiencia propia de la deserción universitaria.....	20
Figura 9: Círculo de las emociones de Robert Plutchik.....	34

Justificación y diagnóstico

Justificación

El presente proyecto tiene como fin diseñar un programa que contenga estrategias básicas que les permitan a los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca (Ucundinamarca), extensión Chía, afrontar el estrés causado por los factores económicos. Esta necesidad se observó a través de los resultados que se obtuvieron en la aplicación de una encuesta que se diseñó con el objetivo de, especificar que variables creían los estudiantes podían influenciar a la deserción universitaria. Como resultado de esto, se determinó que el factor externo que más llevaba a los estudiantes a desertar, era el económico.

Las dificultades económicas son muy frecuentes en los hogares, sin embargo, son diferentes para cada familia e individuo; por ende, se hace imposible desde el área de la psicología disminuir los problemas relacionados al dinero. Aunque no se pueda intervenir directamente el aspecto anteriormente nombrado, si se puede trabajar desde los efectos que causan sobre el individuo, este tipo de problemas.

Cuando una persona está atravesando por dificultades económicas, y éstas tienen un efecto sobre la calidad de vida del sujeto, se denomina estrés económico. Este se genera en el momento en que el individuo presenta una diferencia significativa entre los ingresos y gastos que tiene, es decir, cuando el salario no es proporcional en relación a las horas de trabajo y esfuerzo que se le imprime a este, también cuando se presentan situaciones como gastos extraordinarios, deudas y fracasos en inversiones (Orlandini, 1996). El estrés “Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desordenes familiares e incluso sociales” (Naranjo, 2009, p.171), y, como consecuencia de lo anterior, se pueden presentar malestar físico y emocional y disminución en el rendimiento bien sea laboral o académico según el caso.

Debido a que las dificultades económicas generan cierto tipo de efectos en el individuo, como las nombradas anteriormente, se hacía necesario facilitarle al estudiante algunas estrategias que pudiesen usar en caso de que llegasen a atravesar por una situación de este tipo. Lo anterior con la finalidad de que el malestar emocional que puedan sentir los estudiantes no sea tan alto y

que, como consecuencia positiva, se presente una mejor toma de decisiones para que no se vea afectado, en este caso, el ámbito académico.

Es necesario aclarar que, aunque el tema central de esta propuesta sea el estrés por factores económicos, no se aplicó ningún instrumento que especifique que los estudiantes de la Ucundinamarca en su extensión de Chía presenten este tipo de estrés. La elección de la temática se generó a partir del diagnóstico realizado en el cual se encontró que el factor externo que más se relaciona a la deserción universitaria, es el socio-económico. A partir de la anterior conclusión se realizó la revisión teórica necesaria para poder determinar de qué forma se podría intervenir este factor desde el área de la psicología, y como respuesta a esto, se encontró que las dificultades económicas en los estudiantes universitarios, específicamente para este caso, podrían generar un malestar emocional que se traduciría luego en estrés económico. A raíz de lo anterior se justifica el tema de intervención.

Diagnóstico

Cuando se dio ingreso al área de bienestar universitario de la Ucundinamarca en su extensión de Chía y luego de haber realizado el primer encuentro con la coordinadora del área, se determinó que la necesidad primordial en esta sede de la universidad, era diseñar una estrategia con la cual se pudieran disminuir los factores que influyen la deserción universitaria. En un primer momento, se dialogó con ella acerca del tema y en este espacio, expresaba que cierta cantidad de estudiantes, sobre todo de primeros semestres, tomaban la decisión de abandonar sus estudios, y en alguno de los casos, sin dejar claros los motivos que los llevaban a tomar esa elección.

Para confirmar que efectivamente se estuviese presentando un nivel considerable de deserción universitaria en esta extensión de la Ucundinamarca, se hizo uso del boletín estadístico de la institución en su octava edición, en el cual se observa que sí hay presencia de este fenómeno y que prevalece más en la carrera de ingeniería de sistemas, sin embargo, en el programa de administración de empresas también hay una parte de la población que ha desertado (ver tabla 1), cabe resaltar que este boletín hace una recopilación de los datos que van desde el

primer periodo académico (IPA) del año 2008 hasta el segundo periodo académico (IIPA) del año 2016 (Universidad de Cundinamarca, 2017). De igual forma, es importante mencionar que todavía en el año 2016 no se encontraba disponible el programa de contaduría pública en la extensión de Chía de la Ucundinamarca.

Tabla 1

Porcentaje Deserción Estudiantil-Programas Académicos / Unidad Regional

		EXTENSIÓN CHÍA																	
19763	Administración de Empresas	24,2%	22,2%	9,2%	14,8%	12,3%	9,1%	5,1%	6,0%	8,3%	7,4%	3,0%	8,8%	6,9%	8,6%	5,9%	7,0%	12,2%	9,7%
19774	Ingeniería de Sistemas	27,3%	23,2%	23,5%	21,7%	17,6%	12,0%	21,4%	10,0%	17,7%	8,7%	9,1%	12,8%	10,7%	7,9%	10,5%	10,0%	10,3%	9,2%
TOTAL		25,8%	22,6%	15,5%	17,4%	14,3%	10,0%	11,2%	7,3%	11,2%	7,8%	5,8%	13,1%	8,1%	8,4%	7,4%	8,1%	11,6%	8,6%

Porcentaje de la cantidad de estudiantes que desertaron en todas las sedes de la Ucundinamarca en lo recorrido desde el IPA año 2008 hasta el IIPA año 2016. Recuperado de Universidad de Cundinamarca, 2017, p.44.

Como se logra observar en la tabla 1, el porcentaje de los estudiantes que desertaron en la extensión de Chía comenzó en un 25,8% y terminó en un 8,6%, lo cual, es un avance importante para la extensión ya que ha disminuido considerablemente el abandono por parte de los estudiantes. Sin embargo, el ideal es que no se presente este fenómeno en ninguna sede o extensión y en ninguno de los programas que se ofrecen. De tal forma que seguía siendo relevante implementar una estrategia que permita lograr ese objetivo.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hizo necesario definir qué variables exactas podrían estar relacionadas a la deserción universitaria. Como directamente es un problema que atañe a los estudiantes de la universidad, la opinión de ellos fue la que se tuvo en cuenta para la aplicación de la encuesta diseñada.

La población objeto para la recolección de información respecto a la percepción de la deserción universitaria fueron 60 estudiantes de las carreras de Ingeniería de Sistemas, Contaduría Pública y Administración de Empresas de primero, segundo, séptimo y octavo semestre. Primero, para la recolección de información se diseñó una encuesta que tenía como fin conocer la percepción que tenían los estudiantes acerca de la deserción universitaria, esto permitiría definir cuáles eran las variables que ellos creían, según su experiencia propia, influía

más este fenómeno. Cerda (1993) define la encuesta como “la recolección sistemática de datos en una población o muestra de la población, mediante el uso de entrevistas personales y otros instrumentos para obtener datos” (p.277). Además, esta es importante ya que permite conocer características, pensamientos o actitudes directamente desde la opinión personal de los encuestados. La encuesta aplicada es descriptiva debido a que, según Cerda (1993) “su propósito es caracterizar un fenómeno o situación concreta, indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores, pero a nivel masivo o en un colectivo determinado” (p.278). Por lo anterior se determinó que la encuesta de este tipo sería la más apropiada para recolectar la información.

La encuesta contó con un total de 16 preguntas, 14 cerradas y 2 abiertas, estas últimas permitirían conocer la experiencia propia que tenían los estudiantes en relación a la deserción, las demás, aspectos como factores internos y externos que influyen en este fenómeno (ver anexo 1).

Para diseñar la encuesta a aplicar, se requería dividir las preguntas en categorías que permitieran arrojar datos más específicos, de tal forma que fuese más fácil identificar qué aspectos en concreto se relacionaban a la deserción universitaria; dentro de esta existen diversas variables que pueden influenciar este fenómeno, para Sánchez, Navarro y García (como se citó en Ríos y Pineda, 2014), son los factores personales, factores académicos, factores socio-económicos y factores institucionales. Cada uno de estos pueden influir en la decisión de los estudiantes, sin embargo, esto varía según la historia de vida de cada uno.

Luego de definir los factores que influenciaban a este fenómeno, se realizó una subdivisión de las cuatro categorías que se mencionaron anteriormente con el fin de poder recolectar información específica y más detallada en relación a la opinión que tenían los estudiantes acerca de la deserción universitaria. Con esto se conocieron aspectos como motivación, influencia familiar y de otros grupos, técnicas de estudio, economía, opinión respecto al área administrativa y metodologías de enseñanza de los docentes. Luego de definir estas variables, se procedió a agruparlas nuevamente en dos grandes categorías que son factores internos y factores externos. Cabe mencionar que estas últimas son indispensables para poder determinar qué áreas exactamente de cada una, son las que se deben intervenir para mitigar la deserción universitaria. La división se realizó de la siguiente manera:

1. Factores internos:
 - a. Factores psicológicos
 - b. Factores sociológicos
 - c. Factores académicos relacionados al estudiante
2. Factores externos:
 - a. Factores socio-económicos
 - b. Factores institucionales
 - c. Factores académicos relacionados al docente

La encuesta diseñada fue aplicada a estudiantes de segundo, tercer, séptimo y octavo semestre de los tres programas de pregrado ofrecidos en la Ucundinamarca, extensión Chía, estos son, 1) contaduría pública (C.P), 2) ingeniería de sistemas (I.S) y 3) administración de empresas (A.E). Se eligió una muestra de cinco estudiantes por semestre seleccionado de cada carrera, para obtener un total de 60 encuestados. Se tomó la decisión de elegir esta población para poder contar con la opinión no sólo de estudiantes que tuviesen una trayectoria universitaria extensa, sino también, para conocer la de quienes llevaban poco tiempo en la universidad. De esta manera se podría definir a manera global, cual creían los estudiantes que era el factor que más influenciaba a la deserción universitaria.

Las dos primeras preguntas y las dos últimas, tenían como objetivo conocer la percepción general de los estudiantes acerca de la deserción y también, conocer desde su experiencia propia, si habían pensado desertar de sus estudios universitarios en algún momento y como creían que se podía mitigar este fenómeno. Estas se agruparon en dos categorías para poder interpretarlas de una mejor manera y así poder tener una idea más específica acerca de la percepción y experiencia que tenían los estudiantes en relación al abandono de la carrera.

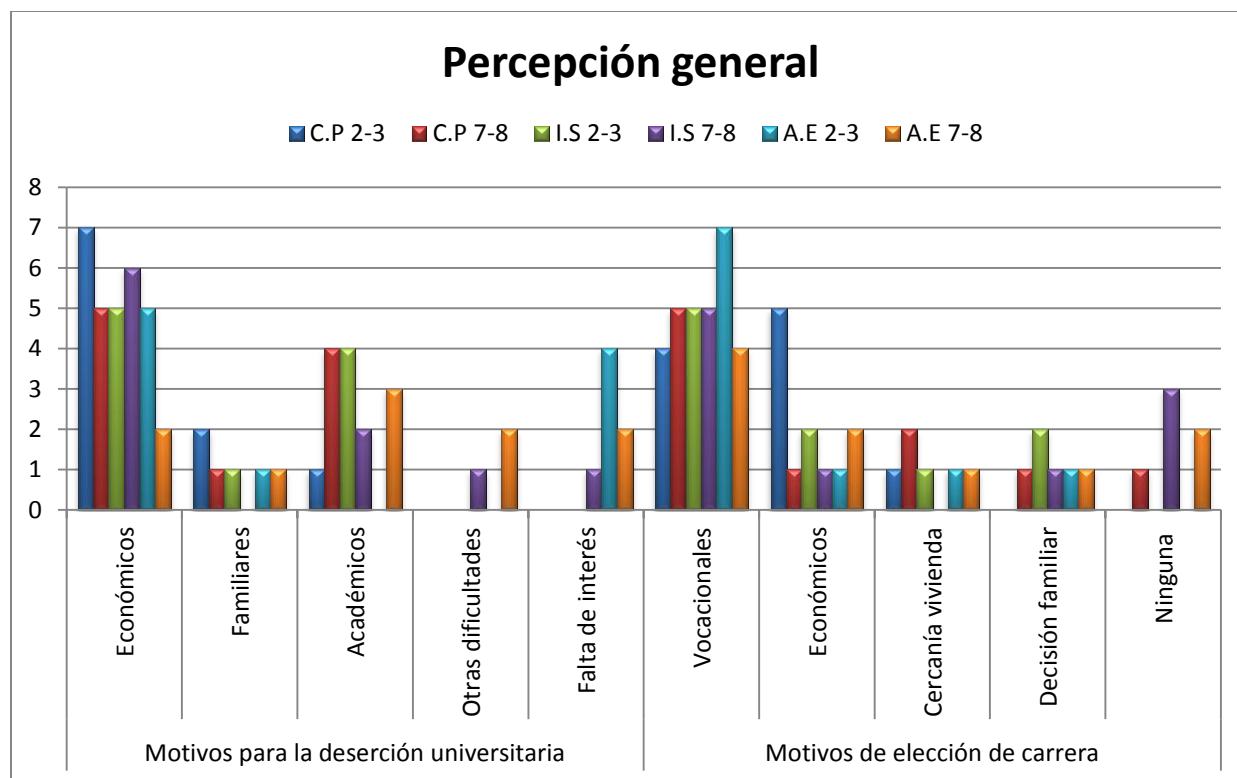


Figura 1. Percepción general de los estudiantes de la Ucundinamarca extensión Chía acerca de la deserción universitaria. Fuente, elaboración propia.

Como se observa en la figura 1, el 50% de los estudiantes opinan que el principal motivo que lleva a la deserción universitaria, es la falta del recurso económico, la segunda opción que tuvo el porcentaje más alto fue factores académicos, esta con un valor del 23,33%. De este primer apartado podemos observar que hay tanto un componente interno (factor académico), como uno externo (recurso económico), que influyen en la toma de la decisión de desertar.

Por otra parte, el 50% de población expresa que el motivo principal para elegir su carrera universitaria fue la vocación hacia esta y un 20%, manifiesta que la elección se debió a factores económicos. Este último es un porcentaje alto, teniendo en cuenta la puntuación de los demás ítems; por cercanía de la vivienda y por decisión familiar, obtuvieron un 10% cada una. Anexo a esto, otro 10% de la población expresó que su decisión no se debió a ninguna de opciones expuestas (ver figura 1).

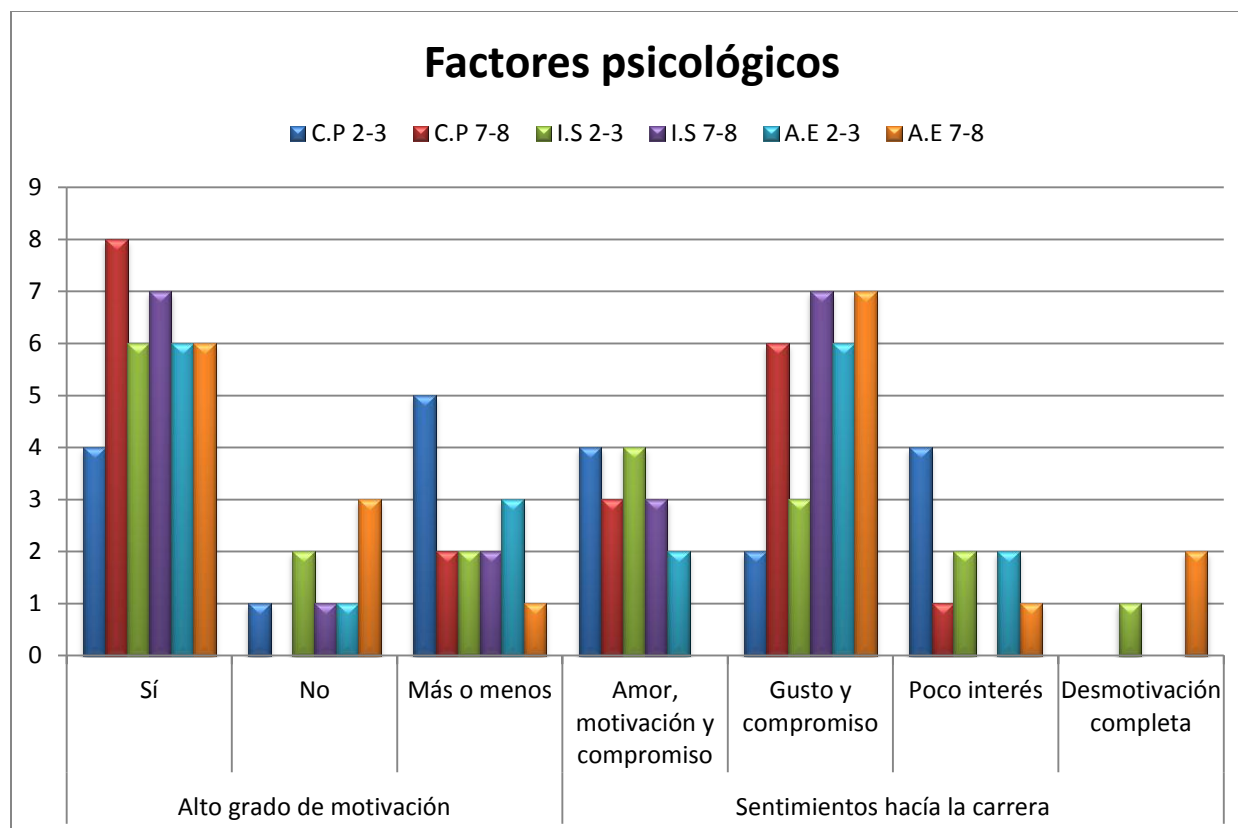


Figura 2. Factores psicológicos: motivación hacia la carrera universitaria elegida. Fuente, elaboración propia.

Ahora bien, en los factores psicológicos se presenta una diferencia notoria entre las respuestas que dieron los estudiantes, como se observa en la figura 2. El 61,66% de los estudiantes considera que tiene un alto grado de motivación, el 13,33% de la población opina que no se encuentra motivada y el 25% opina que motivación se encuentra en un punto medio. En la segunda pregunta relacionada a la motivación, el 26,66% expresa que siente entrega total con su profesión, mientras que el 51,66% de los estudiantes manifiestan que sienten gusto y compromiso por su carrera, el 16,66% siente poco interés y el 5% desmotivación completa. De esto se logra concluir que, en su mayoría, los estudiantes no se encuentran del todo motivados con su carrera y que, aunque presenten gusto y compromiso con lo que hacen, la motivación no es completa.

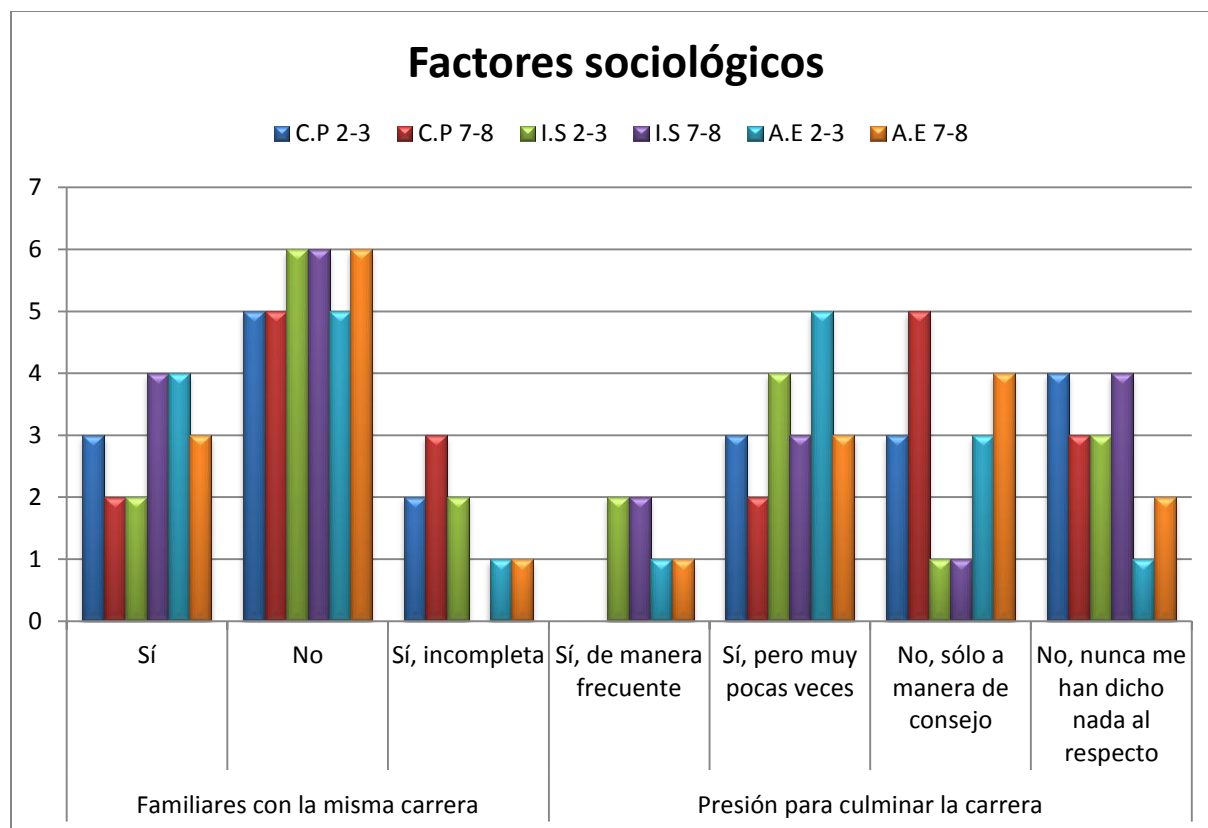


Figura 3. Factores sociológicos dirigidos a conocer la influencia familiar en la permanencia de los estudiantes en su carrera universitaria elegida. Fuente, elaboración propia.

En los factores sociológicos se agruparon aspectos como influencia familiar y de otros grupos (ver figura 3). En la primera pregunta se pretendió hacer un sondeo general de si los estudiantes tenían familiares estudiando la misma carrera que ellos, de tal forma que se pudiera contrastar esta información, con los resultados obtenidos en la siguiente pregunta, que hacía referencia a la presión que ejercían familiares o amigos cercanos en la permanencia del estudiante en su respectivo programa. El 30% de los sujetos manifestaron que sí tenían familiares graduados con su misma carrera universitaria, el 15% explicó que sí habían tenido allegados con su misma carrera, pero que estos, no habían culminado sus estudios y el 55% dijo no tener a ningún familiar estudiando el mismo pregrado. Pasando a la siguiente pregunta, el 33,33% de la población informó que, si habían sentido presión por parte de los demás para continuar con sus estudios solo que, de manera no frecuente, un 28,33% indicó que las veces que habían sentido esto, era a manera de consejo más no de obligación y la pregunta de no haber sentido esto obtuvo

este mismo valor. Con un porcentaje del 10%, la opción de sentir presión de manera muy frecuente, quedó en el último lugar de las cuatro presentadas.

En total, se obtuvo como resultado que el 45% de la población ha tenido un familiar o amigo que por lo menos haya comenzado el mismo pregrado y que el 43,33% expresó haber sentido al menos una vez presión por parte de otras personas para culminar sus estudios universitarios. Las cifras totales obtenidas permiten concluir que si hay relación entre que alguien de la familia del estudiante tenga la misma carrera universitaria y que sientan cierto nivel de presión por culminar sus estudios.

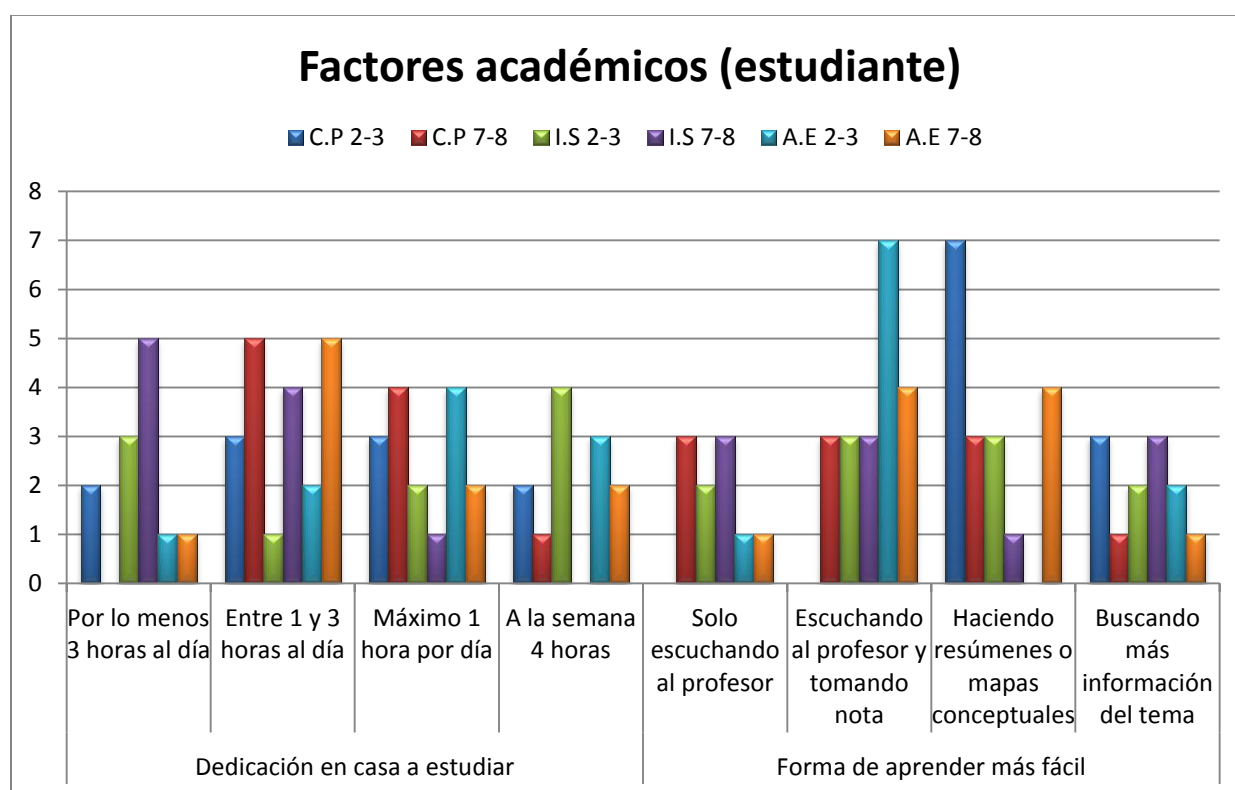


Figura 4. Factores académicos relacionados a los tiempos y técnicas de estudio de los estudiantes. Fuente, elaboración propia.

En los factores académicos se puede observar (ver figura 4) que no hay una concentración significativa en alguno de los ítems expuestos; en cuanto al tiempo que se le invierte al estudio fuera de las clases, el 33,33% expresó que le dedica entre una y tres horas a resolver dudas y realizar trabajos dejados por los maestros, el 26,66% dijo que en el día invierte un máximo de una hora para realizar actividades académicas, y las dos últimas opciones de respuesta,

obtuvieron cada una un porcentaje de 20%. Además, como se observa en la figura 4, la cantidad total de estudiantes de cada carrera que le dedican el mismo rango de tiempo expuesto a sus estudios fuera de la universidad, es similar entre todos los programas. Por otro lado, en total el 63,33% de los estudiantes utilizan estrategias que les permitan hacer una retroalimentación del tema, esto con el fin de que la información procesada y retenida, sea mayor; un 33,33% escucha al docente y toma nota y un 30%, realiza resúmenes o mapas conceptuales.

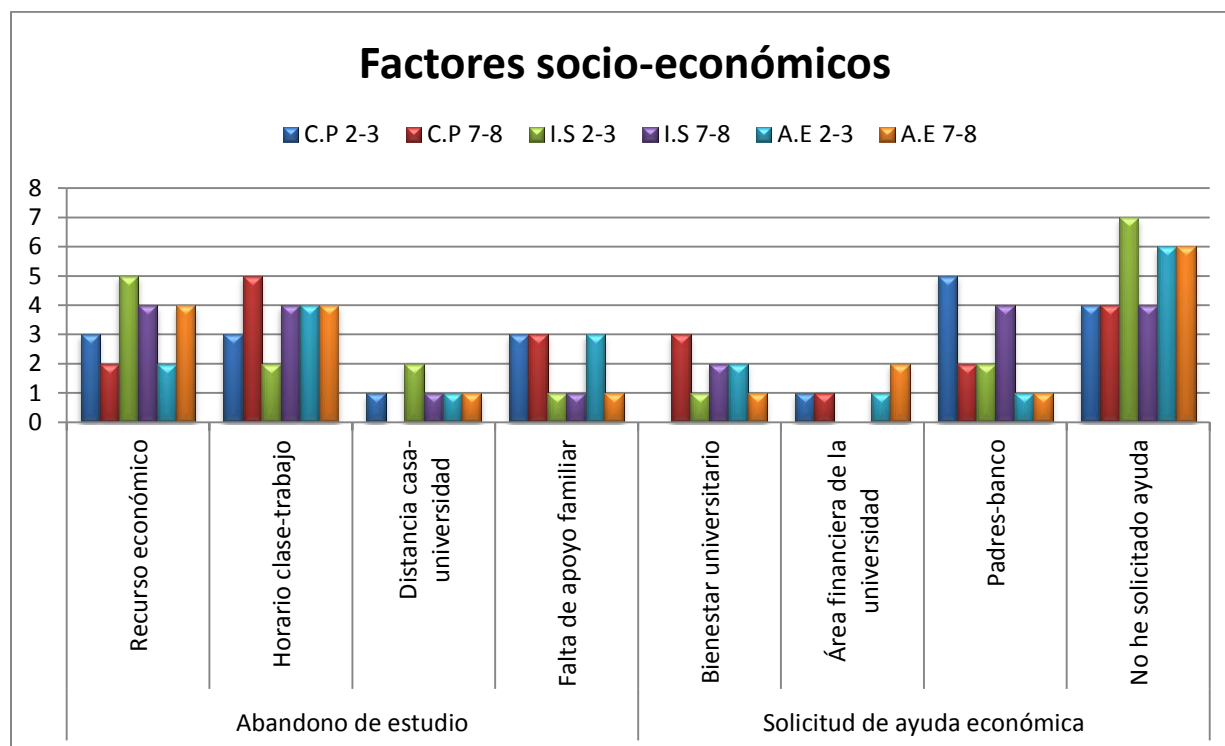


Figura 5. Factores socio-económicos propios de los estudiantes encuestados. Fuente, elaboración propia.

Ahora, los factores externos también tienen relación con la deserción universitaria, por este motivo, se hacía indispensable, incluirlos dentro de la encuesta aplicada. El primer factor a abordar fue el económico (ver figura 5), en este se evidenció un porcentaje similar en la pregunta número 1 de la encuesta, que hacía referencia a cuál sería el factor que más influenciaría al sujeto para que abandonara sus estudios universitarios. Las opciones con mayor porcentaje fueron: 1) cruce entre horarios de trabajo y clases y 2) falta de recursos económicos, con un 36,66% y un 33,33% respectivamente.

En relación a la ayuda económica que han solicitado los estudiantes a lo largo de su carrera universitaria, el 51,66% manifestó que no la han necesitado, un 25% requirieron ayuda por parte de padres o bancos para financiar sus estudios, el 15% solicitaron apoyo al área de bienestar universitario en programas socio-económicos y el 8,33% al área de financiera de la universidad (ver figura 5). El porcentaje de estudiantes que ha solicitado ayuda a padres, bancos, al área de bienestar o al área financiera de la universidad, es considerable, ya que en conjunto, un total del 48,33% de la población encuestada ha requerido de este apoyo.

Casi la mitad de estudiantes ha buscado ayuda económica en alguno de los canales anteriormente nombrados, esto indica que sí se han presentado dificultades en este ámbito y que hay una relación directa con la experiencia propia y con la percepción que tienen respecto a que el factor más influyente para que tomen la decisión de abandonar sus estudios, es el económico. Ahora bien, la falta del recurso económico genera muchos efectos a nivel individual, uno de estos, como lo expresa Guadarrama *et al.* (2012), es el estrés: cuando un estudiante está atravesando por dificultades económicas, bien sea propias o familiares, este tiende a convertirlo en un acontecimiento estresante, ya que de esto depende no solo el continuar sus estudios académicos, sino también, el poder obtener mejores posibilidades a nivel laboral y profesional en un futuro.

Debido a lo anterior, y aunque este apartado haga referencia a los factores externos, se puede trabajar desde la psicología el tema de la falta de recursos económicos, claramente, no de manera directa, pero sí, interviniendo los efectos que esto causa en el individuo. Uno de los principales efectos que trae el tener problemas en las finanzas a nivel psicológico, es el estrés. Cuando esto se presenta, la persona tiende a tomar decisiones apresuradas debido a que la carga emocional que genera el no tener los suficientes recursos, es alta, y las soluciones van más ligadas a superar la crisis inmediata y no a considerar las consecuencias que esto puede traer a futuro. Como las decisiones que se toman en este tipo de situaciones, por lo general, son circunstanciales, se puede trabajar, desde el área de la psicología, estrategias que permitan afrontar el estrés generado por factores económicos para que, como resultado, el individuo haga una mejor evaluación de las opciones que tiene y así, pueda tomar decisiones más acertadas.

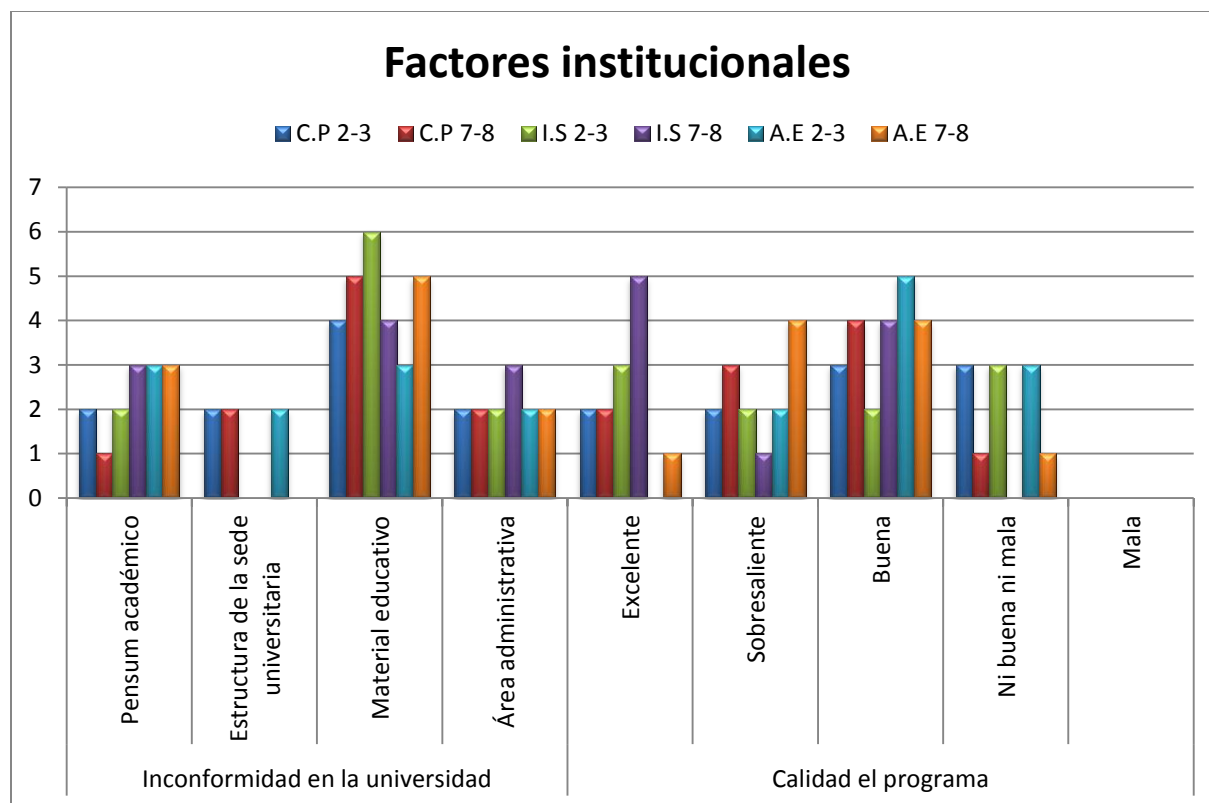


Figura 6. Opinión de los estudiantes respecto a los factores institucionales. Fuente, elaboración propia.

Por otra parte, entrando en los factores institucionales, para conocer la opinión de los estudiantes respecto a este tema, se realizaron dos preguntas, la primera, dirigida a definir con qué aspectos de la universidad sentían mayor inconformidad y la segunda, a evaluar la percepción de la calidad del programa en curso. El resultado más evidente en la figura 6, es que ningún estudiante calificó al pregrado que se encuentra cursando como malo. Siguiendo esa línea, la opción que mayor puntaje obtuvo en la calificación del programa fue buena con un 36,66%, seguida de sobresaliente con el 23,33% y de excelente con un 21,66%. Aunque la calificación en general fue muy buena, en la otra pregunta, se observa que el 23,33% de los estudiantes están inconformes con el pensum académico, sin embargo, se presenta un mayor grado de insatisfacción con el material educativo con un 45% y con el área administrativa con un 21,66%.

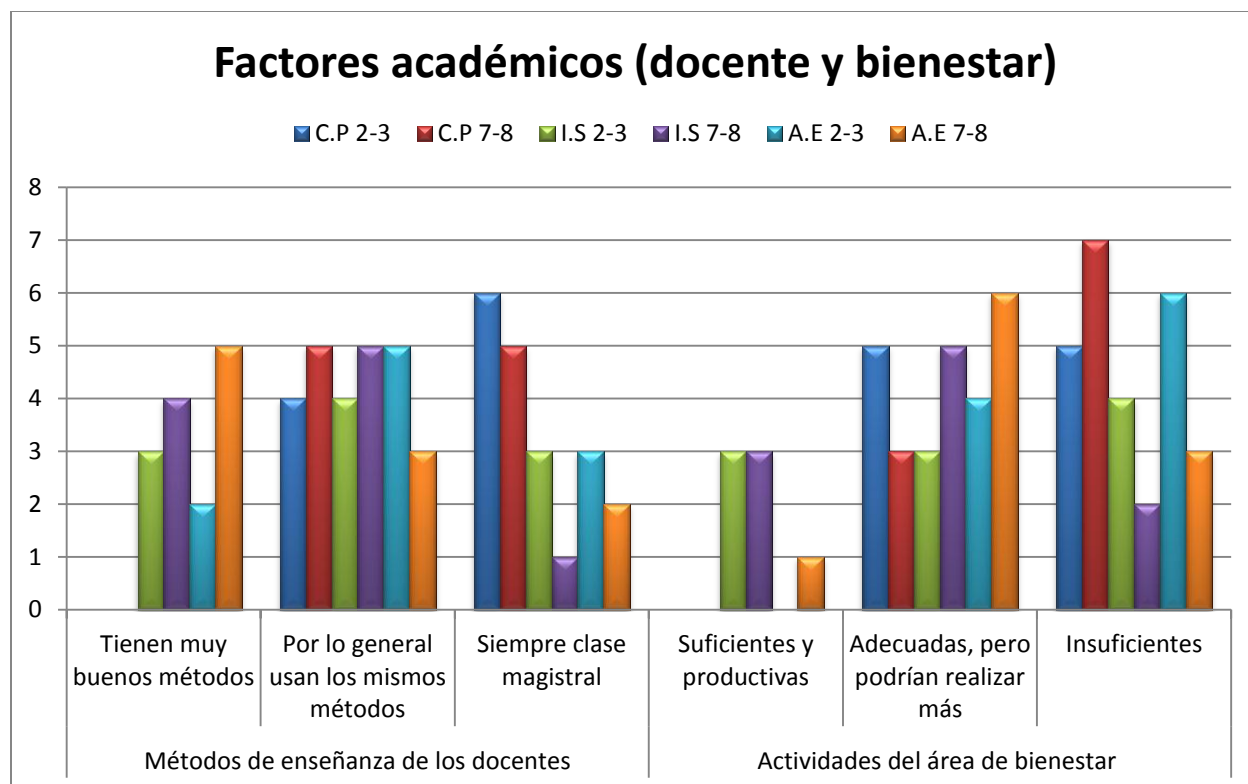


Figura 7. Factores académicos relacionados a los docentes y al área de bienestar. Fuente, elaboración propia.

Como una última subcategoría de los factores externos, se encuentran los académicos, pero esta vez, relacionados al docente y al área de bienestar universitario. En la figura 7, más específicamente en la pregunta dirigida hacia el área de bienestar universitario, se logra observar la inconformidad de los estudiantes en cuanto al apoyo que esta área ofrece, el 45% de la población opina que los espacios dirigidos a actividades extracurriculares es insuficiente, y el 43,33%, expresó que, son adecuadas pero que, podrían haber más y con una mejor calidad. Este aspecto se logró conversar con muchos de los jóvenes a quienes se les aplicó la encuesta y comentaron que, aunque el apoyo por parte de esta área no sea mayor, no es el factor principal que pueda influenciar la deserción universitaria, porque, hay otros aspectos mucho más importantes.

Por otra parte, en la pregunta relacionada a los métodos de enseñanza de los docentes, el 43,33% de la población opina que los docentes por lo general, utilizan los mismos métodos, y que aunque esto no les impida aprender, si hace que la clase sea monótona, luego, el 33,33%

concuenda con que las clases se realizan siempre de manera magistral y en que los docentes no son flexibles a la hora de negociar las metodologías de enseñanza, además, expresan que este es uno de los principales factores que influyen en la desmotivación universitaria.

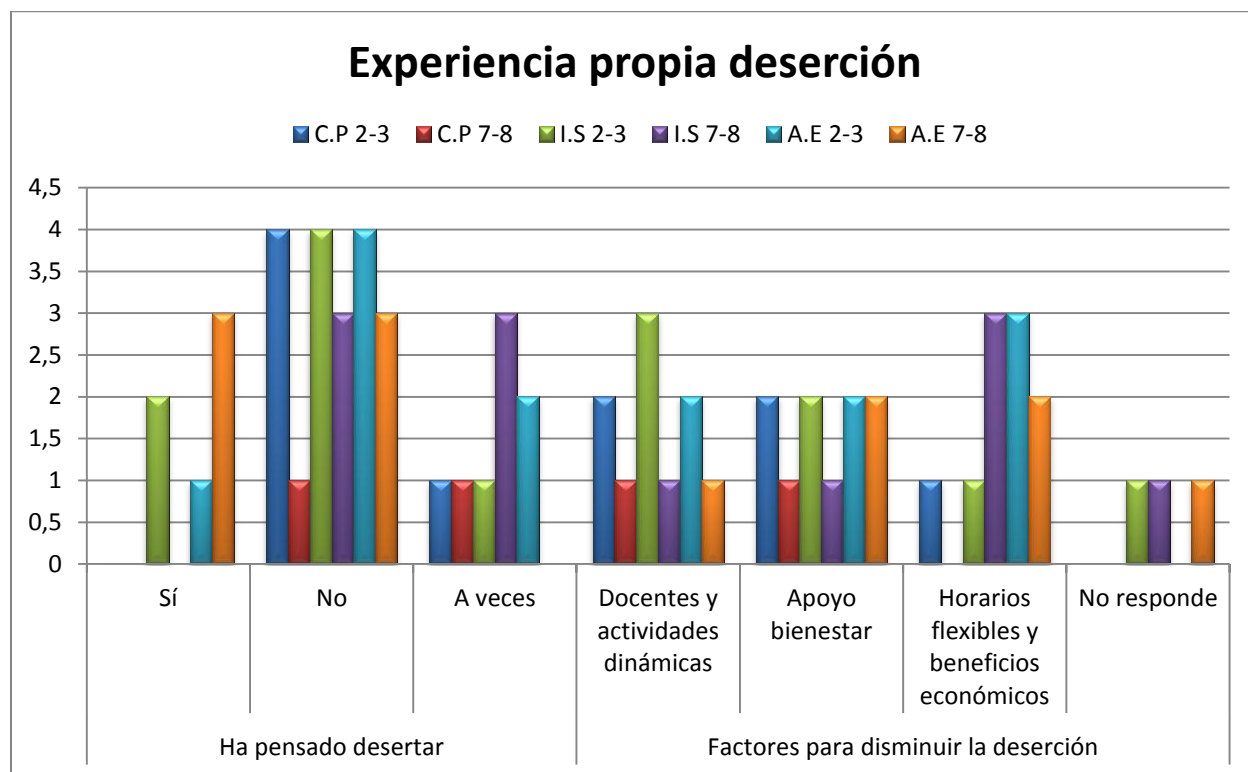


Figura 8. Opinión de los estudiantes respecto a la experiencia propia de la deserción universitaria. Fuente, elaboración propia.

Por último, se realizaron dos preguntas abiertas, en las cuales los estudiantes podían responder de manera voluntaria a los interrogantes que se formulaban. En este apartado se contó con la participación de 33 personas que decidieron expresar su opinión. En la figura 8 podemos observar que el 57,57% de los estudiantes no han contemplado la opción de abandonar sus estudios de pregrado, este es un porcentaje significativo, sin embargo, lo ideal sería que fuera aún mayor. El 24,24% ha manifestado que solo una vez pensó en retirarse de la universidad y el 18,18% ha pensado en hacerlo de manera más frecuente. En conjunto, el 42,42% de la población ha pensado por lo menos una vez en renunciar a sus estudios universitarios, el porcentaje llega por un poco menos, a la mitad, es por esto que, es necesario intervenir los aspectos que son posibles desencadenantes para que se presenten es tipo de conductas.

Con el fin de determinar qué acciones creían los estudiantes que se debían realizar para mitigar la deserción universitaria, se diseñó la última pregunta. En esta se obtuvo variedad en respuestas, pero estas fueron agrupadas en los siguientes ítems: 1) docentes dinámicos y actividades dinámicas, 2) apoyo del área de bienestar y 3) horarios flexibles y beneficios económicos; cada una de estas obtuvo un valor de 30,30%. El 9,09% de la población no compartió su opinión en esta pregunta.

Los porcentajes obtenidos fueron iguales en las tres categorías que se realizaron, es por esto que se tuvo que ejecutar un análisis completo de la encuesta para determinar cuál de los factores era el más importante intervenir. Primero, se procedió a elegir el grupo de los factores externos para trabajar, esto debido a que se observó que muchos de los estudiantes encuestados opinaban que estos factores determinaban en gran medida la decisión de continuar o abandonar sus estudios universitarios, después, se determinó que sería el factor económico el que se iba a intervenir. Como se explicó en párrafos anteriores, las dificultades que se presentan en esta área generan, en ciertos casos, estrés debido a factores económicos, y es por esto, que se puede abordar este tema desde la psicología.

Línea de investigación

Este proyecto investigativo obedece a la línea de investigación de Desarrollo Humano ya que abarca aspectos como la educación, factores económicos y bienestar psicosocial; estos se relacionan en el programa que se ha diseñado con la calidad de vida, debido a que, lo que pretende es mostrar algunas estrategias de afrontamiento para manejar el estrés debido por factores económicos a los estudiantes de la Ucundinamarca, extensión Chía.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un programa que ofrezca a los estudiantes de la Ucundinamarca, Extensión de Chía, el reconocimiento de todo el proceso que abarca las estrategias de afrontamiento para el estrés derivado de factores económicos.

Objetivos específicos

Establecer a través de un diagnóstico qué factor es necesario intervenir, desde la psicología, en la población universitaria de la Ucundinamarca, Extensión Chía.

Identificar por medio de la teoría qué aspectos del factor más relevante hallado en el diagnóstico, se pueden abordar.

Sintetizar la teoría encontrada en actividades que posterior a lo anterior, se condensan en un programa de intervención para explicar todo lo relacionado a estrategias de afrontamiento.

Validar la utilidad del programa por medio de la aplicación del pilotaje del mismo en el cual se recopilarán las percepciones que tienen los participantes en relación a las actividades y temas planteados en este.

Marco institucional

La Ucundinamarca es una organización social que tiene como fin formar profesionales que se encuentren en la capacidad de generar impacto en la comunidad y que puedan ser agentes facilitadores de cambio social. La evolución que se ha evidenciado desde la primera sede que se inauguró es bastante amplia, ya que, con el pasar de tiempo esta se ha venido transformando no solo en relación a la planta física, sino que también, a sus procesos de enseñanza, la población a la cual se dirige, los programas ofrecidos y la cultura institucional (Universidad de Cundinamarca, 2018).

El primer espacio creado para formación de profesionales, nació en el año 1969 en la sede de Fusagasugá, allí abrió sus puertas el 1 de agosto del año nombrado con tres programas académicos, en el año 1973 se fundó la universidad en su sede de Ubaté, luego, en el año 1974 se inaugura la sede de Girardot, a partir del año 1994 y hasta el año 2000, se crearon cinco extensiones: 1) Facatativá, 2) Chía, 3) Chocontá, 4) Zipaquirá y por último, 5) Soacha (Universidad de Cundinamarca, 2018).

Aunque todas las sedes y extensiones de la Ucundinamarca tengan la misma misión, visión, procesos administrativos y núcleos temáticos según cada carrera, estas se diferencian en un aspecto muy importante que son los procesos sociales. Varían en función de la cantidad de estudiantes que hallan en cada sede, de los docentes y administrativos, también, de las carreras que ofrezca cada una. En el caso de la extensión de Chía, hay aproximadamente 1.500 estudiantes y un total de 72 docentes. Por otra parte, se ofrecen en la extensión las carreras de pregrado Contaduría Pública, Ingeniería de Sistemas y, Administración de empresas, la primera en jornada mañana y las dos siguientes, en la tarde.

También es importante resaltar que esta extensión cuenta con un campo abierto en el cual hay una cancha y una amplia zona verde, se dispone además de un salón en el cual se realizan los ensayos del grupo de danza y música y allí mismo, se dispone de una mesa de ping pong y varios juegos que los estudiantes pueden utilizar en los espacios que tengan libres entre clases.

La Ucundinamarca cuenta con diversas áreas que se encargan, cada una, de procesos diferentes. Sin embargo, en esta investigación, el área más relevante es la de bienestar universitario, ya que es en esta, en donde se está realizando el proceso investigativo, y es en la cual, se va a dar utilidad al programa planteado. El objetivo principal de esta área es promover el desarrollo de programas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, implementando diversas actividades (Universidad de Cundinamarca, 2018).

Los programas que maneja el área de bienestar son cuatro, 1) proceso de permanencia de los estudiantes, en este se otorgan los beneficios socioeconómicos o exoneración a estudiantes que por méritos propios, cumplen con los requisitos para acceder a ellos, 2) fortalecimiento de aptitudes y actitudes culturales, deportivas y aprovechamiento del tiempo libre, estas con el fin de mejorar la calidad de vida del estudiante dentro de su ambiente universitario, 3) mejoramiento de la calidad de vida en programas de promoción y prevención en salud, en este se involucra el área de enfermería con actividades como talleres, jornadas de salud, campañas y demás, y por último, 4) procedimiento estrategias para el fortalecimiento de la formación integral (Universidad de Cundinamarca, 2018).

Desde el área de bienestar, y para cumplir con los objetivos de los programas, se realiza un cronograma desde el inicio de semestre, este se implementa por medio de un trabajo integral desde el área de psicología y enfermería. Las actividades se planean con antelación y se procuran hacer en las fechas estipuladas para poder cumplir con la demanda de la universidad. Aunque los estudiantes expresaron una leve inconformidad en relación al área de bienestar, este factor no era el más importante de intervenir ya que el económico fue el que los estudiantes más relacionaron con la deserción universitaria.

Si bien, el área de bienestar no se encarga directamente de las dificultades económicas de los estudiantes, si procura ofrecer beneficios que le sean útiles a la población para poder disminuir sus gastos económicos, por ejemplo, en la extensión de Chía de la Ucundinamarca, se emplea el plan día, por medio del cual, quienes están beneficiados, tienen un refrigerio en su jornada académica con un costo bajo, también, tienen la posibilidad de acceder a la exoneración académica lo que significa que por sus méritos propios, pueden ser becados para que en el siguiente semestre académico, no cancelen el valor total de la matrícula, sino cierto porcentaje de esta, dependiendo del tipo de exoneración que hayan logrado; este tipo de beneficios son muy

útiles ya que permiten el ahorro económico. Aunque existan este tipo de posibilidades dentro de la Ucundinamarca en su extensión de Chía, algunos estudiantes no optan por hacer uso de ellas y sus razones, son diversas.

De igual forma, los estudiantes manifiestan que la falta del recurso económico sería la causa principal para que tomaran la decisión de abandonar sus estudios universitarios. Como este factor es uno de los más influyentes, surge la necesidad de crear una estrategia que permita disminuir el malestar que les genera a los estudiantes las dificultades económicas con el fin de que puedan afrontar mejor la situación y de tal manera, tomar mejores decisiones en lo que respecta a la economía. De allí la idea de diseñar una guía que contenga estrategias básicas y prácticas que pueda usar los estudiantes para afrontar el estrés por factores económicos.

Marco teórico

Marco conceptual

Deserción universitaria

La deserción universitaria es un tema de mucho interés para los institutos de educación superior porque su principal objetivo es formar profesionales y que estos culminen satisfactoriamente sus estudios, sin embargo, debido a este fenómeno, muchos de los estudiantes toman la decisión de abandonar la universidad por diversos factores. Spady (como se citó en Montes, Almonacid, Gómez, Zuluaga y Tamayo, 2010) explica qué “la deserción como concepto incluye a cualquier persona que se retira de una institución en la cual está registrado o que hace alusión a aquellos que comenzaron pero nunca recibieron un diploma de una Universidad o Institución de Educación Superior” (p.15). Como conclusión, se habla deserción universitaria cuando el estudiante no continúa con sus estudios académicos y por ende, no obtiene su título profesional.

En relación a la definición anterior, Castaño, Gallón, Gómez y Vásquez (2004) diferencian a la deserción universitaria en dos tipos: el primero hace referencia al tiempo, en esta se incluyen la deserción precoz, donde el estudiante no ingresa a la universidad aun habiendo sido aceptado en esta, la deserción temprana, que se observa en quienes se retiran en el lapso de los primeros cuatro semestres y la deserción tardía, que se presenta a partir del quinto semestre, y el segundo, referente al espacio, que también se subdivide en tres categorías, la primera es deserción interna que hace referencia a los estudiantes que solamente cambian de programa académico pero no de institución, la segunda es la deserción institucional, en la cual el individuo se retira de manera definitiva de su actual universidad, y la última, la deserción total del sistema educativo, que claramente, hace referencia al abandono definitivo de los estudios, sin contemplar la opción de ingresar nuevamente a una universidad. Además de estas categorías que agrupan a los tipos de desertores, existen unas perspectivas que ayudan a entender mejor el fenómeno.

Las perspectivas existentes en relación a la deserción universitaria permiten comprender mejor este fenómeno, Donoso y Schiefelbein (2007), explican que existen “las perspectivas psicológica, sociológica, económica, organizacional, y la interaccionista” (p.13). En el enfoque psicológico se habla acerca de la influencia que tienen las variables individuales del estudiante en su rendimiento académico, aquí se encuentran aspectos como las actitudes, aptitudes y creencias que tienen en relación a la percepción del logro universitario. Desde la perspectiva sociológica se incluyen aspectos propios de la sociedad, explicando que el individuo debe atravesar por un proceso de adaptación a su nuevo medio y aceptación por parte estudiantes y maestros, de igual forma, incluye aspectos del enfoque psicológico. El enfoque económico es el que se trabajará a lo largo de esta propuesta, por ende, se ofrecerá una contextualización más detallada en el siguiente apartado. En relación al organizacional, se incluyen características propias del instituto educativo, y por último, el modelo interaccionista agrupa todos los anteriores y no se enfoca en un solo factor en específico (Montes *et al.*, 2010).

El enfoque económico es el más relevante para la temática de este, por ende, se procederá a dar una explicación más específica de este a comparación de los otros. Para Donoso y Schiefelbein (2007) “El análisis desde la teoría económica responde –principalmente- a la aplicación del enfoque costo-beneficio” (p.15). Básicamente, esto significa que los estudiantes hacen una evaluación interna de lo que tienen que invertir en sus estudios, y el beneficio que esto les dará, en algunos de los casos las dificultades económicas sobrepasan la capacidad de afrontar la situación y de comprender las consecuencias que el retiro de sus estudios les traería y por ende, toman la decisión de abandonar la universidad. De igual forma, los individuos actúan en relación a la percepción que tienen del beneficio que les otorga el estar cursando una carrera profesional y el que les ofrecen otras actividades diferentes, como el trabajo, por ejemplo. También se relaciona la deserción desde el enfoque económico porque los estudiantes dudan acerca de su capacidad de cubrir con los gastos que la universidad les demanda, así que, se presenta el abandono universitario, en algunos casos, porque los beneficios no son fácil identificación (Donoso y Schiefelbein, 2007).

Ahora bien, para Montes *et al* (2010), los estudiantes deberían comprender el hecho de que el proceso educativo que están realizando muy probablemente tendría un mayor beneficio tanto económico como personal, a diferencia de si abandonan sus estudios, sin embargo, esto no

se presenta en algunos de los casos, porque simplemente los estudiantes se dejan influenciar por el gasto actual, lo que en resumidas cuentas significa que, se perciben más costos, que beneficios.

Factores que influyen en la deserción universitaria

Son muchos los aspectos que pueden influenciar la toma de decisiones de las personas, sin embargo, estos pueden pertenecer a un grupo en particular según su tipo. Existen dos grupos en específico, factores internos y externos. En cada uno de estos hay aspectos diferentes. Por un lado, los factores internos hacen referencia a causas propias de nuestro interior como gustos, actitudes, aptitudes, creencias, percepciones, entre otras, en pocas palabras: los aspectos psicológicos, y por otra parte, los factores externos, que se refieren a las situaciones que se presentan en la sociedad y medio ambiente y que influyen en los comportamientos de las personas (Kimble *et al.*, 2002).

Cualquier conducta que una persona emita, se verá influenciada por alguno de los dos grandes factores nombrados anteriormente, sin embargo, para cada situación es diferente. En el caso que nos compete, la deserción universitaria, existe según Sánchez, Navarro y García (como se citó en Ríos y Pineda, 2014) cuatro grandes categorías de factores que influyen a los estudiantes a abandonar sus estudios, estos son: 1) factores personales, incluyendo aspectos psicológicos, propios del sujeto y sociológicos, relativos al entorno social del individuo, 2) factores académicos, que pueden estar relacionados al estudiante o al docente, en el primer caso a dificultades en el aprendizaje, técnicas de estudio, entre otros, y en el segundo, a metodologías de enseñanza, 3) socio-económicos, tales como el desempleo o ingresos económicos bajos en el núcleo familiar y 4) factores institucionales, ligados a carencia en programas académicos y falta de apoyo desde el área administrativa o de bienestar. Dichos factores son los que le permiten al estudiante determinar si continúan con su carrera universitaria, o no.

Para ser más específicos, el tema central de este proyecto son los factores socio-económicos, en estos se incluyen “el ingreso del hogar, la educación de la madre, el número de hermanos y si el estudiante trabaja o no cuando terminó el bachillerato” (Sánchez y Márquez,

2012, p.9). Esta es su definición general, la cual como conclusión lleva a deducir que se trata de la economía familiar, ahora, se procede a enfatizar cuál es su significado desde la perspectiva de la deserción universitaria. El abandono estudiantil desde este factor, se genera “por bajos ingresos familiares, desempleo, falta de apoyo familiar, incompatibilidad de horario entre trabajo y estudio” (Ríos y Pineda, 2014, p.2). En resumidas cuentas la falta del recurso económico y del apoyo emocional, es lo que lleva a los estudiantes a desertar. Sin embargo, para cada familia y joven es diferente.

Siguiendo la línea del tema, y relacionando lo anterior al factor educativo, “las personas de estrato alto y medio tienen menor riesgo de desertar en comparación con las de estrato bajo” (Castaño, Gallón, Gómez y Vásquez, 2006), por ende, el recurso económico puede determinar en muchos de los casos la probabilidad que tienen los estudiantes de seguir con su formación universitaria. También es relevante mencionar que cuando la economía familiar es insuficiente, es complejo esperar un apoyo económico constante y duradero a lo largo de la carrera profesional ya que las necesidades de la familia tienen mayor prioridad que el estudio de los hijos, en algunos de los casos (Sánchez, Navarro y García, 2009). A raíz de lo anterior, se puede concluir que la relación de los ingresos económicos en la familia y el abandono universitario, es alta.

El estrés y sus efectos

Además de que el riesgo de abandono universitario es alto, los síntomas de la inestabilidad económica son bastantes, según Morris (1996), el desempleo y el no tener los recursos suficientes para solventar las obligaciones económicas en el hogar, es uno de los factores que más influyentes en el estrés, no solo porque genera efectos negativos a nivel psicológico sino a nivel físico también. De igual forma, Morris (1996) define el estrés como “cualquier exigencia que produce un estado de tensión o amenaza y que exige un cambio o adaptación” (p.521). Cuando las personas atraviesan por una dificultad económica, se requiere tomar medidas al respecto para evitar el incumplimiento de responsabilidades y adquisición de deudas, por ende, se necesita un cambio; en algunos casos estas situaciones se solucionan

rápidamente, pero en otras, no es así. En esos casos en que no se encuentran soluciones prontas, se puede manifestar el estrés.

Es necesario resaltar de donde proviene el estrés ya que los desencadenantes de este no son siempre los mismos, a lo anterior se le denomina estresor, que resulta de las condiciones o circunstancias de la cotidianidad y que generan tensión en la persona (Cicera, Aparecida, Rueda y Ferraz, 2012). Por otra parte, para algunas personas, se debe presenciar una situación considerada de vida o muerte para que se presente estrés, sin embargo, para otros, pueden ser pequeñas circunstancias las que causen este efecto. Estas últimas nombradas como situaciones de poco valor, Lazarus (como se citó en Morris, 1996), las define como nimiedades: “malestares, irritaciones y frustraciones insignificantes” (p. 523), harían parte de circunstancias básicas que se viven en la cotidianidad, pero que aunque aparentemente son inofensivas, para algunas personas pueden generar estrés por la cantidad de efectos que traen consigo.

Además de la anterior, hay otras fuentes que lo pueden causar, Morris (1996) diferencia cinco de estas, la primera son los cambios, estos así sean positivos, para muchas personas pueden producir estrés debido a que son situaciones inesperadas y que por ende, no estaban previstas en sus proyectos de vida, la segunda se refiere a la presión, esta es una de las más comunes, ocurre con frecuencia debido a que muchas veces las personas se ven obligadas a realizar cosas que no son de su entero agrado, como trabajos, estudios, formas de vestir o cualquier tipo de gusto, algunas de estas con el fin de adaptarse a las exigencias sociales. En un tercer lugar se encuentra la frustración, que se da por lo general, cuando no se cumplen las metas propuestas, esto lo que logra es intensificar el nivel de estrés. En el cuarto lugar se encuentra el conflicto, que básicamente se presenta cuando hay dos opciones y el sujeto no logra tomar una decisión, y por último, en el quinto puesto, encontramos el estrés autoimpuesto, que como su nombre lo indica, es propio de cada persona, este se caracteriza porque el sujeto se deja llevar por sus propias creencias y sentimientos y genera un tipo de estrés que no se relaciona con los factores externos.

En relación a lo anterior, son muchas las situaciones que pueden provocar estrés en los seres humanos, sin embargo, esto es muy subjetivo y depende únicamente de cada persona y de las estrategias de afrontamiento que utilicen para minimizar los efectos que este puede causarles. En conclusión, Cooper y Bowler (como se citó en Guadarrama *et al.* 2012) expresan que “el

estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción de éste sobre el individuo” (p.1534).

Por lo general el estrés afecta de manera negativa a los individuos ya que los síntomas que produce no son favorables. Dichos síntomas se observan en las siguientes tres etapas explicadas por Hans (como se citó en Morris, 1996), la primera se denomina reacción de alarma, esta es la primera reacción al estrés, se caracteriza porque el cuerpo inicia el reconocimiento de una situación que puede significar un peligro, las emociones en este cambian, hay mayor sensibilidad y estado de alerta, también la respiración cambia y con ello la frecuencia cardiaca, aquí se hace uso de estrategias directas o defensivas, en caso de que estas no tengan éxito, el sujeto comienza a atravesar la segunda fase, llamada resistencia, en esta si no se da respuesta pronta a la situación por medio de las estrategias de afrontamiento del estrés, los efectos psicossomáticos inician a manifestarse, y por último, se encuentra la etapa de agotamiento, en esta última la persona agota sus mecanismos de defensa debido a los repetidos y fallidos intentos que ha realizado para tratar de hallar solución a la situación estresante; cuando se llega a un nivel de estrés muy alto, se pueden comenzar a presentar signos de trastornos emocionales.

Además de los que se mencionaron anteriormente, existen muchos más efectos que puede causar el estrés, Llaneza (2009) agrupa dichos efectos en cinco categorías:

- a) Efectos psicológicos. Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, poca estima, amenaza y tensión, nerviosismo, soledad.
- b) Efectos conductuales. Propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, anorexia, bulimia, consumo excesivo de bebidas o cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblor.
- c) Efectos cognitivos. Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.
- d) Efectos fisiológicos. Aumento de las catecolaminas y corticoides en sangre y orina, elevación de los niveles sanguíneos de glucosa, incrementos del ritmo cardiaco y de la presión sanguínea, sequedad en la boca, reducción de la salivación, hiperventilación y dificultad para respirar, liberación de glucosa, aumento del colesterol y triglicéridos, etc.

- e) Efectos organizacionales: Absentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación del personal, mal clima laboral, antagonismo e insatisfacción en el trabajo (p. 462).

Como se observó anteriormente, los efectos que puede provocar el estrés son bastantes, no solo se presentan a nivel psicológico, cognitivo y conductual, sino también a nivel físico. Ahora bien, Durán (2010) expresa que:

En condiciones de vida como las que actualmente tenemos no es posible eliminar el estrés; lo que sí podemos hacer es desarrollar habilidades y estrategias tanto individualmente como en la organización, para manejar y controlar de una manera más sana las situaciones de estrés negativo, es decir, crear defensas mediante el conocimiento de las reacciones del organismo ante estas situaciones y aprender a manejarlo utilizando diferentes técnicas, para una mayor productividad y mejores resultados de un estado óptimo (p.75).

Teoría de las emociones de Robert Plutchik

Ahora bien, para cada situación existe un tipo de emoción diferente, es por esto que Robert Plutchik (como se citó en Morris, 1996):

Propuso que los animales y el ser humano experimentan ocho categorías básicas de emociones que nos ayudan a motivar diversas clases de comportamiento de adaptación. Miedo, sorpresa, tristeza, repulsión, ira, anticipación, alegría y aceptación nos ayudan a ajustarnos a las exigencias del ambiente, si bien en formas distintas (p. 459).

Las anteriores se pueden presentar en cualquier situación y aparecer de manera inesperada, por ende, la intensidad de las mismas no se puede anticipar. Sin embargo, hay un momento de la situación que se vive en que la emoción tiene mayor fuerza y significado para el sujeto. De igual forma, de una combinación de dos emociones puede surgir una nueva (ver figura 9).

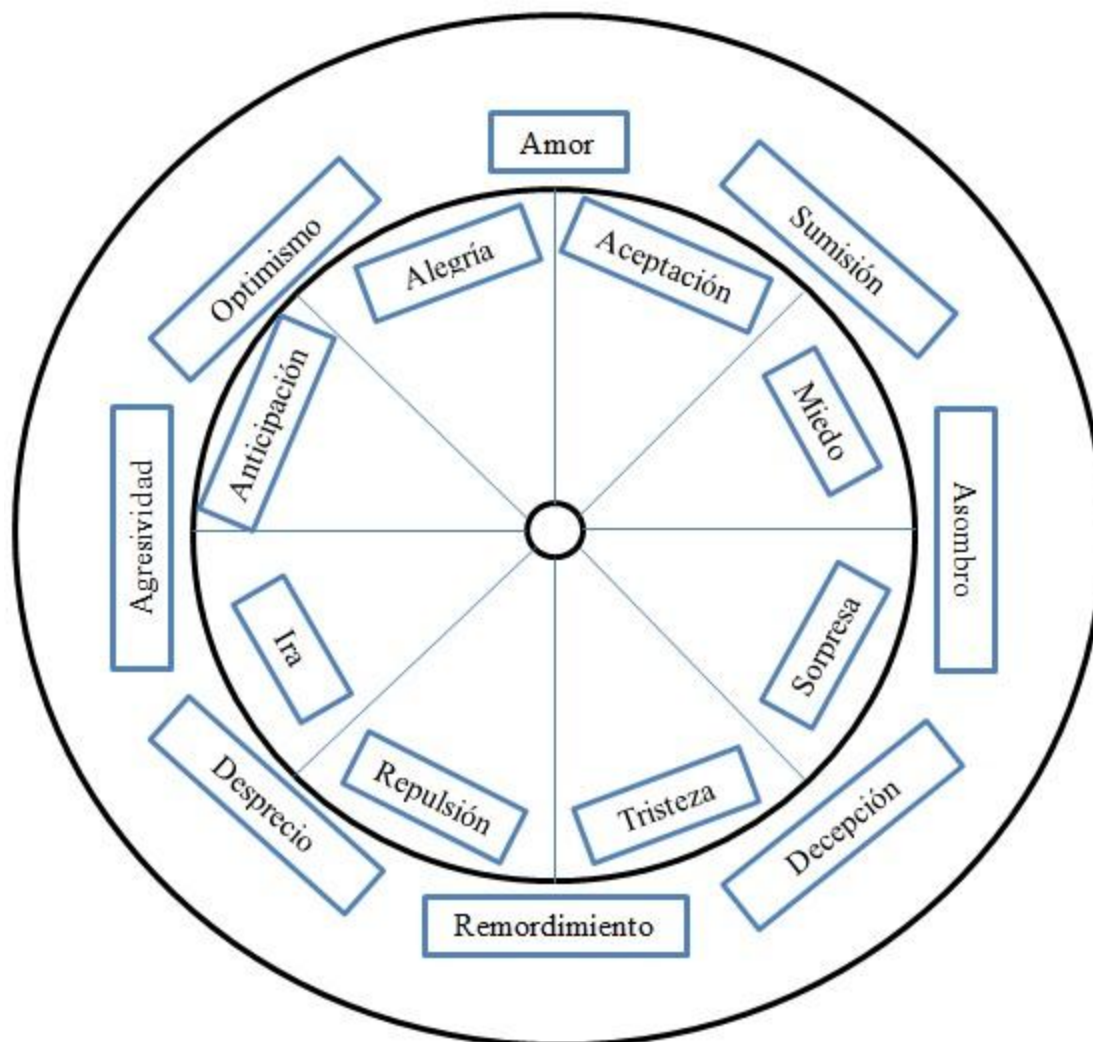


Figura 9. Círculo de las emociones de Robert Plutchik. Recuperado de Morris, 1996, p. 460.

Además de la clasificación anterior, las emociones se podrían agrupar según Casassus (como se citó García, 2012) en:

Positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor; negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentra la esperanza y la sorpresa (p.3).

Lo anterior implica que el sujeto le otorga un significado a las situaciones que está viviendo, dicha valoración que se le da, es la que determina de qué forma va a reaccionar y como va a afrontar la situación. Y aunque las emociones no se anticipan, García (2012) expresa que si se realiza un entrenamiento en el afrontamiento de estas, se puede prevenir que haya una afectación mayor en el individuo, lo cual permitirá que la toma de decisiones sea asertiva, además, contribuye a la mejora de las relaciones interpersonales y a una autorregulación emocional adecuada.

Estrategias de afrontamiento del estrés

Como se ha hablado a lo largo de este documento, es de suma importancia para los individuos contar con herramientas que les permitan disminuir los niveles de estrés.

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013, p.125).

De tal forma que, aunque no en todos los casos el implementar una estrategia de afrontamiento sea efectivo para solucionar el problema, si es positiva en el sentido en que disminuye los efectos tanto físicos como psicológicos que ocasiona el estrés.

Evaluación

Antes de poner en práctica las estrategias de afrontamiento, se realiza una evaluación de la situación y según su tipo, la estrategia varia. Hay dos tipos de evaluación según Lazarus y Folkman (como se citó en Martínez *et al.*, 2005), la evaluación primaria se da cuando las situaciones que se presentan no generan un riesgo para la integridad o vida de la persona, de igual forma, el sujeto no siente mayor interés por las posibles consecuencias que podría traerle el

no reaccionar pronto, adicional a lo anterior, en esta ocurre algo particular, las emociones presentadas en esta evaluación podrían ser positivas cuando hay alegría o tranquilidad, y negativas, cuando hay daño o amenaza, por otro lado tenemos la evaluación secundaria, esta se realiza cuando la persona está en peligro y es necesario actuar de manera rápida para evitar cualquier tipo de daño, aquí se emplea una evaluación interna e inmediata sobre los recursos disponibles para solucionar la situación. Ahora bien, la interacción de ambas evaluaciones realizadas son las que determinan el nivel de estrés de la persona y la intensidad de las emociones.

Procesos

Luego realizar la evaluación respectiva de la situación vivenciada, según en Martínez *et al.* (2005):

El afrontamiento o coping, tiene varios procesos, no es un rasgo, por eso va desarrollándose en diferentes etapas. Afrontamiento no es igual a resultado, sino que es todo lo que uno hace con independencia de si resulta eficaz o ineficaz para resolver la situación (p.182).

Por ende, se realizan una serie de pasos hasta llegar a la toma de decisión de la estrategia a utilizar, Lazarus y Folkman (como se citó en Martínez *et al.*, 2005) explican que hay tres momentos antes de esto. Primero se encuentra la observación, en donde se valora la situación según los sentimientos y pensamientos del individuo, en segundo lugar, se habla acerca del contexto específico, en donde se encuentra la particularidad de la situación, según el contexto el proceso de evaluación es diferente, y por último, tenemos al proceso de pensamiento, este significa que el individuo toma la decisión de actuar y es aquí, en donde elige su estrategia de afrontamiento para la situación.

Etapas

Las etapas del afrontamiento son tres, 1) anticipatorias o de aviso, aún no ha ocurrido la situación, sin embargo, la persona evalúa la probabilidad de que ocurra, de qué forma reaccionaría y como lo afrontaría, 2) de impacto o confrontación, aquí se realiza una evaluación y comparación del acontecimiento, para determinar si era de esta forma que esperaba que sucediera o no, y por último, 3) post-impacto, básicamente el sujeto busca las formas de solucionar el evento analizando las opciones que tiene (Martínez *et al.*, 2005).

Agrupación

Ahora bien, las estrategias de afrontamiento se dividen en dos grandes grupos según su función, Lazarus y Folkman (como se citó en Di-Colloredo, Aparicio y Moreno, 2007) proponen que uno se dirige a los problemas y otro, a las emociones. La funcionalidad del primero es la resolución de problemas, que implica manejar la situación amenazante y que genera conflicto en el individuo, por medio de las herramientas disponibles, en esta se buscan soluciones alternativas y que en cuestión de costo-beneficio, el segundo sea más alto que el primero, este grupo a su vez se subdivide en dos grupos, 1) afrontamiento activo, en donde se realizan acciones concretas para cambiar las situaciones o en su defecto, disminuir el malestar y 2) afrontamiento demorado o pasivo, que es de tipo adaptativo ya que se dirige exclusivamente a minimizar los efectos del estrés producidos por la situación desconocida. Otero-López (2015) explica que estas dos últimas estrategias incluyen “Resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión de emociones, apoyo social, evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica y retirada social (las cuatro primeras constituyen estrategias de afrontamiento activas y las cuatro últimas, estrategias pasivas)” (p.425).

Por otra parte, las estrategias centradas en las emociones, regulan el aspecto emocional que se manifiesta debido al evento generador de estrés. Esta se utiliza cuando la persona realiza la evaluación de la situación y llega a la conclusión de que no hay ninguna opción disponible para mejor dicho momento, así que la única alternativa es disminuir los efectos negativos provocados (Lazarus y Folkman, como se citó en Di-Colloredo, Aparicio y Moreno, 2007).

Marco empírico

Dentro de los estudios que se han realizado acerca de los factores que influyen en la decisión de abandono universitario por parte de los estudiantes, encontramos a Montoya (como se citó en Castaño *et al.*, 2004) afirmando que “estudiantes con menos ingresos en el momento de iniciar sus estudios tienen mayores posibilidades de desertar” (p.43). Los mismos autores que citaron la anterior afirmación, Castaño *et.al.* (2006), pero esta vez en su estudio Análisis de los factores asociados a la deserción y graduación estudiantil universitaria, encontraron como conclusión que en los términos socio económicos “las personas de estrato alto y medio tienen menor riesgo de desertar en comparación a las de estrato bajo” (p. 22) y que este factor es uno de los más importantes en este contexto debido a que los estudiantes que tienen mayor recurso económico, presentan un riesgo menor de desertar a comparación de quienes no, de igual forma, cuando se presenta una crisis económica, la amenaza de abandono es mayor todavía.

También se encuentra un estudio realizado en el país de México titulado Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios, en el que Guadarrama *et al.* (2012), investigan cuales son las causas del estrés en estudiantes universitarios por medio de la aplicación de la Escala General de Estrés (EAE-G) a un total de 291 jóvenes de edades entre los 18 y 25 años, como este estudio habla acerca de los factores más influyentes en el estrés, sirve como referencia y justificación para el diseño del programa ya que dentro de los once aspectos que más inciden en la presencia del estrés, se encuentra en un segundo lugar, el factor económico (ver tabla 2).

Tabla 2

Medidas de tendencia central para los 10 acontecimientos estresantes con mayor prevalencia.

	PREVALENCIA	INTENSIDAD		Le afecta		Ha dejado de afectar	
		media	d.e.	F /	%	F /	%
1. Época de exámenes u oposiciones.	78.4	1.69	.912	119	52	109	48
2. Problemas económicos propios o familiares.	73.2	1.78	.876	107	50	106	50
3. Hablar en público.	64.6	1.78	.967	90	48	98	52
4. Enfermedad de un ser querido.	58.1	1.16	1.210	88	62	55	38
5. Infidelidad propia o de la otra persona hacia mí.	56	1.78	.973	88	55	73	45
6. Preocupación por la puntualidad.	55.7	1.74	.949	83	51	79	49
7. Exceso de trabajo.	55.7	.98	1.131	77	48	83	52
8. Falta de apoyo o traición a los amigos.	52.2	1.77	.956	89	59	61	41
9. Ruptura de noviazgo o separación de pareja.	51.5	1.80	.947	85	57	63	43
10. Éxito o fracaso profesional.	50.2	.93	1.186	63	46	73	54
11. Muerte de algún amigo/a o persona querida.	49.5	1.85	1.002	88	62	55	38

Explicación de los diez factores que más influyen en el estrés en estudiantes universitarios. Recuperado de Guadarrama *et al.*, 2012, p.1537.

Como se logra observar en la tabla 2, Guadamarra *et al.* (2012) Encontraron que el factor que más afecta a los estudiantes es la época de exámenes y en un segundo lugar, se encuentra como el factor que más genera estrés, la dificultad económica bien sea propia o de familiares, la diferencia entre estos dos aspectos no es muy grande, sin embargo, como en este caso se hizo énfasis en los factores externos que influyen a la deserción, se trabajó desde el ámbito económico. Con lo anterior se puede determinar que efectivamente la falta del recurso

económico les genera a los estudiantes estrés, por ende, se presentarían ya sean síntomas físicos o psicológicos que supondrían un malestar para el envidio, de tal forma que las decisiones que se tomen respecto a cómo solucionar o disminuir los problemas económicos, carecerían de asertividad. De allí uno de los principales motivos para intervenir los mecanismos de estrategias de afrontamiento con que cuentan los estudiantes.

Ahora bien, es necesario también incluir investigaciones realizadas en Colombia ya que nuestro contexto y problemáticas son diferentes a las de otros países. En ese orden de ideas, en este país se encuentra que solo una parte de la población ingresa a una institución universitaria.

Lo significativo es que sólo el 19.5% de los jóvenes en edad de estudiar entran a la universidad y un poco más de la mitad abandonan sus estudios. La deserción en la universidad hace parte de la desigualdad que caracteriza a la educación superior colombiana, donde pocos entran y un número reducido termina. La universidad colombiana ha estado destinada a sectores reducidos de la población, que por sus capitales económico, social, simbólico o académico, pueden superar las pruebas y tomar uno de los escasos cupos que brindan las universidades públicas, o tienen los recursos económicos o las posibilidades de conseguirlos a través de crédito para pagar y entrar a una universidad privada (Barragán y Patiño, 2013, p.56).

Sin embargo, aunque los problemas económicos sean tan relevantes en la deserción universitaria, la solución no se encuentra en la facilidad de acceso a créditos bancarios o de ampliación de plazo de pago de cada semestre, debido a que esto lo que produce es trasladar las deudas y aumentar la preocupación, de tal forma que aunque esto les pueda permitir a los nuevos estudiantes el ingreso a una institución de educación superior, el riesgo de deserción permanece (Barragán y Patiño, 2013).

Como podemos observar, no sólo en el país de México, como se mencionó en párrafos anteriores, hay una alta presencia de dificultades económicas, sino que en Colombia también; son los factores económicos los que más influyen tanto en el estrés, en el caso del primer país, como en la deserción universitaria, en el caso del segundo país nombrado. Estos tienen mucha relación y uno conlleva al otro, primero, cuando hay presencia de problemas económicos, los estudiantes tienden a padecer muchos efectos físicos y psicológicos que muy probablemente los

lleven al estrés, posterior al estrés vienen una serie de consecuencias, estas podrían ser la falta de concentración, olvidos y la más relevante en este caso, la incapacidad de tomar decisiones, esta última conduce a que las personas elijan de forma apresurada y sin hacer antes un análisis de las posibles consecuencias que les traerían dichas elecciones.

Para que dichos efectos no se presenten, es importante fortalecer las estrategias de afrontamiento en los estudiantes. Estas estrategias le permiten al individuo minimizar los efectos ya sean físicos o psicológicos que pueden causarles estrés. Castaño y León del Barco (2010) en su investigación acerca de las estrategias de afrontamiento del estrés plantean que las que más se usan en este ámbito son las de tipo activo, aquellas que realizan una reestructuración cognitiva; la funcionalidad de estas es permitir un cambio en los pensamientos y en la expresión de las emociones negativas.

Ahora, no todas las personas hacen uso de las mismas estrategias de afrontamiento, en ese sentido, para delimitar la población a la cual se dirige este programa se hacía necesario definir cuáles eran las estrategias más usadas por la población universitaria y de tal forma implementarlas en esta. En su investigación, Cabanach, Fariña, Freire, González y del Mar Ferradás (2013), encontraron que tanto estudiantes hombres y mujeres universitarios, recurren a las estrategias de tipo activo, pero en diferencia a la anterior investigación citada que encontró el mismo resultado, aquí se halló que por lo general los varones, hacen uso de la reevaluación positiva y la planificación, con el fin de poder evaluar la situación y de tal forma usar los recursos disponibles para hallar una solución, y por otro lado, las mujeres recurren al apoyo social. Esto nos da a entender que los hombres hacen uso primero, de sus propios medios para resolver la situación que les genera estrés, mientras que las mujeres, recurren por lo general desde el primer acontecimiento estresante, al apoyo de otras personas.

Es importante resaltar que la teoría relacionada a la deserción universitaria por estrés, da apertura a la intervención de este aspecto con el fin de facilitar herramientas a la población, que les permita manejar el estrés y de esta forma, tomar decisiones asertivas.

Marco legal

Teniendo en cuenta la Constitución Política de Colombia 1991, en el artículo 45, dirigido al derecho a la formación en adolescentes, se expresa que:

El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral. El Estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud (Constitución Política de Colombia 1991, 2006, p.22).

También, en el artículo 67 se encuentran los derechos a nivel educativo que tiene cualquier persona que conforme la comunidad Colombiana y los deberes que el estado tiene sobre este:

La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley (Constitución Política de Colombia 1991, 2006, p.22).

Marco metodológico

Diseño de investigación

La investigación será cualitativa de tipo fenomenológico. Primero, según Hernández, Fernández-Collado y Baptista (2006) en la investigación cualitativa se investiga el mundo social por medio de la exploración y descripción de fenómenos a través de los significados que las personas les otorgan, su indagación se realiza de manera subjetiva para poder conocer las perspectivas y puntos de vista de aquellos que participen en el estudio, además, este tipo de investigaciones utilizan un proceso inductivo que permite profundizar en un tema en específico con el fin de generar teorías al respecto. Este enfoque permite que se evalúen los procesos como ocurren de forma natural, sin recurrir a la manipulación de muestras o comportamientos, es decir, no es de tipo experimental. Por otra parte, la recolección de la información no se encuentra estandarizada y más bien se ajusta a las necesidades y exigencias de la población a trabajar. Y segundo, es de tipo fenomenológico ya que, como Martens (como se citó en Hernández *et al.*, 2006) explica, estos “se enfocan en las experiencias individuales subjetivas de los participantes” (p.712). De igual forma, como es subjetivo, reconoce la importancia de las percepciones y significados de las experiencias vividas. Este se basa en temas específicos que hagan parte de la población con la que se trabajará, y consiguiente a esto, construye un significado colectivo a partir de los relatos individuales.

Paradigma

El paradigma bajo el cual se trabaja la metodología de este proyecto es el constructivista, a continuación se ofrece una definición exacta de lo que este significa:

El constructivismo parte de la idea de que las personas, tanto individual como colectivamente, producen ideas sobre su medio físico, social o cultural. Por tanto puede recibir el nombre de teoría constructivista, toda aquella que entiende que el conocimiento

es el resultado de un proceso de construcción o reconstrucción de la realidad que tiene su origen en la interacción entre las personas y el mundo (Bautista, 2011, p.33).

Además, para complementar la anterior definición, Bautista (2011) afirma que “El conocimiento entonces es construido a partir de las experiencias individuales, aunque también existe el conocimiento colectivo que se ubica en los grupos culturales” (p.34).

Participantes

La muestra de casos-tipo fue la empleada en la selección de participantes de la aplicación del pilotaje de este programa. Hernández *et al.* (2006) explican que “el objetivo es analizar los valores, ritos y significados de un determinado grupo social” (p.566). Es muy característico de este tipo de muestreo analizar las percepciones, actitudes y conductas de los participantes. Para la aplicación de este, se trabajará con 5 estudiantes de séptimo semestre del programa Ingeniería de Sistemas de la Ucundinamarca Extensión Chía en los cuales, a raíz de manifestaciones del docente consejero de ese grupo, se han evidenciado estrés debido a dificultades económicas. A los estudiantes que aceptaron participar en la aplicación del pilotaje del programa, se les hizo entrega de su respectivo consentimiento informado en dónde se especifican los objetivos y justificación del programa, la descripción de su papel en la aplicación del mismo, el método de registro de la información suministrada, el uso y confidencialidad de datos, el derecho a la revocación de la participación y por último, la declaración del consentimiento (ver anexo 2).

Instrumentos

En la recolección de datos desde el diseño de investigación cualitativo lo que se busca es obtener datos específicos de las personas que hicieron parte del proyecto, como percepciones, creencias, emociones, experiencias, entre otros, con el fin de obtener información para analizarla y generar conocimientos respecto al tema, para esto, se hará uso de un grupo focal: este se considera como un tipo de entrevista grupal, sin embargo, se realiza en grupos pequeños de

máximo 10 personas y a lo largo del espacio empleado se conversa con los participantes respecto un tema en específico, para este no hay una cantidad determinada de sesiones, es la evolución de la entrevista la que determina cuantas serán necesarias (Hernández *et al.*, 2006).

El objetivo del grupo focal en este programa es conocer la percepción que tienen los estudiantes respecto a las estrategias de afrontamiento de estrés explicadas y la experiencia que lograron obtener en relación a las mismas. Estará conformado por 5 participantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de séptimo semestre y 2 psicólogas en formación, una de ellas cumplirá la función de observadora y la otra, de moderadora. El tiempo estimado para la realización de esta actividad será aproximadamente de una hora y treinta minutos.

Para que en el transcurso de lo dialogado en el grupo focal no se presentaran desviaciones significativas del tema a tratar, se realizó una guía de preguntas para hacer uso de ellas en cada momento de la sesión (ver anexo 3), en total son 10 preguntas que se encuentran divididas en dos categorías, 5 de ellas hacen parte de la categoría del tema y las otras 5, corresponden a todo lo relacionado con la metodología. También se diseñó un formato de asistencia para los participantes de la aplicación tanto del pilotaje del programa (ver anexo 4) como de la asistencia al grupo focal (ver anexo 5) y por último, se usó un formato diseñado para la evaluación que el observador realizaría durante el espacio del desarrollo del grupo focal a aspectos los aspectos físicos y a la estructura de la sesión (ver anexo 6).

Lineamientos éticos

A partir Ley 1090 (2006) se proceden a presentar tanto los derechos de los participantes de las investigaciones como los deberes de los psicólogos para con estos. En el título 2 de las disposiciones generales, artículo 2, número 5, se habla acerca de la confidencialidad:

Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que

no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad (Ley 1090, 2006, p.2).

Esto nos obliga como profesionales a salvaguardar la confidencialidad de todos los datos que los participantes proporcionen para la realización de este proyecto. Por otra parte, en el mismo título y artículo de ley nombrado anteriormente, pero esta vez en el número 9, se explica la responsabilidad que se tiene respecto a la realización de investigaciones con participantes humanos:

La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos (Ley 1090, 2006, p.2).

Por otra parte, dentro de la actividad como psicólogo/a, se encuentran en el título 3 artículo 3 los dos siguientes aspectos más relevantes para esta investigación:

a) Diseño, ejecución y dirección de investigación científica, disciplinaria o interdisciplinaria, destinada al desarrollo, generación o aplicación del conocimiento que contribuya a la comprensión y aplicación de su objeto de estudio y a la implementación de su quehacer profesional, desde la perspectiva de las ciencias naturales y sociales; h) La fundamentación, diseño y gestión de los diferentes procesos que permitan una mayor eficacia de los grupos y de las organizaciones (Ley 1090, 2006, p.3).

Y por último, en el título 5, de los derechos, deberes, obligaciones y prohibiciones del profesional de psicología, artículo 9, se citan los siguientes aspectos importantes:

a) Guardar completa reserva sobre la persona, situación o institución donde intervenga, los motivos de consulta y la identidad de los consultantes, salvo en los casos contemplados por las disposiciones legales; f) Guardar el secreto profesional sobre

cualquier prescripción o acto que realizare en cumplimiento de sus tareas específicas, así como de los datos o hechos que se les comunicare en razón de su actividad profesional; h) Respetar los principios y valores que sustentan las normas de ética vigentes para el ejercicio de su profesión y el respeto por los derechos humanos (Ley 1090, 2006, p.5).

La participación de los estudiantes es netamente voluntaria, ellos son quienes toman la decisión de ser partícipes de esta o no, de igual forma, toda la información que puedan proveer en la recolección de resultados derivada de la aplicación de la guía para estrategias de afrontamiento, es confidencial. También cabe resaltar que la población elegida no será menor de edad para efectos de rapidez en el proceso de aplicación de este programa, debido a que si se realiza con menores de edad, haría falta un asentimiento por parte del estudiante menor y un consentimiento de sus padres.

Resultados

Primero, como resultados obtenidos en el proceso de diagnóstico, se evidenció que el 36,66% de la población refiere que el motivo que ellos creen más relevante al momento de desertar es el factor económico, además, un total del 48,33% expresó haber solicitado ayuda en este aspecto en algún momento del transcurso de su carrera universitaria (ver figura 5), por lo cual se llega a la conclusión de que, de los factores externos, es este el más relevante para ellos a la hora de tomar la decisión de abandonar sus estudios. Es lo anterior lo que indica que se debe realizar una profundización en el tema para determinar qué aspectos de las dificultades económicas se relacionan con la deserción universitaria.

Como un segundo momento, se procede a contrastar la teoría con lo encontrado en el diagnóstico. Allí se evidenció que efectivamente la deserción tiene un grado significativo de influencia por el factor económico (Ríos y Pineda, 2014). Aunque parezca tan relevante este aspecto, se evidencia que la solución total de problema no radica en tener los suficientes recursos económicos (Barragán y Patiño, 2013), se hace necesaria realizar una investigación más a fondo para abarcar este aspecto. A raíz de lo anterior, se evidenció son las dificultades económicas el segundo aspecto que más influye en que los estudiantes universitarios presencien niveles de estrés muy altos (Guadarrama *et al.*, 2012), de aquí que lo realmente importante en las dificultades económicas no sea minimizar los gastos o incrementar los recursos, sino intervenir las estrategias que se usan para afrontar este tipo de situaciones.

En tercer lugar, y ya habiendo determinado que las estrategias de afrontamiento para el estrés debido a factores económicos era el aspecto más importante a trabajar con los estudiantes de la Ucundinamarca, Extensión Chía, se procedió a complementar la revisión teórica para poder especificar qué áreas se debían trabajar en el programa. Para realizar un complemento de todas las características que tienen las estrategias de afrontamiento, se hizo uso de la teoría planteada por Lazarus y Folkman (como se citó en Di-Colloredo, Aparicio y Moreno, 2007) y la explicación de Martínez *et al.* (2005) para determinar qué elementos eran importantes abordar en el programa.

Como resultado del anterior, se obtuvo la condensación de la teoría en un programa dirigido al reconocimiento de todo el proceso que abarcan las estrategias de afrontamiento (ver anexo 7). En este se dividieron los temas para trabajar en diferentes momentos, en total se definieron cuatro sesiones las cuales se enfocan en los siguientes temas: 1) efectos del estrés, 2) evaluación de situaciones estresantes y etapas del afrontamiento, 3) agrupación de las estrategias de afrontamiento y por último, 4) estrategias de afrontamiento. Cada una de estas sesiones contiene una serie de actividades dinámicas que les permitirán a los estudiantes fortalecer las habilidades que poseen referentes a cada tema. De igual manera, se presenta una retroalimentación en las tres primeras sesiones para explicar a los participantes la importancia de este para su vida y en la cuarta, se realizan una serie de preguntas para conocer su percepción de los núcleos del programa y del cómo estos les podrían contribuir en su cotidianidad.

Por último, se realizó la aplicación del pilotaje del programa a un grupo de cinco estudiantes de Ingeniería de Sistemas de séptimo semestre con el fin de, por medio de un grupo focal, evaluar la utilidad del programa y conocer sus respectivas percepciones acerca del trabajo realizado a lo largo de las cuatro sesiones. Para el análisis de los resultados se tuvieron en cuenta las preguntas realizadas en el grupo focal las cuales se agruparon en dos categorías de análisis: 1) tema y 2) metodología. La tabla 3 agrupa todas las respuestas de los participantes en la primera categoría (tema).

Tabla 3

Categoría de análisis número 1 de las preguntas realizadas para el grupo focal: tema

Categoría # 1: Tema		
Participantes	Narrativas	Descripción
¿Conocía o había escuchado anteriormente	“Sí había escuchado de las estrategias de afrontamiento, pero exactamente no sabía que eran, solo tenía como una idea.” “Casi no, solo alguna vez lo escuché, pero no	El tema estrategias de afrontamiento para muchos de los estudiantes, es

este tema?	<p>supe más del tema.”</p> <p>“Empíricamente. Pero sí sería bueno que nos enseñaran como afrontar en realidad las situaciones.”</p> <p>“La verdad no, no sabía que eso existía.”</p> <p>“Uno por lo general no sabe que es, pero cuando está en una situación difícil se da cuenta de que hace las cosas mal porque no sabe cómo actuar, entonces de manera intrínseca uno si sabe que es, sólo que no es como consiente de eso.”</p>	<p>desconocido. Sus conocimientos respecto al tema, generalmente, los atañen a sus experiencias de vida más no a un tema que se trate cotidianamente.</p>
<p>¿Qué opina respecto al tema trabajado durante las sesiones?</p>	<p>“Como estamos en un alto semestre manejar el estrés nos sirve mucho. Es muy común tener estrés por eso es bueno afrontarlo. De igual forma por la carrera que estudiamos no sabemos mucho del tema y pues también uno tiene que aceptar que esos temas son totalmente desconocidos para nosotros, o bueno, en mi caso es así.”</p> <p>“No sabía que había técnicas de las estrategias de afrontamiento y sí es muy importante porque así uno puede ser más consciente de sus acciones y pues de igual forma como nos lo explicó en las sesiones, la idea es tomar las mejores decisiones”</p> <p>“En realidad si me gustó muchísimo el tema porque yo soy muy impulsivo y es mejor tener en cuenta que se pueden identificar las situaciones para poder solucionarlas. Es muy funcional ya que usando lo que nos mostró, puedo tal vez controlarme y tomar mejores decisiones o al menos canalizar de forma diferente mis emociones negativas.”</p> <p>“En realidad es funcional y necesario, se necesita</p>	<p>Aunque el tema de estrategias de afrontamiento no es común para la población, estos sí logran reconocer cuando se encuentran en una situación que les genera estrés, debido a las emociones negativas que se manifiestan en dichas circunstancias.</p> <p>De igual forma, reconocen la importancia que tiene el tema para mitigar los efectos físicos y psicológicos causados a raíz del estrés y también, la</p>

en el día a día, el no saber controlarlo le hace a uno cometer errores. Uno cuando está muy estresado no ve soluciones por eso es importante captar la situación para hallar soluciones y así evitarnos tantos problema que nos genera el hecho de estresarnos. Además, lo que uno siente cuando está estresado no es nada agradable, son puros sentimientos negativos.”

“Fue muy interesante porque nos ayuda a canalizar las emociones para controlar las situaciones. Cuando uno se estresa no ve las situaciones y las soluciones, por eso es importante ver que se puede hacer.”

¿Cuál de los subtemas fue el que más le llamó la atención?

“La evaluación de la situación porque uno no sabe qué situación es importante y cual no. Porque por lo general solamente uno actúa y ya, sin pensarlo, pero no se da cuenta de que hay cosas mínimas que en realidad no son motivo para tener un alto nivel de estrés y uno se deja llevar por esas situaciones y ahí es donde uno se comienza a sentir mal.”

“Al igual que mi compañero la que más me gustó fue la evaluación por lo mismo que él dice, uno forma un problema gigante de algo muy pequeño y pues a uno no lo enseñaron a diferenciar cuando un problema requiere mucha atención o cuando no.”

“La evaluación fue muy importante. Porque uno se dramatiza por todo y agrava el tema y pues muchas veces se agranda todo por pensar tanto. En realidad uno se crea unos pensamientos muy

aplicabilidad que tiene en todas las áreas de ajuste; su importancia radica en que la salud mental se eleva cuando hay menos situaciones que conduzcan a presenciar estrés.

Una parte de la población identifica el aspecto de la evaluación de la situación como el más importante; la distinción de qué tipo de situación requiere atención e intervención inmediata no es suficiente, por ende, surge confusión al momento de tomar decisiones para solucionar la situación que se está presenciando.

grandes de cosas mínimas, por eso sí me parece demasiado importante profundizar en el tipo de evaluación de cada situación.”

“A mi si me gustó más la parte de las estrategias porque ahí uno se da cuenta de que todos somos diferentes y que no tenemos las mismas formas de reaccionar ante las situaciones, de igual forma uno no se da cuenta de que ayudas son las que necesita para superar la situación y pues ya que nos enseñaron cuales son ya uno sabe más o menos para qué situación se pueden usar.

“Las estrategias me gustaron porque sé que me puedo afrontar a mí mismo además de trabajar el problema. Lo digo por los tipos de afrontamiento pasivo y activo, porque no siempre uno va a reaccionar igual, eso fue muy bueno.”

Por otra parte, los demás estudiantes le dan más importancia a las estrategias específicas que existen para afrontar el estrés ya que, para ellos, de esto depende la solución al problema, de igual forma, este aspecto requiere un autorreconocimiento del área emocional ya que de esta depende el tipo de estrategia que se empleará.

¿Cree que sería útil y podría implementarlo en su vida diaria?

“Claro que sí, de hecho ya creo que voy a salir con un pensamiento diferente porque nunca me había puesto a meditar sobre ese tema, de hecho uno cree que no es importante y me acabé de dar cuenta que sí por todas las reflexiones que hicimos. Me sirvió mucho enserio”

“Sí señora, me parece que es muy importante y uno debería saber más de esto para evitarse muchos dolores de cabeza. Igual si me gustaría que hubiese más tiempo para las actividades y que esto nos lo hicieran desde que comenzamos a estudiar, así hubiese sido todo más fácil,”

“Sí claro, es algo que no sabía, ahora que lo sé ya creo que cuando pase por una situación difícil y

La utilidad del programa para el reconocimiento de las estrategias de afrontamiento es alta: por un lado, disminuye los efectos negativos bien sea psicológicos o físicos que se presentan, y por otro, contribuye a la toma de decisiones de manera asertiva.

La implementación a

que generalmente me genera estrés, voy a pensar la vida diaria que se dos veces en que tipo de situación es y en cómo le puede dar también actuar frente a ella.” es significativa. Son “Yo creo que sí porque igual como antes lo dije muchas las soy muy impulsivo, y tal vez así pueda situaciones que por lo controlarme un poco y manejar mejor la general demandan un situación.” alto control “Creería que sí porque igual esas situaciones emocional y eso hace suceden a diario y uno siempre va por ahí sin lo aprendido en el saber qué hacer. Entonces sí me parece que lo programa, permita podré usar, sobre todo cuando me pase algo sabré mejorar este aspecto. que tipo de situación es, si secundaria o primaria.”

¿Opina que alguno de los temas que se presentaron no es útil para su vida?

“Para mí todo es un complemento, de tal forma que como se entrelazan pues todos tienen que ser importantes, porque sin uno, no se puede trabajar el otro.” Las cuatro etapas que contienen las estrategias de afrontamiento tienen relación, cada una tiene un fin específico que como resultado tiende a mejorar dicho aspecto. Por ende todos los temas son importantes.

“En general siento que todos los temas fueron importantes porque cada uno cumple con su respectiva función.” Ahora, el tema de las emociones es uno de los más importantes reforzar ya que es un aspecto subjetivo y

“Pienso igual que los demás, cada tema aporta algo a la categoría de estrategias de afrontamiento y definitivamente todo fue importante.” Por ende, requiere

“Tal vez el tema de las estrategias dirigidas a las emociones fue un poco extraño porque es como muy subjetivo y por eso mismo siento que es difícil trabajarlo.”

“No pues para mí si todo fue muy importante, cada tema me aportó algo que no sabía y que por

ende puedo utilizar en algún momento de mi más tiempo.
vida.”

Descripción de las narraciones realizadas por los participantes del pilotaje del programa en la aplicación del grupo focal, específicamente en la categoría de tema.

Fuente, elaboración propia.

Como se describió en la tabla 3, para los estudiantes uno de los temas que más relevancia tuvo a lo largo de la aplicación del programa fue el de las emociones, de igual forma para García (2012) es funcional manejar las emociones negativas ya que de estas depende en gran medida nuestra reacción a una situación de amenaza, también manifiesta que es importante cuando el sujeto realiza una evaluación de los significados que le da a sus emociones ya que esto les permite estar alerta y tomar decisiones asertivas, por último, pero no menos importante, este autor afirma que el valor que se le da a cada situación y emoción, es subjetivo y de esto dependerá la reacción.

Por otra parte, dentro de los aspectos más importantes para los participantes de la aplicación del pilotaje del programa fue el tema de la evaluación de la situación, este es el primer paso en todo el proceso que abarcan las estrategias de afrontamiento, de tal manera, como es el primer momento, su importancia es aún mayor a los demás (Martínez *et al.*, 2005). Y por último, el tema central del programa son propiamente las estrategias de afrontamiento que existen. Hay un consenso entre los estudiantes en que estas son de suma importancia para mejorar su habilidad de toma de decisiones, y como lo afirman Macías *et al.* (2013) y Durán (2010), son las propias estrategias las que permitirán que el sujeto tome las decisiones en función de las posibilidades y opciones que tiene en su medio.

Ahora, en la tabla 4 se consignaron todas las respuestas que los estudiantes tuvieron en la categoría de metodología.

Tabla 4

Categoría de análisis número 2 de las preguntas realizadas para el grupo focal: metodología

Categoría # 2: Metodología

Preguntas	Narrativas	Descripción
<p>¿Considera adecuado el espacio y tiempo utilizado para la actividad?</p>	<p>“Sí, a mí me gustó. Este es uno de los salones más cómodos que tiene la universidad entonces si me pareció adecuado. En cuanto al tiempo me hubiese gustado que durara más porque el tema es muy bueno.”</p> <p>“Por el lado del tiempo pienso igual que mi compañero, sería bueno tener más tiempo para realizar este tipo de actividades que son tan aplicables. Y el espacio en general estuvo bien.”</p> <p>“A mí me pareció justo el espacio y el tiempo.”</p> <p>“El espacio me gustó pero el salón estaba un poco grande, pero igual estaba bien iluminado y no entraba casi ruido de afuera entonces estuvo bien, y si me hubiera gustado más tiempo para las actividades.”</p> <p>“Ambas cosas para mí fueron adecuadas.”</p>	<p>La comodidad es importante al momento de realizar actividades dinámicas y el espacio usado para estas fue apropiado; las sillas, mesas, iluminación y control del ruido, contribuyeron a que este aspecto fuese positivo. En relación al tiempo, se evidencia que aportaría mayor efectividad al programa si este fuese más extenso.</p>
<p>¿Qué tan apropiadas cree que fueron las actividades utilizadas para abordar cada</p>	<p>“Estuvieron muy bien porque no fueron aburridas, por lo general cuando nos explican un tema es muy aburrido y cuadriculado, pero estas actividades fueron dinámicas y además de eso, aprendí, entonces un complemento interesante.”</p> <p>“También me gustaron mucho, fueron diferentes a lo que generalmente vemos y pues de igual forma nos ayuda a distraernos y a aprender un</p>	<p>Las dinámicas contribuyen a que el tema se aprenda de manera más sencilla, además, permite que se le dé mayor utilidad a lo aprendido. Según</p>

tema?	<p>tema de forma divertida.”</p> <p>“Para mí estuvieron bien porque fueron muy dinámicas, de igual forma pienso que al hacerlas de esta forma a uno se le queda más la información que le enseñan.”</p> <p>“Me gustó también porque nunca nos hacen esto aquí en la universidad y en realidad si fue algo nuevo y totalmente desconocido.”</p> <p>“A mí me gustaron mucho, al principio uno dice ay que pereza esto, pero cuando ya uno se mete en la dinámica es muy chevere. Igual yo creo que pensé eso por la carrera que estudió, como es muy diferente y a veces muy monótona entonces tal vez es eso.</p>	<p>cada tema, la dinámica facilitaba su entendimiento.</p>
<p>¿Los materiales empleados fueron adecuados y suficientes?</p>	<p>“Estuvieron demasiado bien, tenía todo muy bien organizado y eso es importante.”</p> <p>“Para mí estuvo más que bien, tenía mucho material para cada actividad.”</p> <p>“En general sí lo fueron, sin embargo, el tema del televisor y sonido si fue un poco difícil manejar por lo que el televisor nos funcionaba bien.”</p> <p>“Todo fue adecuado, cuidó cada detalle, para mí es bien importante para evitar fallas o contratiempos.”</p> <p>“Igual que mis compañeros, nada que agregar.”</p>	<p>La logística a manera general fue apropiada. La falla que se presentó se debió a una dificultad técnica. Este aspecto es importante porque facilita las dinámicas y el curso de las sesiones.</p>
<p>¿Qué opina respecto a la distribución y manejo del grupo que se dio a lo largo</p>	<p>“Me gustó como la psicóloga manejo el espacio y como nos explicó el tema, se hace entender de manera sencilla.”</p> <p>“El grupo pienso fue fácil de manejar porque no era tan grande, entonces en general estuvo bien.”</p> <p>“El uso del espacio fue muy apropiado porque</p>	<p>La organización física del espacio fue adecuada para la cantidad de participantes, se procuró adecuar el</p>

de sesiones?	<p>ella procuró organizarnos de forma en que todos nos pudiésemos prestar atención.”</p> <p>“Para mí todo estuvo bien, el espacio lo organizo bien y también hablaba en un volumen adecuado, ni muy duro ni muy pasito.”</p> <p>“Estuvo muy bien para mí, no observé nada desagradable en este aspecto.”</p>	<p>espacio para esta cantidad de asistentes. De igual forma, la comunicación se dio en función del espacio y número de personas con quienes se contaba para los ejercicios. En caso se debería.</p>
<p>Qué sugerencias tendría para una próxima aplicación del programa y/o qué aspectos positivos resaltaría.</p>	<p>“En realidad la única sugerencia que tengo es que se faciliten más espacios para este tipo de actividades porque como lo dije anteriormente, son demasiado importantes.”</p> <p>“Tal vez que se pudiera hacer con dos profesionales a la vez, de pronto sería buena idea porque podríamos aprender más.”</p> <p>“Quisiera resaltar la buena dinámica que se usó y la preparación de las actividades, casi que todo salió bien y en cuestión de logística estuvo muy bien todo. Por ese lado quedé muy contenta.”</p> <p>“Tal vez mejoraría el aspecto de la conexión al televisor para que o fallara y se pudiera ver el video y hacer la actividad de la ruleta bien. De resto de sugerencia para próximas aplicaciones de este programa me gustaría que lo hicieran con todas las carreras y no sólo con una, debería ser algo obligatorio porque enserio que sirve mucho.”</p> <p>“Me gustaría que a esto tengan acceso todos los</p>	<p>Las sugerencias para una próxima aplicación del programa son 1) más tiempo para los ejercicios del mismo, 2) flexibilidad por parte del área administrativa y docentes para facilitar estos espacios, 3) aplicarlo a los administrativos también y 4), más profesionales que puedan trabajar con todos los grupos de cada carrera.</p> <p>El aspecto a mejorar en cuanto a la</p>

de bienestar también y del área administrativa, logística sería incluidos docentes porque es bueno que ellos verificar que todas también se formen en cómo afrontar el estrés herramientas porque a veces los que salimos afectados por sus tecnológicas problemas personales somos nosotros, entonces funcionen lo veo muy útil, además así ellos podrían también correctamente ayudarnos a nosotros a afrontar nuestras situaciones particulares.”

Descripción de las narraciones realizadas por los participantes del pilotaje del programa en la aplicación del grupo focal, específicamente en la categoría de metodología.

Fuente, elaboración propia.

Cómo aspecto importante en la categoría de la metodología, los estudiantes resaltan que es de suma importancia contar con un espacio amplio, sillas cómodas y un espacio iluminado y libre de sonidos externos, ya que esto permitirá mayor concentración y comodidad en el espacio, en ese orden de ideas, en el libro de Llaneza (2009) se puede validar lo anterior; efectivamente expresa que es importante contar con todos estos elementos para incrementar la efectividad de los estudiantes o colaboradores.

Finalmente, a manera de conclusión de los resultados obtenidos, los estudiantes expresan tener interés por el tema propuesto en el programa y reconocen la importancia de acceder a este tipo de información ya que les será útil en el ámbito profesional y personal. Cabe resaltar que el nivel de participación fue alto y con cada tema trabajado en las sesiones, los participantes relacionaban la temática con sus experiencias propias, lo cual permitió al final de cada espacio, realizar de manera conjunta una sensibilización y retroalimentación del por qué la importancia de abordar las estrategias de afrontamiento.

Conclusiones

A partir de los datos obtenidos en este informe, se evidencia que efectivamente los estudiantes presentan síntomas de estrés a raíz de las dificultades económicas que tienen. Primero, cuando se realizó el proceso diagnóstico este aspecto era un supuesto, sin embargo, a lo largo del diseño del programa de estrategias de afrontamiento para el estrés por factores económicos, se pudo ir corroborando dicha suposición. Y segundo, teniendo consignada toda la información que proveyeron los participantes de la aplicación del pilotaje, se llega a la conclusión de que este aspecto es determinante en el estrés.

De igual forma, se logró observar que el factor económico afecta a la población en diversas maneras, no solo al momento de cancelar el valor total del semestre académico, sino al momento también de mantener su constancia en la asistencia a clases y actividades educativas: esto implica que los estudiantes deben invertir dinero en transporte y material educativo. De lo anterior se concluye que la falta del recurso económico para cancelar el semestre en sí no es el único problema, hay diversos aspectos que se deben tener presentes, como los anteriormente nombrados, y que deberían, como cualquier otro inconveniente, ser relevantes para la institución.

Los resultados también muestran la importancia de la implementación de este tipo de actividades en el ambiente universitario, no solamente para los estudiantes sino también para los docentes y administrativos; esta podría ser una herramienta muy útil para mejorar las relaciones interpersonales de toda la comunidad de la Ucundinamarca. De igual forma, se evidenció que el aspecto emocional es muy relevante para los estudiantes, esto no sólo por las narraciones de ellos, sino también, por lo observado en el transcurso de las sesiones.

También se logra observar como característica propia de los estudiantes del programa de Ingeniería de Sistemas de séptimo semestre, la baja comunicación asertiva que poseen. Es interesante resaltar este aspecto debido a que, es una característica particular de esta carrera, lo cual dificulta en cierto nivel, el desarrollo de las actividades ya que requieren participación y trabajo en equipo.

Como conclusión, el impacto del programa es positivo y los estudiantes a quienes se les aplicó el pilotaje de este, manifestaron estar a gusto con las actividades y temáticas propuestas,

de igual forma, dieron a entender que los temas que les permitan crecer no solo profesional sino personalmente también, son muy importantes. De esta manera, se concluye que espacios dinámicos, pero a su vez formativos, son necesarios para el desarrollo pleno de los futuros profesionales de la Ucundinamarca, extensión Chía.

Recomendaciones

La primera recomendación hace referencia al aspecto de los espacios que se permiten en la universidad para la realización de este tipo de actividades. Sería muy positivo para los estudiantes poderles brindar más actividades como las propuestas en el programa ya que esto contribuye a su desarrollo tanto personal como profesional.

Ahora, como una segunda recomendación directa para quienes deseen hacer uso del programa, se debería tener en cuenta la cantidad de estudiantes que participarían de la actividad para de esta forma aumentar la cantidad de materiales requeridos para cada dinámica. También resulta importante mencionar que se deberá realizar una revisión minuciosa de cada detalle logístico para evitar inconvenientes como el que se presenció con el sonido del televisor. De esta forma se garantiza un mejor desarrollo de las actividades y más aprovechamiento del tiempo.

Por último, en relación directamente al programa, es importante que el profesional a cargo de la aplicación de este dedique un espacio, según lo crea conveniente, para generar empatía con la población y de esta manera facilitar la comunicación entre los participantes que asistan a las sesiones.

En relación con el tema central de este informe, se hace la recomendación al área administrativa de la Ucundinamarca, indagar acerca de qué aspectos específicos de las dificultades económicas son los que pueden llevar a los estudiantes a desertar, de esta forma, se tendría un balance acerca de los motivos reales y se podría realizar una propuesta con el fin de promover mayores beneficios económicos.

Por último, es importante que los demás profesionales que tengan la oportunidad de trabajar con esta población puedan diseñar estrategias dirigidas a disminuir la incidencia de los factores que podrían influenciar la deserción universitaria.

Referencias

- Barragán, D. y Patiño, L. (2013). Elementos para la comprensión del fenómeno de la deserción universitaria en Colombia. Más allá de las mediciones. *Cuadernos Latinoamericanos de Administración*, 9(16), 55-66. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=409633954005>
- Bautista, N.P. (2011). *Proceso de la investigación cualitativa: epistemología, metodología y aplicaciones*. Bogotá, Colombia: Manual Moderno.
- Cabanach, R.G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y del Mar Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>
- Castaño, E., Gallón, S., Gómez, K. y Vásquez, J. (2004). Deserción estudiantil universitaria: una aplicación de modelos de duración. *Lecturas de economía*, (60), 39-65. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=155217798002>
- Castaño, E., Gallón, S., Gómez, K. y Vásquez, J. (2006). Análisis de los factores asociados a la deserción y graduación estudiantil universitaria. *Lecturas de economía*, (65), 9-35. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=155213357001>
- Castaño, E.F. y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Cerda, H. (1993). *Los elementos de la investigación. Como reconocerlos, diseñarlos y construirlos*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/52701260/Cerda-Hugo-Elementos-de-la-investigacion>

Cicera, Y., Aparecida, E., Rueda, V. y Ferraz, O. (2012). Impacto de los estresores laborales en los profesionales y en las organizaciones. Análisis de investigaciones publicadas. *Invenio*, 15(29), 67-80. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/877/87724146007.pdf>

Constitución política de Colombia 1991 (Actualizada con los Actos Legislativos a 2016) (2016). Recuperado de <http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>

Di-Colloredo, C., Aparicio, D.P. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>

Donoso, S. y Schiefelbein, E. (2007). Análisis de los modelos explicativos de retención de estudiantes en la universidad: una visión desde la desigualdad social. *Estudios pedagógicos*, 33(1), 7-27. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052007000100001

Durán, M.M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84. Recuperado de <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan044031.pdf>

García, J.Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*, 36(1), 1-24. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

Guadarrama, R., Márquez, O., Mendoza, S.A., López, M.V., Serrano, J.M. y Ruíz, J.A. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/34794/31726>

Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <http://files.especializacion-tig.webnode.com/200000775->

097910b6c0/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf

Kimble, C., Hosch, H., Hirt, E., Lucker, G., Díaz-Loving, R. y Zárate, M. (2002). *Psicología social de las Américas*. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=gMNR2ib9BIYC&printsec=frontcover&dq=psicologia+social+de+las+americas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj9lov2bbaAhVOwVkkHXHyDmkQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false>

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) (06 de septiembre de 2006). Recuperado de Ley 1090 de 2006. <http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090%2006.pdf>

Llaneza, F.J. (2009). *Ergonomía y psicología aplicada. Manual para la formación del especialista*. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=BnCtJxWTL0C&printsec=frontcover&dq=ergonom%C3%ADa+y+psicosociolog%C3%ADa+aplicada+manual+para+la+formaci%C3%B3n+del+especialista+pdf&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiZmLudjbHaAhUN3VMKHYN0CQcQ6wEIKTAA#v=onepage&q&f=false>

Macías, M.A., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>

Martínez, V., Arenas, M.C., Páez, A., Casado, E., Ahumada, N., Cuello, S., Silva, I. y Penna, F. (2005). La influencia en los estilos de personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4° año de psicología de la UNSL. *Fundamentos en humanidades*, 6(2), 173-194. Recuperado de <file:///C:/Users/usuario/Documents/descargas/Dialnet-LaInfluenciaDeLosEstilosDePersonalidadEnLaEleccion-2147168.pdf>

- Montes, I.C., Almonacid, P.M., Gómez, S., Zuluaga, F.I. y Tamayo, E. (2010). Análisis de la deserción estudiantil en los programas de pregrado de la Universidad EAFIT. *Cuadernos de investigación*, 1(1), 1-119. Recuperado de <http://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/cuadernos-investigacion/article/view/1266/1145>
- Morris, C.G. (Ed.). (1996). *Psicología: un nuevo enfoque*. Ciudad de México, México: Prentice-Hall Hispanoamericana.
- Naranjo, M.L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Orlandini, A. (1996). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=d8-KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=tipos+de+estres&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi4j-yhjaHaAhWGq1kKHd02ArIQ6AEINzAD#v=onepage&q&f=false>
- Otero-López, J.M. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de Enseñanza Secundaria*. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=999vCQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=estres+laboral+burnout&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjWpo6O2rbaAhXxxlkKHfx-CT8Q6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false>
- Ríos, R., y Pineda, L. (Octubre de 2014). Factores relacionados con deserción temprana en estudiantes de medicina. En D. Gómez (Presidencia), *Conferencia Latinoamericana sobre el ABandono en la Educación Superior*. Conferencia llevada a cabo en el IV Congreso CLABES, Medellín, Colombia.
- Sánchez, F. y Márquez, J. (2012). La deserción en la Educación Superior en Colombia durante la Primera Década del Siglo XXI: ¿Por qué ha aumentado tanto? *Documentos CEDE*, (1), 1-32. Recuperado de http://www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/1752/articles-324998_recurso_1.pdf

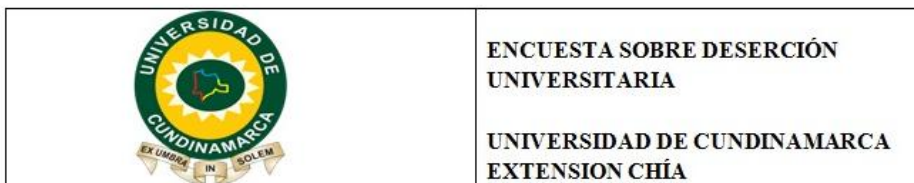
Sánchez, G., Navarro, W. y García, A.D. (2009). Factores de deserción estudiantil en la universidad Surcolombiana. *Paideia Surcolombiana*, (14), 97-103. Recuperado de <https://www.journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/1083/2108>

Universidad de Cundinamarca. (2017). *Boletín estadístico* (octava edición). Recuperado de <https://www.ucundinamarca.edu.co/documents/planeacion/boletin-estadistico-viii.pdf>

Universidad de Cundinamarca, 2018. Recuperado de <https://www.ucundinamarca.edu.co/>

Anexos

Anexo 1. Encuesta diagnóstica sobre la deserción universitaria.



OBJETIVO:

Conocer la percepción que tienen los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, Extensión Chía, frente a las posibles causas de la deserción universitaria. Esto con el fin de, utilizar la información obtenida para evaluar procesos internos de la universidad y así poder implementar estrategias que permitan disminuir la deserción universitaria.

DATOS GENERALES:

Edad: _____

Género: Masculino ___ Femenino ___

Carrera: Ingeniería de sistemas ___ Administración de empresas ___ Contaduría Pública ___

Semestre: _____

Marque con una x la opción que considere más adecuada.

PREGUNTAS:

1. ¿Cuál de las siguientes razones cree usted que es la más frecuente para que un estudiante abandone sus estudios?

A). Aspectos económicos.

B). Aspectos familiares.

C). Aspectos académicos

D) Dificultad para adaptarse al entorno, enfermedades y/o embarazo.

E). Falta de interés por la carrera.

Otro _____

2. ¿Cuál fue la razón principal para elegir la carrera que actualmente se encuentra cursando?

- A). Vocación.
- B). Economía.
- C). Por cercanía a mi lugar de residencia.
- D). Decisión familiar.
- E). Ninguna de las anteriores.

OTRO _____

3. Hasta la fecha actual, ¿siente que tiene un alto grado de motivación y compromiso hacia el programa de pregrado que se encuentra cursando?

- A). Sí.
- B). No.
- C). Más o menos.

4. Elija la opción que más se acerque a los sentimientos que tiene frente a su carrera:

- A). Amor hacia lo que elegí como profesión, mucha motivación y compromiso.
- B). Gusto por lo que hago y compromiso.
- C). Poco interés por que el gusto por la carrera no es suficiente como para tener una motivación completa.
- D). Desmotivación completa.

5. En su familia alguna persona ha estudiado el mismo programa académico que usted eligió:

- A). Sí.
- B). No.
- C). Sí, comenzó, pero no lo terminó.

6. Ha sentido presión por parte de sus familiares, amigos o personas cercanas para continuar con sus estudios académicos en su actual carrera universitaria:

- A). Sí, de manera frecuente.
- B). Sí, pero muy pocas veces.
- C). No, sólo me lo han dicho alguna vez, pero fue a manera de consejo y no de obligación.
- D). No, nunca me han dicho nada al respecto.

7. ¿Qué tanto tiempo les dedica a sus estudios fuera de la universidad?

A). Por lo menos 3 horas al día.

B). Entre 1 y 3 horas al día.

C). Máximo 1 hora por día.

D). A la semana aproximadamente 4 horas.

8. ¿De qué forma se le facilita más aprender los contenidos que los docentes ofrecen en las clases?

A). Solo escuchando al profesor.

B). Escuchando al profesor y tomando nota.

C). Haciendo resúmenes o mapas conceptuales de cada tema visto y lo explicado en clase.

D). Buscando más información respecto al tema por internet o en la biblioteca.

9. ¿Cuál de los siguientes factores sería para usted el que más tendría en cuenta si tuviese que abandonar sus estudios?

A). Falta de recurso económico.

B). Cruce entre horarios del trabajo y de las clases universitarias.

C). Distancia entre el sitio de residencia y la universidad.

D). Falta de apoyo familiar.

10. En el trascurso de su carrera universitaria, ha solicitado ayuda relacionada con la economía:

A). En el área de bienestar universitario para los programas socioeconómicos.

B). En el área financiera de la universidad para fraccionamiento de matrícula.

C). A padres económicamente y/o un préstamo en algún banco.

D). No he solicitado ayuda.

11. Con cuál de los siguientes aspectos siente inconformidad en la universidad:

A). Pensum académico.

B). Infraestructura de la sede universitaria.

C). Material educativo.

D). Área administrativa.

12. Califique la calidad del programa académico al cual usted pertenece en la Universidad Cundinamarca Extensión chía:

A). Excelente.

B). Sobresaliente.

C). Buena.

D). Ni buena ni mala.

E). Mala.

13. Seleccione la opción que más se ajuste a la opinión que tiene usted frente a los métodos de enseñanza que emplean la mayoría de docentes de su programa académico:

A). Tienen muy buenos métodos, no siempre usan los mismo y procuran innovar; es la mejor manera de enseñar.

B). Por lo general usan los mismos métodos y eso hace que la clase sea monótona; es un poco agotador, pero es entendible la información que transmiten.

C). Realizan siempre la clase de forma magistral y no aceptan que se realice de otra manera; podría ser mejor porque esto hace que la motivación frente al núcleo temático disminuya.

14. La universidad gestiona espacios con los docentes para realizar actividades diferentes a las que se proponen en el cronograma inicial del núcleo temático. Estas son:

A). Suficientes y productivas.

B). Adecuadas, aunque podría haber más y con mejor calidad.

C). Insuficientes, no se prestan estos espacios para los estudiantes.

Las siguientes preguntas tienen como fin conocer su experiencia y opinión, respecto a la deserción universitaria. Por favor respóndalas de manera honesta.

15. ¿En algún momento ha pensado abandonar la universidad? Indique los motivos:

16. Nombre algunas estrategias que considere importantes para disminuir la deserción universitaria:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Anexo 2. Consentimiento informado.



Programa de estrategias de afrontamiento para estrés
por factores económicos dirigido a estudiantes de la
Universidad de Cundinamarca Extensión Chía

Consentimiento informado para participantes de proyectos investigativos

Este documento tiene como fin explicarle todos los aspectos relacionados a su participación en la aplicación y evaluación del pilotaje de este proyecto investigativo. Léalo de manera detallada y consulte con la psicóloga en formación todas las dudas que tenga.

Objetivo y justificación

El principal objetivo de esta investigación es diseñar un programa al cual tengan acceso los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca Extensión Chía, que contenga estrategias de afrontamiento para el estrés por factores económicos. Se llegó a la conclusión por medio del diagnóstico realizado que este es uno de los factores de riesgo más relevante en la deserción universitaria; de allí surge la iniciativa de crear un programa dirigido específicamente a este aspecto.

Participación

La participación que usted tendrá en este proyecto investigativo se dividirá en dos fases: la primera, hará énfasis en la aplicación del programa diseñado y la segunda, en la evaluación del mismo. En el primer momento será necesaria su asistencia a las sesiones, que de manera anticipada, serán definidas con fecha y hora, en esta fase será de suma importancia su atención en las actividades a realizar. Ahora, en el segundo espacio, se procederá a recolectar la información de la evaluación usted hará de la aplicación del programa por medio de un grupo focal, en este se contará con la participación de las mismas personas que asistieron al pilotaje.

Por otra parte, es necesario mencionar que, usted no recibirá beneficio directo alguno, tampoco ninguna recompensa. No obstante, su participación permitirá que se realice la validación y aprobación del programa, de tal forma que si el resultado llegase a ser positivo, los demás estudiantes de la extensión podrán tener acceso a este con el fin de mejorar las estrategias de afrontamiento que poseen.

Registro de la información suministrada



**Programa de estrategias de afrontamiento para estrés
por factores económicos dirigido a estudiantes de la
Universidad de Cundinamarca Extensión Chía**

La información que usted provea será condensada en forma de narrativas por medio digital, de tal forma que la psicóloga en formación encargada pueda realizar de manera posterior el análisis de todos los datos obtenidos de cada uno de los participantes del pilotaje del programa. Además, como sus datos serán usados con fines educativos, tendrá derecho a solicitar información respecto al proceso y resultado de la investigación en cualquier momento.

También es importante mencionar que como evidencia de la aplicación del pilotaje del programa, será necesario tomar registros fotográficos tanto en la primera fase del pilotaje, como en la segunda.

Uso y confidencialidad de los datos

Los datos obtenidos de su participación serán utilizados únicamente con fines educativos e investigativos. En ningún caso se harán públicos sus datos personales y nadie diferente a la psicóloga en formación encargada y al docente asesor de trabajo de grado, podrá acceder a la información puntual que usted haya suministrado durante su participación en la investigación. Lo anterior obedeciendo a la Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, en donde se dicta el Código Deontológico y Bioético.

Revocación de la participación

Su participación en este proyecto investigativo es totalmente voluntaria, de tal forma que si desea no continuar con el proceso, tendrá entera libertad de realizarlo. En cualquier momento de la aplicación y evaluación del pilotaje podrá abandonar el espacio y además, se encontrará en el derecho de no responder a las cuestiones planteadas si así lo deseara.

Declaración del consentimiento

Yo, _____, identificado con C.C número _____, acepto participar de manera voluntaria en la aplicación y evaluación del pilotaje de este proyecto investigativo. De igual forma, autorizo a la psicóloga en formación _____, identificada con C.C número _____ a hacer uso los datos que



Programa de estrategias de afrontamiento para estrés
por factores económicos dirigido a estudiantes de la
Universidad de Cundinamarca Extensión Chía

proporcione a lo largo de las sesiones para fines educativos y de investigación, esto bajo la supervisión del docente asesor que le ha suministrado la Universidad de Cundinamarca, Extensión Facatativá para su opción de trabajo de grado.

Adicional a lo anterior, he sido informado de los objetivos de esta investigación y entiendo que mi participación en esta es totalmente libre, por ende, tengo el derecho a retirarme de la misma o negarme a responder a cualquier interrogante en el momento en que lo desee. De igual forma, se me informó que los datos que yo provea son confidenciales y no serán usados para ningún fin diferente al educativo e investigativo. Entiendo también que me encuentro en el derecho de solicitar información acerca de los resultados obtenidos en la investigación cuando esta haya finalizado y además, que será necesario tener evidencia fotográfica de mi participación en el pilotaje del programa.

Hago constar que he leído de manera completa los objetivos, justificación y procedimientos incluidos en este proyecto. De igual forma entiendo los beneficios que este traerá para los estudiantes que hagan uso del programa de estrategias de afrontamiento para estrés por factores económicos.

En Chía, Cundinamarca, a los 30 días del mes de abril del año 2018.

Participante:

C.C:

Psicóloga en formación:

C.C:

Anexo 3. Guía de entrevista para grupo focal.



Programa de estrategias de afrontamiento para estrés
por factores económicos dirigido a estudiantes de la
Universidad de Cundinamarca Extensión Chía

Guía de entrevista para grupo focal

Objetivo

Conocer la percepción que tienen los estudiantes que asistieron al programa de estrategias de afrontamiento para el estrés debido a dificultades económicas sobre la utilidad del mismo.

Preguntas guía

Las siguientes preguntas tienen como fin guiar el curso de la entrevista a realizar con el grupo que participó en la aplicación del programa. Estas se dividirán en dos categorías, la primera hará referencia al tema específico que es estrategias de afrontamiento, y la segunda, a todo lo concerniente a la metodología, aquí se tratará los temas de logística, actividades, material y manejo de grupo.

Categoría #1: tema

1. ¿Conocía o había escuchado anteriormente este tema?
2. ¿Qué opina respecto al tema trabajado durante las sesiones?
3. ¿Cuál de los subtemas fue el que más le llamó la atención?
4. ¿Cree que podría implementarlo en su vida diaria?
5. ¿Opina que alguno de los temas que se presentaron no es útil para su vida?

Categoría #2: metodología

6. ¿Considera adecuado el espacio y tiempo utilizado para la actividad?
7. ¿Qué tan apropiadas cree que fueron las actividades utilizadas para abordar cada tema?
8. ¿Los materiales empleados fueron adecuados y suficientes?
9. ¿Qué opina respecto a la distribución y manejo del grupo que se dio a lo largo de la sesiones?
10. ¿Qué sugerencias tendría para una próxima aplicación del programa y/o qué aspectos positivos resaltaría.

Anexo 4. Asistencia al programa.



Programa de estrategias de afrontamiento para estrés
por factores económicos dirigido a estudiantes de la
Universidad de Cundinamarca Extensión Chía

Asistencia al programa

Profesional a cargo
Tatiana Velasquez Rodriguez. Psicóloga en formación

Participantes	
1	Juan Diego Espitia
2	Lady Alejandra Morales.
3	Carolina Dominguez Montiel
4	José Luis Cordes Jerez
5	Adelphi 6
6	
7	
8	
9	
10	
11	

Anexo 5. Asistencia grupo focal.



Programa de estrategias de afrontamiento para estrés
por factores económicos dirigido a estudiantes de la
Universidad de Cundinamarca Extensión Chía

Asistencia grupo focal

Nombre moderador/a
Tatiana Velasquez Rodriguez - Psicólogo en formación.
Nombre observador/a
Paola Gronada, Psicóloga en formación.

Participantes	
1	Juan Diego Espitia Segura
2	Ludy Alejandra Morales Espinada
3	Adolfo Peña Gutiérrez
4	José Luis Cortés Joréz
5	Carilo Quiroga.
6	
7	
8	
9	
10	
11	

Anexo 6. Evaluación por parte del observador.



**Programa de estrategias de afrontamiento para estrés
por factores económicos dirigido a estudiantes de la
Universidad de Cundinamarca Extensión Chía**


Evaluación por parte del observador

A continuación se presentan una serie de frases a las cuales el observador debe asignar un valor. Estos son: 1) excelente, 2) adecuado, 3) inapropiado e 4) insuficiente.

Aspectos físicos	
Espacio (salón, auditorio, oficina) amplio	excelente
Sillas cómodas para los participantes	excelente
Iluminación suficiente	adecuado
Espacio libre de ruidos externos	adecuado
Material para registro de información	adecuado
Escarapelas con los respectivos nombres de los asistentes	excelente

Estructura de la sesión	
El moderador respeta los tiempos para que cada participante realice su intervención	adecuado
Respeto por el orden en que se da la palabra a cada sujeto	adecuado
Participación equitativa	adecuado
Utilización coherente de la información arrojada por los participantes para la conducción de la entrevista	adecuado
Manejo de grupo	excelente
Cumplimiento el objetivo del grupo focal	adecuado

Anexo 7. Programa de estrategias de afrontamiento para estrés por factores económicos.

A decorative border made of green, stylized leaves and stems, framing the central text. The leaves are elongated and pointed, with some showing detailed vein patterns. The border is composed of several segments: a top horizontal segment, a right vertical segment, a bottom horizontal segment, and a left vertical segment.

**Programa de
estrategias de afrontamiento
para estrés
por factores económicos**

Programa de estrategias de afrentamiento para estrés por factores económicos



Proyecto de grado _____

Opción pasantía

**Psicóloga
en formación** _____

Daiyen Tatiana Velásquez Rodríguez

Docente asesor _____

Jhon Jairo Morales López

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y
Ciencias Políticas
Programa de psicología

Tabla de contenido

1. Introducción.....	4
2. Objetivos.....	5
3. Primera sesión: efectos del estrés.....	6
3.1 Actividad # 1: reconocimiento de las emociones.....	7
3.2 Actividad # 2: reconocimiento de los efectos del estrés.....	11
4. Segunda sesión: evaluación de situaciones estresantes y etapas del afrontamiento.....	14
4.1 Actividad # 1: tipos de evaluación de la situación.....	15
4.2 Actividad # 2: Etapas del afrontamiento.....	18
5. Tercera sesión: agrupación de las estrategias de afrontamiento.....	20
5.1 Actividad # 1: agrupación de las estrategias de afrontamiento.....	21
6. Cuarta sesión: estrategias de afrontamiento.....	23
6.1 Actividad # 1: estrategias de afrontamiento.....	24
7. Cierre del programa.....	25

Introducción

Generalmente, cuando una persona se enfrenta a una situación desconocida o que le suponga algún tipo de temor o amenaza, esta reacciona física y psicológicamente de manera adaptativa para poder mitigar el malestar que dicha circunstancia le genera. De lo anterior se deriva un término que las personas escuchan a diario, pero que en realidad, no conocen a fondo: el estrés. Este se puede manejar y reducir, siempre y cuando se cuente con las herramientas adecuadas para afrontar cualquier situación que suponga un nivel de estrés. Dichas herramientas se reducen a un tema específico llamado estrategias de afrontamiento. Contar con estas y estar en la capacidad de reconocer cuales son las adecuadas para un situación en particular, permite que la persona afronte de manera asertiva la situación y con esto disminuya su malestar ya sea físico o emocional, de igual forma, de lo anterior se podría obtener como resultado que la persona mejore su toma de decisiones. A lo largo de este programa se encontrarán actividades que permitan a los estudiantes realizar un acercamiento a las estrategias de afrontamiento.

Objetivos

1. Reconocer las emociones y efectos físicos y psicológicos ocasionados por el estrés.
2. Evaluar los tipos de situaciones que se pueden presentar en la vida diaria e identificar las etapas del afrontamiento.
3. Conocer la agrupación que tienen las estrategias del afrontamiento y cómo se podrían reconocer en casos de la vida real.
4. Identificar las estrategias de afrontamiento existentes.

Primera sesión

Pág.6

Efectos del estrés

Objetivo:

Reconocer los efectos que provoca el estrés tanto a nivel físico como a nivel psicológico.

Descripción:

Esta primera fase del programa se dirige al reconocimiento de los efectos provocados por estrés, de tal forma que los estudiantes se encuentren en la capacidad de identificar cuando los síntomas que presentan son debidos al estrés. Las actividades planteadas en este primer encuentro son dinámicas para que los estudiantes se sientan cómodos y puedan generar la empatía suficiente con el profesional que dirige el programa. .

Duración y materiales:

Esta sesión está planeada para que tenga una duración aproximada de 60 minutos. Se necesitará un espacio amplio como un salón de clases. También serán necesarias imágenes impresas de las emociones, 10 bombas, 5 hojas tamaño carta, y por último, esferos.

Actividad

#



Reconocimiento de las emociones

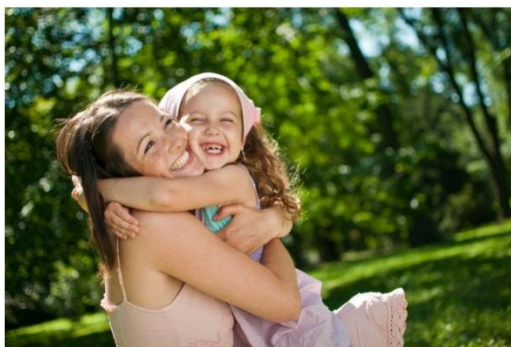
Objetivo:

Identificar las emociones básicas.

Dinámica:

1. Se presenta a los estudiantes una serie de imágenes en donde deberán reconocer que tipo de emociones se presentan allí y definir cuáles de estas, para ellos, son las emociones negativas.

Alegría



Repulción



Pág.7

Actividad

#



Ira



Miedo



Sorpresa



Tristeza



Pág.8

Actividad

#



Anticipación



Aceptación



2. Para cada emoción negativa encontrada, cada participante deberá describir una situación en la que posiblemente se presente dicha emoción.

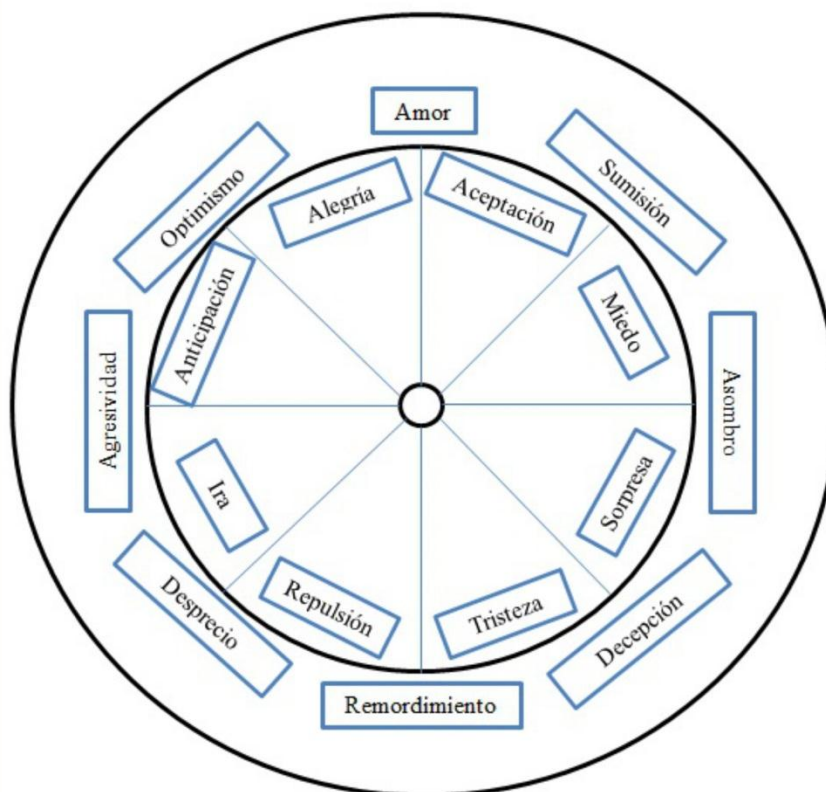
3. Terminada la descripción de las situaciones por parte de los estudiantes, se explica la función adaptativa que cada una de estas tiene y se presenta el círculo de las emociones propuesto por Robert Plutchik, realizando su respectivo análisis para que los estudiantes logren tener una mejor comprensión respecto al tema.

Actividad

#



Círculo de las emociones



4. Retroalimentar la actividad y el por qué es importante reconocer las emociones.

Actividad

2

Pág.11

Reconocimiento de los efectos del estrés

Objetivo:

Identificar los efectos psicológicos y físicos producidos por el estrés.

Dinámica:

1. En un total de 20 bombas se encontrarán, por un lado en 10 de ellas, los efectos psicológicos que genera el estrés, y por otro, en las 10 restantes, los efectos físicos causados por este. En cada bomba se encontrará un efecto según su respectiva categoría, es decir, uno psicológico en una bomba, uno físico en otra diferente y así sucesivamente.

A. Psicológicos:

- o Ansiedad
- o Agresión
- o Tristeza y aburrimiento
- o Depresión
- o Frustración
- o Vergüenza
- o Irritabilidad
- o Olvidos
- o Nerviosismo y tensión
- o Incapacidad para concentrarse

Actividad#
2

B. Físicos:

- o Dolor de cabeza
- o Sudoración
- o Cansancio
- o Mandíbula rígida y músculos tensos
- o Insomnio
- o Dificultad para respirar
- o Aumento del ritmo cardíaco y presión sanguínea
- o Hiperventilación
- o Aumento del peso
- o Disminución del peso

2. Para iniciar la actividad, los estudiantes harán parejas. Cuando estas se encuentren formadas, se hará una pregunta para definir el grupo que decidirá en qué orden serán rotas las bombas. La pregunta será: ¿Cuáles son las cuatro emociones positivas mencionadas en la primera actividad?

Respuesta: Alegría, sorpresa, aceptación y anticipación.

3. Luego de que la pareja ganadora elija el orden, se procederán a estallar dos bombas por pareja, una de los efectos psicológicos, y otra, de los físicos. Cuando todas las parejas estallen sus respectivas bombas, se les pedirá que recreen una situación de la vida real en donde estos dos efectos se relacionen. Se les pedirá que lo realicen en forma de narración. Para ello se les facilitará una hoja y un esfero a cada pareja.

Actividad**#
2**

4. Al finalizar las narraciones, se pedirá al grupo completo que realice un debate en el que relacionen el efecto psicológico que ellos creen es más común presentar con uno físico. En este deberán estar todos de acuerdo y no se podrá hacer una votación, es indispensable que lleguen a un acuerdo.

5. Retroalimentar la actividad y el por qué es importante reconocer los efectos tanto físicos como psicológicos que se pueden producir a raíz del estrés.

Segunda
sesión

Evaluación de situaciones estresantes y etapas del afrontamiento

Objetivo:

Evaluar situaciones estresantes y exponer las etapas del afrontamiento.

Descripción:

En este segundo momento del programa, se realizará una explicación acerca de la evaluación que un individuo realiza cuando está en presencia de una situación estresante y las etapas que hay en el afrontamiento. En este apartado la explicación que se hace es más detallada, esto se complementa con la exposición de casos de la vida real con el fin de que los estudiantes puedan reconocer si se encuentran en una situación de estrés o no.

Duración y materiales:

Para las actividades a realizar en esta sesión se necesitará un televisor y un computador con acceso a internet para reproducir el video de la dinámica número 2. El tiempo estimado para la segunda sesión son 1:15 minutos.

Pág.14

Actividad

#



Tipos de evaluación de la situación

Objetivo:

Explicar a los participantes los tipos de evaluación de la situación existentes: primaria y secundaria.

Dinámica:

1. Se realiza una explicación de los tipos de evaluación utilizando como apoyo la presentación en el programa prezi ubicada en el CD de apoyos digitales.

2. Presentación de casos:

A. Duván es estudiante de ingeniería civil de último semestre, el día de mañana tiene la presentación de su proyecto de grado y hoy se ha encontrado estudiando su sustentación todo el día. Sin embargo, en horas de la noche cuando iba a estudiar una última vez su proyecto, se da cuenta de que todo lo que sabía, se le ha olvidado. Por lo cual ha tomado la decisión de hablar con sus docentes jurados para hallar una solución y que de esta forma no sea rechazada su propuesta

Actividad

#

**Pág.16**

B. Alexandra regresa a su casa de la universidad como es de costumbre todos los días en horas de la noche, sin embargo, el día jueves llega un poco más tarde debido a que tiene una clase a las 8:00 pm, por lo cual, en su casa está aproximadamente a las 11:00 pm. Unas cuadras antes de llegar a su hogar, se percata que hay tres hombres que vienen detrás de ella desde que se bajó del bus que la trae al pueblo donde vive. Comienza a caminar un poco más rápido para tratar de llegar pronto. Sin embargo, no lo consigue y los hombres se acercan a ella para robarle sus pertenencias. En ese momento muestran a Alexandra que portan un arma de fuego, la cual accionarán si no entrega sus objetos personales. La única reacción que ella tiene es pedirles a los hombres que por favor no la lastimen.

C. Salomé acompaña su madre a un control médico que tiene en donde le explicaran los resultados de una biopsia de mama que se realizó hace tres semanas, en dicha cita, el doctor le expresa a Salomé y a su madre que tiene cáncer de seno. El doctor les informa del paso a seguir y de las posibles consecuencias que tendría el tratamiento que debe tomar.

D. Sandra, mamá de Sebastián, debe asistir a una reunión del colegio de su hijo en la cual le informarán de su comportamiento hasta el día actual. Ella le pide el favor a Sebastián que haga el almuerzo para tenerle a su padre y hermano, además, que esté atento a la puerta ya que vendrán los técnicos de los servicios de televisión, telefonía e internet a

Actividad

#



solucionar una falla que se está presentando ya hace varios días. Sandra sale de su casa y se dirige al colegio del joven, unas horas después regresa a su hogar, traía felicidad y orgullo porque en el informe los maestros habían reportado que el estudiante era uno de los mejores de su clase, sin embargo, al entrar a este se percata de que Sebastián no hizo el almuerzo, esto hace que Sandra cambie totalmente su estado de ánimo, ahora se encuentra afanada porque su hijo no obedeció a su orden. Luego de esto, recibe una llamada por parte del técnico que iba a realizar la revisión, este le expresa que fue a su casa y esperó aproximadamente quince minutos para que atendieran a la puerta, sin embargo nadie salió, además le expresa que debido a este incumplimiento deberá cancelar una multa. A raíz de esto el enojo de Sandra es tan grande, que decide castigar a su hijo durante un mes.

3. Al terminar la lectura de los casos, los estudiantes deberán definir como grupo a qué tipo de evaluación pertenecen cada uno de estos, en este es necesario que todos estén de acuerdo con la elección que tomaron y no se podrá hacer mediante votación.

Actividad

2

Pág.18

Etapas del afrontamiento

Objetivo:

Explicar a los participantes las etapas que posee el afrontamiento antes de convertirse en una conducta.

Dinámica:

1. Se realiza una explicación de las etapas del afrontamiento utilizando como apoyo la presentación en el programa prezi ubicada en el CD de apoyos digitales.
2. Presentación de casos:
 - A. Los estudiantes deberán formar cuatro grupos.
 - B. El profesional a cargo hará uso de las herramientas audiovisuales solicitadas para esta actividad. Aquí se mostrará el vídeo Estrés de Casi Creativo que se encuentra adjunto en el CD de apoyos digitales, desde el segundo 6 hasta el minuto 1:05. En este se mostrarán algunos de los problemas cotidianos que se presentan en la sociedad.
 - C. Luego de ver esa parte del vídeo, cada uno de los grupos tomará una de las situaciones allí presentadas. Estas se elegirán por medio de una rifa.

Actividad#
2

D. Cuando los estudiantes tengan su respectivo caso, deberán especificar sobre ese mismo, en que momento determinado se evidencian las etapas del afrontamiento explicadas anteriormente. Luego de esto, buscarán una solución a la situación que se les asignó. Para este punto se dará un tiempo de cinco minutos.

E. En el momento en que tengan preparado el punto anterior, se les dará la instrucción de que deberán, primero, explicar en el video como se evidencian las etapas del afrontamiento, y segundo, dramatizar la solución que encontraron.

F. Cuando todos los grupos realicen su dinámica, se continua mostrando el video para que observen las alternativas de solución que estaban allí propuestas.

G. Se comparan las propuestas del video y las de los estudiantes y se da una explicación breve del por qué estas.

3. En el último momento de esta sesión se realiza una retroalimentación en donde se haga énfasis tanto en el tema de la evaluación de las situaciones como en las etapas del afrontamiento.

Tercera
sesión

Agrupación de las estrategias de afrontamiento

Objetivo:

Identificar los grupos que existen en las estrategias de afrontamiento.

Descripción:

En la tercera sesión se da un abrebocas a la última etapa del programa. En esta se pretende lograr que los estudiantes reconozcan los grupos de las estrategias de afrontamiento para luego facilitar la explicación de las estrategias que más se utilizan para afrontar situaciones estresantes.

Duración y materiales:

Para esta actividad serán necesarias 20 hojas tamaño carta, 10 esferos y una bolsa. La duración aproximada de esta serán 60 minutos.

Pág.20

Actividad

#

↑

Pág.21

Agrupación de las estrategias de afrontamiento

Objetivo:

Identificar en qué grupos se pueden ubicar las diferentes estrategias de afrontamiento.

Dinámica:

1. Se hace entrega de dos hojas a cada estudiante, en una se les pide que plasmen una anécdota propia en donde hayan evidenciado una situación estresante que les haya obligado a tomar decisiones prontas, y en la otra, que también escriban alguna situación de estrés, pero esta vez, en la que solo pudiesen reaccionar para disminuir los síntomas emocionales generados por este.
2. Cuando terminen de escribir esto, todos doblaran sus papeles de tal manera que nadie pueda saber quién los escribió. Los pondrán en una bolsa.
3. Aquí se realiza una pausa para explicar la agrupación de las estrategias de afrontamiento: 1) dirigidas a problemas y 2) dirigidas a emociones. El material se encuentra en el CD de apoyo digital.
4. Luego de dar explicación al tema, se les pide que cada uno de los participantes que tome dos hojas de la bolsa. Deberán leerlo mentalmente e identificar en que grupo se incluyen las situaciones allí plasmadas

Actividad

#

↑

5. Cuando se realice esta identificación, se les pide a los estudiantes que formen dos grupos.
6. En los dos grupos deberán elegir dos de las situaciones que les correspondieron.
7. Cuando hayan elegido, se les pedirá que unifiquen las historias seleccionadas y que las dramatizen como equipo, sin embargo, deberán cambiar el grupo de afrontamiento al que pertenecen cada una, es decir, si el primer relato elegido hacía parte del grupo dirigido a los problemas, se deberá cambiar, y ahora deberá ser direccionado hacia el grupo de las emociones. Se deberá tener en cuenta no cambiar la idea de la historia.
8. Cuando se termine la dramatización, se procederán a nombrar algunas de las estrategias existentes para cada grupo de afrontamiento como introducción para el tema de la siguiente y última sesión.
9. En el último momento de la sesión, se realiza el cierre retroalimentando lo expuesto en el espacio.

Cuarta sesión

Estrategias de afrentamiento

Objetivo:

Definir y explicar cuales son las estrategias de afrontamiento que se pueden utilizar en situaciones de estrés.

Descripción:

En esta última sesión del programa, se pretende facilitar a los estudiantes las posibles estrategias de afrontamiento que podrían utilizar en caso de presentar una situación estresante. Además, como retroalimentación final de todo el programa, se tomará la opinión de los estudiantes respecto a la experiencia propia de todo el proceso y acerca de la utilidad que le darían a lo aprendido a lo largo de las sesiones

Duración y materiales:

Esta última sesión tomará un tiempo aproximado de 60 minutos. Las herramientas a usar son un televisor y un computador, este deberá contar con acceso a internet.

Actividad

#



Pág.24

Estrategias de afrontamiento

Objetivo:

Reconocer las estrategias de afrontamiento existentes.

Dinámica:

1. Se realiza la explicación de las estrategias de afrontamiento más usadas y el respectivo grupo al que pertenece. El material necesario para esta actividad se encuentra disponible en el CD de apoyo digital.
2. Ruleta: se emplean las ruletas virtuales que contienen, la primera, los tipos de estrategias de afrontamiento, y la segunda, las actividades de mímica, dramatización o dibujo. Estas al igual que en el punto anterior, se encuentran en el CD de apoyo digital.
3. Pasarán los estudiantes uno a uno a girar la ruleta "tipo de estrategia" para elegir la estrategia que deberán interpretar. Este paso solo lo podrá ver el participante que tiene el turno.
4. Luego, girará la siguiente ruleta llamada "dinámica" para elegir la actividad que deberá realizar.
5. El estudiante deberá interpretar el tipo de estrategia que obtuvo con su respectiva dinámica.
6. Esto se realizará con cada uno de los estudiantes que estén participando en la sesión.

Cierre del programa

Culminada la actividad de la última sesión, se procede a realizar una retroalimentación final del programa. En esta se realizarán las siguientes preguntas que los participantes podrán responder de manera voluntaria:

1. ¿Qué tema considera es el más importante para manejar el estrés?
2. ¿Cuál de los temas tratados a lo largo de las sesiones fue por el que más se interesó?
3. ¿Hubo algún tema que no consideró relevante?
4. ¿Piensa que con lo enseñado a lo largo de programa podría ayudarlo mejorar sus habilidades de afrontamiento?

Para finalizar, se realiza una explicación a manera de resumen de la funcionalidad de las estrategias de afrontamiento.