



FACULTAD DE EDUCACIÓN
Escuela de Educación en Ciencias
del Movimiento y Deporte

FACTORES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ÚLTIMO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SILVA HENRÍQUEZ 2017.

SEMINARIO PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y AL
TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN MEDIA EN
EDUCACIÓN FÍSICA.

INTEGRANTES:

CORTÍNEZ CAMPOS FRANCISCO

GARRIDO CORREA MARCOS

LANDEROS BRIONES TANIA

MUÑOZ MALDONADO JAVIER

PALOMINOS MANDIOLA KARLA

VELÁSQUEZ GONZÁLEZ PAULINA

DIRECTOR DE SEMINARIO:

SR. CARLOS ÁLVAREZ YÁÑEZ

SANTIAGO, CHILE

2017.

Índice

1.	Introducción	4
2.	Planteamiento del problema	6
2.1	Antecedentes del problema	6
2.2	Justificación de la investigación	8
2.3	Delimitación del problema	9
2.4	Definición del problema	10
2.4.1	Pregunta General	10
2.5	Limitaciones de la Investigación.....	10
3.	Hipótesis o supuestos de la investigación.....	11
3.1	Supuesto Hipotético.....	11
4.	Objetivos: General y específicos	11
4.1	Objetivo General	11
4.2	Objetivos Específicos.....	12
	MARCO TEÓRICO.....	13
1.	Concepto de estrés.....	14
2.	Enfoque fisiológico del estrés	17
3.	Enfoque Transaccional	18
4.	Enfoque Psicosocial	19
5.	Tipos de personalidades generados por el estrés.....	21
6.	Estrés en Chile.....	23
7.	Síndrome de Burn Out.....	25
8.	Estrés académico.....	27
a.	Perspectiva sistemática	27
b.	Perspectiva cognoscitivista	28
	MARCO METODOLÓGICO.....	31
1.	Enfoque de investigación	32
2.	Diseño de investigación.....	32
3.	Muestra	33
4.	Instrumento de investigación.....	33
	ANÁLISIS DE DATOS.....	36

1.	Técnica de análisis.....	37
2.	Etapas del análisis de datos.....	37
2.1	Descubrimiento	37
2.2	Codificación	37
2.3	Relatividad de los datos	37
	CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS.....	38
	CATEGORIA 2: ACADÉMICA.....	40
	CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL.....	41
	CATEGORIA 4: ECONOMICA.....	43
	CATEGORIA 5: TIEMPO LIBRE	44
	CATEGORIA 6: AFECTIVA	46
	CONCLUSIÓN	48
1.	Conclusión	49
2.	Consideraciones Generales	52
	ANEXOS	53
	Entrevistas.....	54
	Bibliografía	113

1. Introducción

Al encontrarse en proceso académico de seminario de tesis, se percató que se repetía un patrón común en el grupo y en los compañeros. La sensación de estrés, sensación de cansancio y sensación de falta de tiempo para poder desempeñar las diferentes tareas que se deben cumplir. Pero, ¿qué es el estrés?

Si bien, la gran mayoría expresaba una sensación negativa frente al mismo, nadie era capaz de explicar de manera clara su procedencia ni los síntomas que éste causaba. Es por ello que se cree esencial poder explicar de manera sustancial lo que significa el estrés, su procedencia e implicancia que tiene en las vidas de las personas.

Para ello es que se ha revisado la literatura buscando el origen de esta palabra para comprender de mejor forma lo que busca representar. Los primeros datos encontrados se refieren al estrés como una respuesta fisiológica del organismo frente a un estímulo más bien externo que trata de atender contra el equilibrio interno. Este fenómeno se aplica para todo ser vivo según Selye, considerado el “padre” del estrés debido a sus diversos estudios sobre este concepto. Según dicho autor, las personas poseen, entre otras, una variante que juega un rol fundamental: el aspecto psicológico de cada individuo. En este sentido, cuando se comprende al ser humano como un ser holístico, compuesto por varias dimensiones, la respuesta frente al estímulo no sólo será una respuesta fisiológica, sino también conductual, cognitiva y emocional.

Diversos estudios se han referido a que el hecho de estar en un proceso de aprendizaje es un estímulo suficiente para detonar mecanismos de alarma en los sujetos. Claro está que la recepción de dicho estresor dependerá de las herramientas adquiridas por cada ser, de manera individual, para poder determinar si dicho estrés es positivo o negativo.

Según una encuesta del año 2007 realizada por el Minsal las personas no cuentan con las herramientas necesarias para poder adaptarse a los diferentes estresores, los que desestabilizan el equilibrio del organismo y que, en estos casos, generan una respuesta insatisfactoria. Por ende, queda la impresión de no estar superando los estados de estrés. Lo anterior podría generar una prolongación de éstos, derivando a estados permanentes de distrés, conocido como el estrés negativo, además de obtener como consecuencia diferentes alteraciones en la salud física y/o psicológica.

La situación mencionada ha sido un pie para dar inicio a la investigación de este fenómeno en la sociedad, sus posibles causas y efectos en las personas, en sus diferentes contextos. Es allí donde se encuentra, dentro de la bibliografía consultada el estrés positivo, el estrés negativo, el estrés laboral, el estrés académico, entre otros.

En el caso del estrés académico se ha pensado que es fundamental investigar y evidenciar los estresores en los estudiantes del último semestre académico de la Carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud, de la Universidad Católica Silva Henríquez, del presente año.

Por lo que se señala anteriormente se pretende, a través de esta investigación, identificar los factores de estrés que afectan a los estudiantes en este contexto específico en el que, según su malla curricular, deberían estar cursando Seminario de Grado y Práctica Profesional.

En cuanto a los datos que la investigación entregue, debiesen ser suficientes para determinar si existen factores concluyentes al estrés en los estudiantes investigados y si el proceso académico en el cual se encuentran sería considerado un estresor dentro de su eventual estado de estrés.

Para llegar a este punto es necesario que la investigación esté completamente sujeta y que responda de manera satisfactoria al objetivo general y los objetivos específicos planteados. Debido a esto, se establece como Objetivo General: Reconocer y determinar los factores de estrés que afectan a los estudiantes de último semestre de la Carrera de Educación Física y Salud de la Universidad Católica Silva Henríquez del año 2017 de la Región Metropolitana.

De este Objetivo General se despliegan tres Objetivos Específicos:

- Identificar los factores de estrés que afectan a los estudiantes de la Carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud, del último semestre del año 2017.
- Diferenciar y categorizar los factores de estrés según los estudiantes.
- Analizar y evidenciar los factores de estrés mediante la información obtenida a través de la entrevista.

Estos objetivos debiesen responder a la pregunta de investigación y permitir evidenciar si los estudiantes cuentan con un estado de estrés, además de poder verificar si los supuestos mencionados más adelante se constatan o no.

Los objetivos también determinarán la metodología más adecuada para desarrollar la investigación, que en este caso es una investigación cualitativa, ya que la

recopilación de datos será a través de una entrevista profunda con los sujetos a investigar.

2. Planteamiento del problema

2.1 Antecedentes del problema

La persona tiene la capacidad de raciocinio y conciencia de sí mismo y del resto, además de contar con una identidad propia, inteligencia, voluntad y capacidad de vivir en comunidad.

Desde el punto de vista del derecho humano, las personas, por sus características propias, se encuentran habilitadas para tener derechos y asumir obligaciones. De esto se habla en la Declaración Mundial de los Derechos Humanos, promulgada en el año 1948, donde en el artículo 29 expresa que: “Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad”. Por lo tanto, las personas, en general, viven en comunidad. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas, lo que se traduce a que todo sujeto tiende a vivir en sociedad. Es por esto que cada persona, independiente del lugar en que se encuentre, cuenta con los mismos derechos.

En la sociedad las personas pueden ejercer sus derechos en libertad, siempre cuando se cumpla con una moralidad y un orden público, trayendo consigo el bienestar propio y general de una sociedad (Declaración de Derechos Humanos, 1948). Esto les permite ser parte de un sistema organizado de relaciones que se establecen entre este mismo conjunto de personas. Estas interacciones que se desarrollan entre las personas generan relaciones humanas que permiten que se establezcan roles específicos, los cuales permiten saber *para qué sirvo* y *qué rol puedo desempeñar dentro de la comunidad donde estoy inserto*. Este rol social responde a los criterios de comportamiento que determina la comunidad y tiene un factor importante de segregación, ya que nos subdivide en categorías y/o jerarquía. También, definiendo su estatus social, que hace referencia al nivel social, económico, cultural, entre otros, siendo catalogado por la opinión y/o pensamiento del resto. Esta situación guiará al sujeto en cuestión para poder llegar a la búsqueda del *quién soy*, ya que el ser humano vive bajo el cuestionamiento filosófico de cuál es su origen y hacia dónde va.

De esta forma, el individuo logra desarrollar su identidad, sentido de pertenencia y la aprobación del entorno que lo rodea, lo que tendrá como consecuencia una construcción emocional de la persona. Esta construcción hace relevancia al aumento de conjugaciones de emociones básicas, obteniendo como resultado emociones más complejas. El incremento de la complejidad emocional permite que se flexibilicen procesos cognitivos y relacionales, dando como respuesta el desarrollo integral de la persona, buscando su bienestar, apuntando al desarrollo de todas las dimensiones que componen al ser humano.

Es así como el ser humano va adquiriendo las herramientas necesarias para poder enfrentarse a los requerimientos de la vida diaria. Dichas herramientas o, mejor dicho, la adquisición de estas habilidades, permiten al sujeto poder enfrentarse a los diferentes estímulos buscando la adaptación al medio casi como mecanismo de sobrevivencia evolutiva. Cuando las demandas de los estresores o las situaciones de estrés terminan, a su vez concluyen las respuestas al estrés y el organismo vuelve a su estado de equilibrio.

Estos estímulos fueron denominados estresores por el antes mencionado Hans Selye, médico que determinó que dichos estresores afectaban el equilibrio del organismo, donde se generaba una suma de respuestas tratando de volver al dicho equilibrio. Desde ese momento el término estrés ha sido utilizado para referirse a sucesos de adaptabilidad del organismo. Sin embargo, diversos autores, como Mason de quien se habla más adelante, consideran que el estrés es un mecanismo de adaptación frente a los cambios y exigencias a los cuales pueda estar expuesta una persona, donde no sólo se ve afectado de manera funcional, sino que también considerando aspectos psicoemocionales del sujeto.

Se considera necesaria una cierta cantidad de estrés que permite a la persona mantenerse en un estado de alerta, donde se beneficia el rendimiento en todas las dimensiones del sujeto, fomentando sensaciones de bienestar tales como la seguridad, creatividad, confianza y control por sobre los requerimientos expuestos. Este estrés se denomina como eustrés o estrés positivo, ya que busca reforzar el bienestar psico-físico-emocional-cognitivo y los mecanismos de defensas en caso de desajustes.

De manera inversa, también se ha encontrado el distrés o estrés negativo, el cual muy por el contrario al estrés positivo, vendría a ser una sensación de malestar, angustia y la incapacidad para enfrentarse a situaciones de desequilibrio, teniendo como resultado la incapacidad adaptarse ante nuevos estímulos.

Dentro de la gama de factores, orígenes y propiedades que presenta el estrés, es que se ha clasificado dependiendo de sus características. Hernández, Pozo y Polo, citado en *¡Auxilio! ¡Tengo Estrés! Soy Profesor: ¡Y Yo También, Y Soy Estudiante!* (Barradas, 2017) mencionan como distrés los desequilibrios internos que se presentan en el ámbito académico, ya que se considera el proceso de enseñanza-aprendizaje como estresor, donde el estudiante debe percibir el estímulo y adecuar su comportamiento en busca del equilibrio. Además, es importante considerar que en el escenario donde se desarrolla este estrés afecta a todos los actores, es decir, tanto a estudiantes como a profesores.

Teniendo en cuenta lo anteriormente señalado, es que se ha planteado identificar los factores que generan estrés en los estudiantes del último semestre de la carrera Pedagogía en Educación Física y Salud, pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez del presente año. Así, se busca identificar si los factores de estrés dentro de la población a describir corresponden al entorno personal de los estudiantes, exigencias de la familia, problemas económicos, desinterés, baja disponibilidad a las exigencias académicas o laborales, entorno universitario, infraestructura, cambio de sedes, costo de arancel, carga académica, entre otros.

En la búsqueda para determinar los factores de estrés es posible formular las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son los factores de estrés en los estudiantes del último semestre de la carrera Pedagogía en Educación Física y Salud pertenecientes a la Universidad Católica Silva Henríquez? ¿Existen factores comunes de estrés entre la población consultada?

2.2 Justificación de la investigación

Los estudiantes de la carrera de educación física y salud de la Universidad Católica Silva Henríquez (UCSH) que cursan el último semestre de su carrera, durante el 2017, se enfrentan al proceso de plantear y desarrollar su tesis de grado, que les permite obtener su título de Profesor de Educación Física. Durante este proceso se considera que hay un factor de estrés al que dichos estudiantes están sometidos.

Se analiza esta situación que, según las cifras de Minsal de la encuesta de salud 2009-2010, en ambos sexos el grupo etario con mayor estrés es el de 25 a 44 años, por lo que los estudiantes universitarios presentan un elevado nivel de estrés. Debido a esto, se considera de gran importancia identificar los factores de estrés de los estudiantes de la carrera de Educación Física y Salud de la UCSH, que cursan su último año de carrera.

Esta investigación pretende contribuir tanto a estudiantes como docentes del área de la Educación Física en el reconocimiento de los posibles factores de estrés que puedan presentarse en los estudiantes durante el transcurso de su último año o semestre de la carrera, con el propósito de esclarecer, apoyar y superar situaciones de estrés mediante la identificación de éstos.

En relación con la presente investigación surge algo similar, ya que pueden ser diferentes factores los que lleven a generar un estrés dentro de estudiantes y como respuesta la institución debe, o debiese, tener un plan de abordaje para estos dichos casos, preocuparse del estudiante, más que del resultado, de la persona más que del estudiante y del ser humano más que de la persona.

2.3 Delimitación del problema

En Chile, según el Ministerio de Educación y su listado de Instituciones Reconocidas al año 2017, existen 27 universidades que pertenecen al Consejo de Rectores y 33 universidades de carácter privada. Dentro de dicha lista, la Universidad Católica Silva Henríquez (UCSH) se categoriza como institución de carácter privada.

La presente investigación se centra en la Universidad Católica Silva Henríquez (UCSH), la que ofrece 23 carreras de pregrado, con aproximadamente 6.000 estudiantes matriculados. Posee 5 sedes: la Casa Central, el Centro de Extensión y Servicios, la Casona de San Isidro, el Edificio de Deportes y el Campus lo Cañas, siendo las dos últimas sedes los lugares físicos más frecuentados por los estudiantes de Pedagogía en Educación Física, quienes cumplen un rol protagónico en la investigación.

Dentro de la gama de carreras profesionales de pregrado, la investigación se centrará en los estudiantes de Pedagogía en Educación Física que se encuentren cursando su último semestre de carrera, luego de haber cursado aproximadamente 53 asignaturas, dependiendo del año de ingreso a la universidad y la malla curricular del primer año.

En el año 2017 la Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes toma la determinación de situar todo lo referido a la carrera de Pedagogía en Educación Física en el Campus Lo Cañas, procurando que la mayoría de las asignaturas cursadas sean realizadas en una sola sede, favoreciendo así a los estudiantes de la carrera en la disminución de los tiempos de traslado o en el gasto económico implicado en el traslado físico de una sede a otra. Sin embargo,

pese a propuestas de mejoras como la anteriormente señalada, a lo largo del desarrollo de la carrera durante los 31 años en los que la Escuela de Educación la ha ofertado, ésta ha sufrido constantes modificaciones curriculares, en lo que respecta principalmente a la malla curricular. Dicho punto repercute en que los estudiantes que se van formando a lo largo del tiempo se van teniendo que adecuar a exigencias distintas aún dentro del plazo de duración de la carrera. Por otra parte, el hecho de que haya variaciones en la malla curricular provoca que el perfil de egreso de los estudiantes se vaya modificando y, con esto, las competencias adquiridas van variando dependiendo, entre otras cosas, de las asignaturas eliminadas o agregadas y de los docentes encargados de dictarlas. Lo anteriormente señalado genera que al enfrentar el último semestre de la carrera haya percepciones distintas sobre las propias capacidades, herramientas y competencias que se tienen para enfrentar el proceso de término de la carrera.

Existen, por añadidura, otros factores externos que no necesariamente están presentes durante el transcurso en el que se ha desarrollado la carrera y que tampoco se presentan en la totalidad de los estudiantes. Cambios socioculturales, como movimientos estudiantiles, por ejemplo, moldean el desarrollo del año académico y determinan ciertos matices sobre cómo enfrentan, desde la vereda estudiantil, el semestre o el año.

2.4 Definición del problema

A continuación, se presentan la pregunta general que servirá para dar lineamientos a la planificación de esta investigación.

2.4.1 Pregunta General

¿Cuáles son los factores de estrés que afectan a los estudiantes de último semestre del 2017, de la carrera de Educación Física y Salud de la Universidad Católica Silva Henríquez?

2.5 Limitaciones de la Investigación

De acuerdo con el escenario de investigación, S.J. Taylor y R. Bogdan, autores del libro *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*, señalan que “los investigadores se abstengan de estudiar escenario que en los cuales tengan una directa participación personal o profesional”, ya que el investigador solo tendrá un

punto de vista, y tendrá que aprender que su realidad es solo una versión de lo que la ve.

Se asume, entonces, que una de las limitaciones será estar insertos en el medio y en la muestra de la investigación, ya que son los propios pares académicos los que entregarán la información que se necesita para los análisis.

Finalmente, también son los investigadores los que están insertos en la investigación, donde eventualmente, podrían ser descritos o identificados como estudiantes estresados, por ende, podría afectar en el punto de vista dentro de la investigación, alterando la objetividad.

3. Hipótesis o supuestos de la investigación

3.1 Supuesto Hipotético

Se señalan los supuestos hipotéticos que eventualmente podrían ser las causas de estrés en los estudiantes de último semestre de la carrera de Educación Física y Salud de la Universidad Católica Silva Henríquez del año 2017:

- Traslado entre sedes, según donde se imparte la asignatura (propios de la carrera de Educación Física, Teológicos y Plan Común de la universidad).
- Cambio de Sede Central a Sede Campus Lo cañas.
- Infraestructura deficiente (como por ejemplo kiosco y falta de casino).
- Aumento del arancel.
- Escaso tiempo para terminar la carrera (en estudiantes que trabajan, por ejemplo).
- Presión de la familia para terminar los estudios, u otras situaciones.

4. Objetivos: General y específicos

4.1 Objetivo General

- Reconocer y determinar los factores de estrés que afectan a los estudiantes del último semestre de la carrera de Educación Física y Salud de la Universidad Católica Silva Henríquez del año 2017.

4.2 Objetivos Específicos

- Identificar los factores de estrés en los estudiantes del último semestre de la carrera de Educación Física y Salud de la Universidad Católica Silva Henríquez del año 2017.
- Diferenciar y categorizar, a través de la información obtenida en las entrevistas, los factores de estrés según los estudiantes
 - Analizar y evidenciar los factores de estrés que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes entrevistados.

MARCO TEÓRICO

1. Concepto de estrés

Etimológicamente la palabra estrés proviene del participio latino *strictus*, del verbo griego *stringere* que significa provocar tensión. Este término fue utilizado por primera vez durante el siglo XIV y desde ahí se puede encontrar en diversos textos ingleses como *stress*, *stresse*, *strest* y *straisse*, para llegar finalmente a la traducción al español, palabra que se utilizó durante toda la investigación.

Tal como se señala en el Libro de la salud cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos (Barcelona, 2007), en 1929, Walter Cannon definió el estrés como una reacción de lucha o huida ante situaciones amenazantes. Por otra parte, en 1935, Hans Selye, definió este concepto como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

Selye, debido a sus diversos experimentos con animales, pudo determinar una serie de sucesos que fueron resultado de la búsqueda de una nueva hormona sexual. A estos sucesos fisiológicos que ocurrían y que se desencadenaban de manera interdependiente, notó que formaban un síndrome al cual denominó Síndrome General de Adaptación.

Lo que pretende señalar con la teoría de adaptación, es que en el organismo animal al recibir un estímulo, o más bien denominado estresor, se produce la primera fase llamada alarma. En este estado el organismo desencadena una seguidilla de mecanismos de defensa del animal. La segunda fase es la recuperación, en la que el organismo trata de volver a su estado inicial de equilibrio. La tercera fase es el agotamiento, donde el organismo, al estar en un estado permanente de estrés, se le agota la secreción de hormonas encargadas de volver al equilibrio, llevando incluso a la muerte del animal. Más adelante se evidenciará que esta última fase no se lleva a cabo.

Por otra parte, en el proceso de comprensión del estrés se repiten ciertos conceptos que tienen un rol protagónico dentro de las explicaciones y significados que nos llevan al entendimiento de concepto de estrés. Para favorecer dicho proceso de explicaciones y significados, a continuación, se definen los conceptos más importantes.

El estrés es considerado como una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga (Selye). Además, implica cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil de adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un

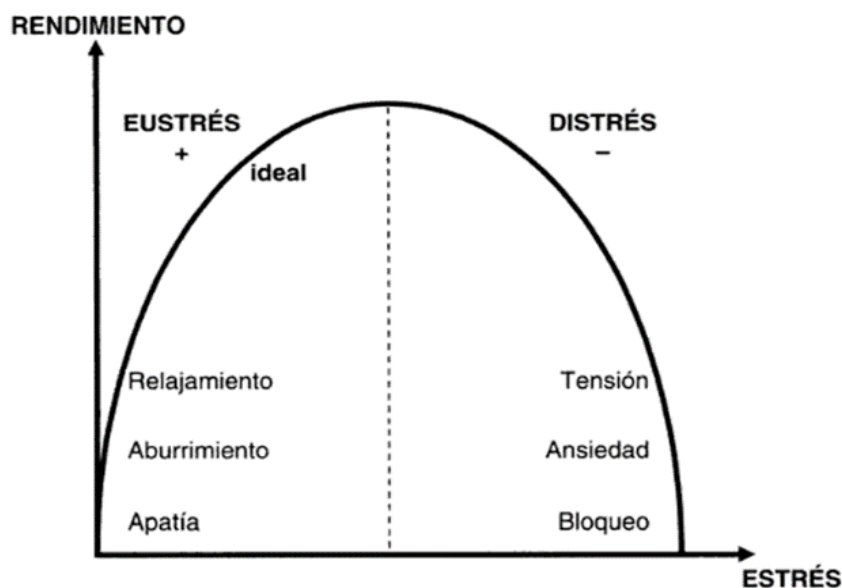
estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente.

Un Estresor, según Sapolsky (2004) se define como un elemento externo, que nos aleja de nuestro estado de equilibrio de nuestro organismo (homeostasis).

En Relaciones humanas y psicoterapia (López, 2004) se define la homeostasis a través de su origen biológico, acuñado por Cannon (1928), compuesto por dos términos de origen griego, “homeo” y “estasis”. El primero significa semejante o similar, mientras que al segundo Cannon le asignaba un significado de una condición o constancia relativa del medio interno más que de un estado invariable. Con este concepto el autor refiere un proceso biológico con una serie de propiedades que varían a lo largo de la vida y cuya principal característica es el mantenimiento de los mecanismos de regulación, relacionados con la capacidad de adaptarse o evolucionar.

Por su parte, la Alostasis, según Selye, se define como el proceso activo mediante el que el cuerpo responde a los eventos cotidianos para mantener la Homeostasis.

Se ha considerado importante, además, definir dos tipos de estrés, ya que la ausencia del mismo puede generar estados de depresión en las personas. Es por ello por lo que se identifica el estrés positivo, denominado eustrés y el estrés negativo, denominado distrés. Como se señala en Gestión del Estrés (2008), en la obra “Stress without distrés”, de Selye, éste señala que es necesaria una determinada cantidad de estrés, la que llamó eustrés, para conseguir un rendimiento estimable. En otras palabras, sin un mínimo de estrés o con un estrés bajo, el ser humano siente apatía, aburrimiento. Por el contrario, cuando aumenta el estrés aumenta, también, la motivación. El organismo y la mente entran en un estado de alerta y se facilitan las respuestas a la situación, se activan los recursos disponibles.



En un comienzo, el estrés hace más dinámica la actividad del ser humano, porque provoca un aumento en los recursos de respuestas (atención, memoria, activación muscular, etc.), lo que hace aumentar el rendimiento.

Sin embargo, cuando el proceso de estrés es muy intenso o dura mucho tiempo, los recursos se agotan y llega el cansancio, además de la disminución del rendimiento.

Si el estrés sigue aumentando, el rendimiento crece cada vez más lento, hasta alcanzar el máximo. En ese punto es cuando se termina el eustrés y se comienza a denominar distrés. Al crecer más el estrés, ya considerado distrés o estrés negativo, el rendimiento comienza a bajar, de manera lenta al principio y luego más rápido. Es ahí cuando se entra en zona de peligro, ya que es la antesala de lo que podría ser el estrés crónico.

El estrés crónico es considerado aquel que genera una sensación desagradable, como lo es el distrés, pero que perdura a lo largo del tiempo, prolongando y derivando en sintomatología como cansancio, irritabilidad, insomnio, problemas interpersonales, agotamiento físico y emocional, llegando a ser alborada de estados depresivos. En este caso, el estresor se mantiene inmodificable y perdura en el tiempo. El sujeto, como se ve acostumbrado a estar en la situación, no es capaz de percibir que necesite ayuda. Esto deriva en Indefensión Aprendida, considerada como un síndrome que dificulta que el sujeto reconozca su padecimiento y pida ayuda.

Por otro lado, el estrés agudo es aquél que se produce en momentos puntuales y es temporal. Es considerada la respuesta a uno o varios acontecimientos altamente estresantes, los cuales producen cuadros de ansiedad en las personas.

Dentro del estrés agudo se puede evidenciar un fenómeno denominado Respuesta/Reacción de Lucha o Huida, acuñado por Cannon (1928) y ya antes mencionado, el cual consiste en una cadena de reacciones fisiológicas para poner en alerta al cuerpo bajo alguna situación de ataque. Esta respuesta vendría a ser como la segunda etapa después de que se active el síndrome general de adaptación.

La Respuesta de Lucha o Huida considera que bajo una situación de ataque los animales (se experimentó inicialmente en animales) activan el sistema nervioso simpático, lo cual los dispone a la lucha o a la huida. Además de encargarse de la secreción de las hormonas de estrés, adrenalina, noradrenalina y dopamina (catecolaminas). Gracias a estas hormonas se activa el sistema nervioso autónomo que es el encargado de regular la frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, digestión, respuesta pupilar, la micción y la excitación sexual.

Cuando se termina la situación de ataque, es el sistema nervioso parasimpático quien se encarga de volver a recuperar la homeostasis en del organismo de los animales, regulando frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, entre otras actividades del organismo.

2. Enfoque fisiológico del estrés

El estrés como una respuesta.

Según Selye el estrés se entiende como una respuesta inespecífica del organismo ante demandas externas o internas. Define estrés como “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (1960, citado en Sandín (1995), p.5). Se entiende que el estrés no tiene una causa particular y que, se le denomina a este agente que desequilibra la homeostasis de nuestro organismo, como el estresor.

En 1968 Mason crítica el concepto de inespecificidad, ya que no son respuestas no concretas, sino que es un conjunto de respuestas específicas a un estímulo psicológico. Mason, en sus estudios, señala que estas respuestas están producidas por estímulos emocionales, haciendo referencia a la respuesta. Esta implica una activación del sistema autónomo simpático; sistema que prepara el cuerpo para la acción.

Es el sistema simpático el que media en la respuesta de estrés hormonal. Las conductas de lucha y de huida están mediadas por el sistema simpático, ya que

aumenta la frecuencia de latidos del corazón, dilata los bronquios, las pupilas y estimula las glándulas suprarrenales que liberan hormonas. La sudoración excesiva o hiperhidrosis en manos, axilas o cara se relaciona con una hiperestimulación del sistema simpático. El sistema nervioso simpático es el responsable de la regulación de los mecanismos homeostáticos de los organismos vivos. Las terminales nerviosas de este sistema llegan a casi todos los órganos y sistemas del cuerpo, desde la pupila del ojo hasta controlar la motilidad intestinal. Además, el sistema simpático ayuda a identificar las sensaciones de frío o calor.

Las glándulas suprarrenales es una parte especializada del sistema nervioso simpático que libera la catecolamina de adrenalina en un 80% y la noradrenalina en un 20%. Mostrando la importancia de sus efectos cardiovasculares y metabólicos que tienen las catecolaminas en el sistema en general. Es importante señalar que la vida útil de estas tiene un promedio de un minuto y que esta respuesta fisiológica, de estrés y alerta, se elimina a través de la orina.

La respuesta fisiológica del estrés esta englobada por un mecanismo llamado Síndrome General de Adaptación, el cual se define como "la suma de todas las reacciones... del organismo consecutivas a la exposición continuada a una reacción sistemática del estrés", que se desarrolla a través de tres fases: la reacción de alarma, el choque (subdividido en dos fases) y el agotamiento. La primera fase hace referencia a las reacciones que tiene el organismo cuando es expuesto a estímulos que no está adaptado. El choque, que tiene dos fases, es la reacción inicial con cambios en el tono muscular, taquicardia, descarga de adrenalina, entre otras. La primera fase de contraataque se caracteriza por ser una reacción rebote donde existe una defensa contra la fase anterior. Muchas de las enfermedades asociadas al estrés agudo tienen relación a la activación de reacción de alarma. La segunda fase o estado de resistencia, se produce una adaptación del organismo a estresor, existe una mejoría y desaparición de los síntomas anteriores, si el estímulo estresante persiste, se llega a la tercera fase, o agotamiento, en la que se reproducen, con mayor intensidad, los fenómenos iniciales de la reacción de alarma, y puede significar la muerte del organismo.

3. Enfoque Transaccional

El estrés como Interacción.

Desde el punto de vista social se entiende el estrés como un proceso cognitivo donde el estresor y su respuesta interactúan. De esto habla Folkman y Lazarus en el enfoque o teoría basada en la interacción o transaccional (Lazarus y Folkman,

1984). A diferencia del enfoque anterior en donde se ve a la persona como un ente pasivo en el proceso de estrés, en esta teoría el estrés se origina por la interacción del sujeto con el entorno. Se define estrés como el "conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que "grava" o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal" (Lazarus y Folkman, 1984). El objetivo central de este modelo conductual-cognitivo es que existe un Evaluación Cognitiva (Appraisal) que es un proceso universal donde el sujeto valoriza la situación que está viviendo según su bienestar. Según el autor existen tres tipos de evaluación: la evaluación primaria, que se entiende como cada encuentro o situaciones donde existe una demanda interna o externa. Es el primer mediador del estrés. Está estrechamente ligada a la evaluación secundaria, donde se valoran los recursos que el sujeto posee, tanto sociales como personales. Esto puede conducir a una reacción de Desafío o Reto, en el cual la persona se siente con las herramientas necesarias para enfrentar la situación. Esto incentiva los recursos del mismo y genera sentimientos de eficacia y de logro. Otra reacción que genera la evaluación secundaria es la de Amenaza, donde el sujeto considera que no posee recursos para hacer frente a la situación, y genera claras respuestas ansiosas. En este contexto es donde se sitúa la patología, tanto ansiosa como depresiva. Para este modelo la respuesta ansiosa es una respuesta de anticipación, en la que el sujeto anticipa la amenaza. Es importante poner énfasis en la percepción de imposibilidad de control, que para este modelo es el elemento esencial en la explicación de la patología. No se teme tanto a las situaciones, sino a la sensación de no poder hacer nada por controlarlas.

4. Enfoque Psicosocial

El estrés como Estímulo

Los psicólogos Holmes y Rahe (1967), citados en *¡Auxilio! ¡Tengo Estrés! Soy Profesor: ¡Y Yo También, Y Soy Estudiante!* (Barrada 2017) contrastan con que el estrés es un estímulo externo al sujeto y que perturba o altera el funcionamiento del organismo. Propone que "los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto" (Papalia, 1987). A la teoría anterior los autores ya mencionados le agregan dos conceptos nuevos, el estrés como suceso vital, el cual se entiende como un acontecimiento importante en la vida del sujeto donde se involucra más que lo fisiológico y lo psicológico, sino también lo social.

El suceso es de tal magnitud que altera el estilo de vida del sujeto y según esto crearon la escala que evalúa la magnitud de los sucesos vitales a través de la normalización psicométrica de las unidades de cambio vital. Luego esta escala fue modificada por González de Rivera y Morera (1983), especialmente en la valoración individualizada. La escala ya mencionada anteriormente es creada en 1967 y llamada la “Escala de estrés Holmes-Rahe” la que nació por un estudio que se les hizo a 5.000 registros médicos de pacientes en búsqueda de alguna relación entre el estrés y el motivo de su enfermedad. Dicha escala consta de 43 acontecimientos vitales que llevan una puntuación del 0 al 100 y que clasifican el acontecimiento por su nivel de estrés, tanto como el estrés por sí mismo con su connotación negativa, como otros factores de este, como la magnitud del cambio de este acontecimiento o la incertidumbre que nos causa, etc. A esta puntuación llamaron Unidad de Cambio vital, la cual se entiende que, a mayor puntuación, más estresante se considera la experiencia. Esta escala es utilizada de la siguiente manera: se seleccionan de la lista los hechos que hemos experimentado en el último año, y se suman sus puntuaciones. Si el número obtenido se encuentra por debajo de 150, sólo hay un pequeño riesgo de enfermar a causa del estrés. Entre 151 y 299, el riesgo es moderado. Por encima de 300 puntos se está en riesgo importante. Alguno de estos acontecimientos son muerte del cónyuge (100 puntos), divorcio (73 puntos), separación matrimonial (65 puntos), cambio de situación económica (38 puntos), entre otras. Hay que tener en cuenta que el resultado en este test es solamente orientativo ya que cada persona tiene una tolerancia al estrés diferente. El segundo concepto es llamado micro evento o estrés diario que está más relacionado con enfermedades o la cercanía que tiene el estrés con la salud del sujeto.

La psicóloga Everly, en el artículo Salud, Estrés y Factores Psicológicos (1996) diferencia dos tipos de estresores: el psicosocial que son situaciones que no causan directamente una respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores tras la interpretación o el significado que la persona le asigna. Y el otro es un estresor biológico que se convierte en éste cuando produce cambios bioquímicos en el organismo que inducen por sí mismo el estrés

Pese a que los estímulos pueden generar repercusiones a nivel psicológico, los factores emocionales y el medio social influyen en toda enfermedad y se puede decir, según el doctor Alexander (Benjamin, 1992) que toda patología es psicósomática, puesto que “los factores emocionales influyen en todos procesos fisiológicos por mediación de las vías nerviosas y humorales”.

5. Tipos de personalidades generados por el estrés

El término “comportamental” dentro del desarrollo del concepto, fue introducido por Selye a raíz de los trabajos cronológicos, los cuales indicaban esfuerzo, tensión y acentuación. Desde entonces ha sido utilizada la palabra estrés en nuestro lenguaje.

El estrés puede influir directamente en los efectos psicológicos y fisiológicos que alteran la salud de una persona. También puede afectar en la salud de una manera indirecta, es decir, a través de conductas no saludables como por ejemplo beber alcohol, fumar, consumir drogas o conductas que pongan a la persona en riesgo. Además, hay otros individuos que lo inhiben con algunas conductas relacionadas con la salud, que por tanto son más sanas como lo es el deporte o la actividad física.

Las formas de comportamiento, estilos de vida y hábitos pueden llevarnos a problemas de salud o, por el contrario, impedir o retardar la aparición de ellos.

Los síntomas, efectos y consecuencias del estrés son diferentes según los individuos. Hay diferencias en los rasgos de personalidad: Tipo A, Tipo B, neuroticismo-extraversión, en sus respuestas fisiológicas, en los patrones de conductas y en los estilos de afrontamiento. Todas esas características individuales van a interactuar con los factores ambientales de forma totalmente dinámica.

La importancia que le dará cada persona al estresor será de acuerdo con las variables personales de cada una de ellas, es decir, de qué manera afrontará y conllevará el problema, y además de sus consecuencias y resultados que tiene para el individuo. Todos los efectos, síntomas y consecuencias del estrés siempre van a ser diferentes dependiendo de la persona o sujeto.

En el proceso del estrés los patrones de conductas, respuestas fisiológicas y estilos de afrontamientos van, también, a interactuar con los factores ambientales de forma dinámica, por tanto, todo es influyente a la hora de enfrentar este proceso.

Paine (1988) agrupó los tipos de personalidades en 3 categorías:

- Genéticas: donde las desglosa en Constitución física, reactividad, sexo e inteligencia.
- Adquiridas: es decir, clase sociales, edad y educación.

- Disposicionales: Personalidades tipo A, estilos de afrontamientos, extraversion-introversión, personalidad resistente.

Nivel de necesidad, autoestima, tolerancia a la ambigüedad, locus de control y tipo de personalidad son las variables biológicas y demográficas de las cognitivas de las afectivas.

Las características de las personalidades tienen una gran importancia, ya que, estas determinan en mayor o en menor grado la vulnerabilidad en la que los estresores repercutirán en la calidad de vida, salud física y emocional.

El estilo conductual de tipo A ha sido el más estudiado por Friedman y Rosenman (1959), los cuales encontraron a sujetos con enfermedades coronarias que son consideradas parte del estrés.

Las características más comunes de la personalidad tipo A son la competitividad, la impaciencia, el habla rápida y recortada, y el compromiso excesivo con su área o puesto de trabajo.

La personalidad conductual tipo B es totalmente opuesto al tipo A, las personas suelen ser más relajadas y acomodados, por tanto, son menos propensos a sufrir de algún tipo de estrés.

Los rasgos de extraversion y neuroticismo favorecen la percepción de estímulos como más amenazantes. El rasgo neuroticismo está más expuestos al estrés y a la ansiedad, sufriendo desarreglos somáticos, como, por ejemplo: jaquecas, problemas digestivos, insomnio, etc.

También está la personalidad resistente, que trata de una personalidad que se resiste al estrés, donde el sujeto se predispone y se exige a tener un compromiso mayor en diferentes situaciones de su vida, mayor control y busca retos, es decir, busca cambios, experiencias nuevas y trata de ver la vida como un reto y no como una amenaza.

La otra y última característica de personalidad es el locus de control, que actúa como una moduladora de los efectos del estrés. Está es una personalidad relativamente estable, donde los eventos de la vida son controlados por las propias acciones, es decir, el "locus interno" o por acontecimiento externos, que es también llamado el locus externo.

Las personas con locus interno dan por hecho que todo lo que hagan en vida, ya sea decisiones, acciones o esfuerzos, influirán en las consecuencias, lo que les

provocará una mayor facilidad y eficaz de afrontamiento que a los locus externos, ya que estos creen que la suerte y el destino los tiene predominados a algo.

6. Estrés en Chile

La globalización, definida como “el aumento en la actividad económica mundial debido a consecuencia de la liberación del comercio y la eliminación de las barreras a la transferencia de capitales, bienes y servicios a través de las fronteras nacionales” (Rantanen, 2000, citado en Barradas, 2017), ha provocado diversos cambios en todo ámbito. Uno de éstos es la salud, que se ve mermada por el aumento considerable de las tasas de estrés en la población mundial.

Los altos índices de estrés a nivel mundial han hecho que la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo catalogara como una epidemia global.

En Estados Unidos, un estudio desarrollado por la Asociación Americana de Psicología que fue publicado por la revista *Universia Chile* (2013), afirmó que el 39% de las personas entre 18 y 33 años se declaran estresadas, siendo la denominada generación “Millennial”. Según dicho informe, el estrés que sufren los jóvenes los hace más propensos a cuadros de irritabilidad y a sufrir ansiedad o depresión.

El estudio, además, comprobó que otros factores que inciden en la población y su relación con el estrés son la búsqueda de identidad, los problemas económicos y las altas expectativas que sus padres han formado respecto a sus futuros.

En Chile las estadísticas no parecen ser distintas según los expertos, ya que la salud mental es un tema que está presente de forma constante y las enfermedades en dicha área van en aumento. Un estudio ciudadano llamado “Termómetro de la salud mental” del Centro Médico Mental Cetep, publicado por el diario *Publimetro*, arrojó que un 80% de las personas estaban estresadas, pero que a la vez un 45% se declaró feliz, contrariamente a lo que se podría prever. El universo de personas encuestadas superó a las 1.100 personas.

Según un estudio realizado en Chile, a través de la revista *Chile Saludable*, llevado a cabo entre el año 2012 y el año 2016 por la Fundación Chile en conjunto con Gfk Adimark y publicado por Fundación Chile (FCH, 2016), las personas afectadas por estrés se duplicaron en los cuatro años de investigación, variando desde un 22% a un 42%.

Desde la perspectiva de la Educación Física, dicho estudio señaló que un 61% de

las personas no practica ningún deporte y un 50% señala que no duerme bien o no descansa en las noches. Sin embargo, un 60% tiene intenciones de llevar un estilo de vida saludable y un 71% está motivado a hacer ejercicios si “encontrara las oportunidades necesarias.

Por otra parte, en una sociedad en la que se volaran desmesuradamente la productividad y el consumismo, el reposo a menudo llega a ser conceptuado como una forma de malgastar el tiempo. Sin embargo, un análisis más cuidadoso revelará que, muy lejos de ser una pérdida de tiempo, el reposo, a medio y largo plazo, puede llegar a ser altamente positivo; no sólo para personas y sus tensiones, sino también para la sociedad en general. (Melgosa, 1994)

Según cifras del Ministerio de Salud (MINSAL), el 25% de la población ha reconocido sentirse estresada en la última década. Por otra parte, sólo en el año 2010 se presentaron más de dos mil licencias médicas dicha causa. En un acercamiento a la investigación sobre la ansiedad de los chilenos, en el año 2007 la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez consultó a personas mayores de 18 años y que tuvieran residencia en siete de las principales ciudades de Chile.

Por otra parte, según un estudio publicado el 2014 por el Diario La Tercera (Miranda, 2014), existe un aumento de licencias laborales por enfermedades profesionales asociadas a problemas de salud mentales. Las cifras arrojadas por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), catalogada como la principal corporación sin fines de lucro que administra el seguro social contra riesgos de accidentes del trabajo y que reúne casi al 50% de los trabajadores de Chile, muestra un aumento sostenido desde el año 2011 y que el ritmo de crecimiento anual de esta cifra es de 7%. La investigación también señala que los rubros con más licencias por salud mental son las áreas gubernamentales, comercio, retail y la educación. “El diagnóstico habla de una mayor prevalencia de enfermedades mentales en Chile, lo que es preocupante y bastante certero. Lo más importante es estudiar la causa, por qué se produce ese fenómeno, ¿están con sobrecarga de trabajo?, ¿están endeudados?, ¿no les gusta el trabajo?, son en general las preguntas que hay que hacerse”, afirma el presidente del Colegio Médico, Enrique Paris, (Miranda, 2014)

Las preguntas anteriormente mencionadas por el doctor dan sentido a esta investigación, ya que es, precisamente su fin, el conocer las razones que generan estrés en los estudiantes. Al basarse en estudios chilenos, tales como el del Minsal o el de la Revista de Salud Mental, se asocia directamente a la realidad en

la que se vive y, por ende, es un tema que está presente en nuestra sociedad.

Los resultados que arrojó dicha muestra fueron que el ámbito económico tiene incidencia en la presencia del estrés, ya que en el segmento ABC1 los casos llegaron a 13,9%, mientras que en el segmento D y E los casos llegaron a 30,3%.

7. Síndrome de Burn Out

El concepto por describir es un elemento clave para la comprensión de los fenómenos de la presente investigación, pues todo esto también es parte de toda el área de trabajo y favorecerá la comprensión lo que son y lo que “no” son.

La patología denominada “Síndrome de Burnout” o “Síndrome de quemarse por el trabajo” tiene englobado variados temas en cuenta, como, por ejemplo; cómo son los procesos grupales, la selección de personal, la cultura y el clima organizacional, el estudio de las competencias y actitudes en el lugar de trabajo, la evaluación de personal, el análisis de puestos, los estudios sobre liderazgo, el desarrollo organizacional.

Este síndrome se define como un estrés laboral crónico y tiene repercusiones de índole individual. Es un estado de agotamiento, físico, emocional y mental, donde el trabajador baja su rendimiento laboral, pierde el interés en sus tareas y el sentido de responsabilidad, y en algunos casos también es posible que llegue al punto de la depresión. Su manera de relacionarse con las personas que atiende ya no es de la manera más favorable, todo esto por la sensación de estar desmotivados y agotados a nivel emocional, ya que en su interior se empiezan a generar sentimientos negativos, y conductas de cinismo con toda aquella persona que se relacione con él o ella. Según el autor este síndrome no debe verse como un estrés psicológico, sino, que debe ser entendido como una respuesta a fuentes de estrés crónico, es decir, a estresores que se generan entre profesional-cliente y también en la relación profesional-organización. Por tanto, es importante saber todas las derivaciones que tiene el estrés, y es por eso por lo que vemos el síndrome de burnout como uno de ellos.

El Síndrome de Burnout, mirado desde una perspectiva psicosocial, se define o se conceptualiza como un síntoma o una respuesta al estrés laboral crónico, en donde la persona o individuo desarrolla una idea de fracaso profesional en su cabeza, afectando fuertemente la relación con las personas con las cual se desenvuelve en su área de trabajo. El individuo pasa a tener una vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, cansado, fatigado y desmotivado,

mostrando actitudes totalmente negativas y con mala disposición a todos los quehaceres laborales. Estos síntomas han sido denominados por Maslach y Jackson (1981-1986) los cuales son; baja realización personal en el trabajo, agotamiento emocional y despersonalización, y se integran como dimensiones del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) utilizado ampliamente para medir el síndrome.

Al comienzo los especialistas del tema creían que el síndrome sólo se generaba en profesionales que tenían contacto directo con gente, ya sea compañeros de trabajo o individuos que trabajarán en atención al cliente. Pero más tarde Maslach y Jackson elaboraron una nueva versión de carácter más genérico, no exclusivo para profesionales, sino para todas las áreas de trabajo, cuyo objetivo de trabajo son las personas y han denominado a estas variables baja eficacia profesional, agotamiento y cinismo.

Letelier y Schaufeli (1996) han señalado que este síndrome puede desarrollarse en profesionales que no necesariamente tienen relación directa con personas. La necesidad de estudiar este síndrome de quemarse por el trabajo viene fusionada directamente a la necesidad de conocer los procesos que puedan generarse en el estrés laboral, dado que las organizaciones por calidad de vida laboral demostraron gran interés por el bienestar de sus empleados, ya que la mayoría de los casos se da en profesionales de servicios que prestan una función asistencial o social, el deterioro de su calidad de vida laboral tiene consecuencias sobre la sociedad en general. También existen otros motivos relevantes por los cuales justifica este estudio del síndrome de Burnout, ya que es el creciente auge de las organizaciones de servicios, tanto en el sector público como en el privado, donde la calidad de atención al cliente es una variable crítica para éxito de la organización.

Es importante, también destacar, que según el artículo la investigación presenta algunas deficiencias, que son de carácter general. La falta de modelos teóricos sólidos que dirijan la investigación se considera una de las deficiencias más relevantes para su estudio. Una de sus causas radica en la debilidad psicométrica del MBI y en la ausencia de un modelo único que relaciones sus verdaderas dimensiones.

Con respecto a la relación que existe entre las dimensiones del MBI es posible encontrar en la literatura cinco modelos distintos: Golembiewski, Munzenrider y Carter (1983), Leiter y Maslach (1988), Lee y Ashforth (1993), Leiter (1993) y Gil-Monte, Peiró y Val- cárcel (1998).

Entre ellos radica una diferencia la cuales la respuesta que surge ante el estrés laboral, y cómo se desarrolla el proceso del síndrome de quemarse (relación antecedente- consecuente entre las dimensiones del MBI), también como se establece la relación entre las dimensiones del MBI y las repercusiones que este pueda llegar a tener para la persona y para la organización.

El artículo presenta que, aunque existe un gran volumen de estudios empíricos sobre el tema, son pocos los estudios dirigidos a diferenciar modelos teóricos o que estén guiados por éstos. Según las ideas de Fisher (1982, cf. en Peiró, 1994) no parece adecuado distinguir entre una orientación básica y otra aplicada al hablar de teoría, investigación y práctica en Psicología Social, ya que, por el contrario, estos tres aspectos de la disciplina deben de estar interconectados entre sí, de manera que cada uno se vea beneficiado con los aportes de los otros.

8. Estrés académico

El estrés académico se puede explicar en un modelo elaborado por el Psicólogo Arturo Barraza Marcías, basado en la teoría de la modelización sistemática (colle, 2002) y en la teoría general de sistemas (Bertalanfy, 1991), con el modelo de transaccional del estrés (Cohen y Lazarus, 1974).

Para entender este modelo, se presenta un punto de partida, donde se presenta como supuesto, en las cuales tiene dos perspectivas: la perspectiva sistemática y la perspectiva cognoscitivista.

a. Perspectiva sistemática

Para entender esta perceptiva, se debe tener en cuenta la teoría general de sistemas, donde hace referencia que estrés en un conjunto de variables y procesos, donde me manifiesta uniendo un conjunto de factores. En una totalidad se enumera sus componentes los cuales hace que se manifieste.

Estos componentes se representan en 3 momentos.

El ser humano se puede conceptualizar como un sistema abierto: el ser humano es un conjunto de sistemas donde tiene subsistemas directos o indirectos unidos donde trata de permanecer estables para su funcionamiento. Para su funcionamiento es necesario complementarse con un sistema abierto continuo como lo que es el medio ambiente, como lo que postula los autores (Arnold y Osorio, 1998)

El ser humano como sistema de abierto se relaciona con el entorno en un continuo

flujo de entrada y salida: en este componente se explica la relación de la entrada y salida del flujo del ambiente para el funcionamiento del sistema del ser humano; donde lo que entra son recursos que necesita el sistema para el funcionamiento y lo que sale las corrientes de salidas del sistema.

El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada y salida para alcanza un equilibrio sistemático: el ser humano responde a las distintas condiciones ambientales donde, puede bloquear o complementar la interacción para encontrar el equilibrio. Este estado se puede manifestar de 2 caminos las cuales de demoniza equifinalidad y multifinalidad. El primero se refiere que muchos estímulos que entran al sistema dan como resultados la misma respuesta; el segundo se refiere que un solo estímulo tiene una variedad de respuesta.

b. Perspectiva cognoscitivista

En esta perspectiva, explica los procesos psicológicos de los seres humanos a las entradas y salidas del medio; en esta explicación veremos cómo el organismo responde a través una situación estresante, donde lo que entra son las demandas y lo que sale son los recursos necesarios para enfrentar la demanda; para explicar el proceso se presentan 3 procesos de manera secuencial:

La relación persona entorno; existen 3 fases principales para entender el proceso, acontecimiento estresante, el cual se refiere una situación que para el sistema es negativo, interpretación de acontecimiento, donde el organismo lo manifiesta como peligroso, perjudicial y amenazante, y el último es la activación del organismo, donde se da respuesta a la amenaza.

El ser humano realiza una valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos de que dispone para enfréntalo. Se da en 3 tipos de valoraciones; neutra, donde no tiene ninguna respuesta, positiva, donde los recursos son favorables para actuar y mantener el equilibrio; y negativo, cuando el organismo no cuenta con los recursos para mantener el equilibrio entonces da respuestas a emociones negativas como miedo, ira, resentimiento.

Cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes y los recursos de que dispone la persona para enfrentarlos sobreviene el estrés, que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento: el conjunto de respuesta donde la persona se enfrenta el estrés para neutralizar y manejar dicha situación.

Con el solo hecho de ser estudiantes ya se considera un proceso estresante para

el ser humano, ya que se deberá responder a las diversas demandas que son sometidos, más aún cuando son universitarios, cuando crecen más las demandas y los requerimientos y obligaciones académicas.

Estas demandas se presentan en 2 niveles; como primer nivel de la institución en su conjunto y el segundo al aula escolar.

El primer nivel son las demandas institucionales, las que implican que el estudiante responde a los horarios del colegio, calendario (diurno o vespertino), semestre o trimestres, participar en las prácticas curriculares de la institución, talleres, prácticas profesionales en el caso que lo requiera. El segundo nivel es el del aula escolar, donde el estudiante responde a las demandas del docente, contenidos, evaluaciones, trabajos individuales y en grupos.

Cuando el estudiante debe responder a muchas demandas y no puede responder a todas de buena manera se genera en el sistema un desequilibrio, donde se presenta en el estudiante los siguientes síntomas: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y temblores, como problemas físicos. Entre los síntomas psicológicos se puede ver inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos. Por último, como problemas de conductas la persona presenta conflictos, aislamiento, desgano, ingesta de bebidas alcohólicas, ausentarse a los deberes.

Por otra parte, según Orlandini, el estrés se puede clasificar según la procedencia de éste mismo, la base generadora. En este caso, la situación de estar constantemente en un proceso de aprendizaje puede ser un estresor que se manifiesta de manera individual como dentro del aula. Afectando a todos los participantes de dicho proceso.

Si bien el documento hace referencia a que el estrés académico son las molestias que manifiestan los estudiantes de manera cognitiva y emocional frente a los diversos escenarios dentro del ambiente académico, con relación a sus habilidades personales.

Para poder determinar este tipo de estrés se generó un Modelo Sistémico-Cognoscitivista por el cual, bajo a cuatro hipótesis que determinan al estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico, vivenciado por tres momentos esenciales:

- 1.- El estudiante se ve sometido a un contexto específico y estresante, reconociéndose incapaz de manejar la situación INPUT
- 2.- Los estresores provocan el desequilibrio sistémico, síntomas y reacciones.

3.- El desequilibrio obliga una respuesta para enfrentar el estresor y volver a la situación inicial de equilibrio. OUTPUT

Hay que tener en cuenta otros factores determinantes del estrés académico como lo son los aspectos biológicos (edad y sexo), aspectos psicosociales (patrón de conducta, red de apoyo social, estrategias de afrontamiento), aspectos psico socioeducativo (tipo de estudio, curso). Dichas variables van a repercutir en el estrés académico. Dependiendo del autor estos niveles de estrés del estudiante pueden ser significativos en el proceso de aprendizaje. Sin embargo, hay otros que hacen relevancia a que estos niveles de estrés son negativos para el proceso de aprendizaje

MARCO METODOLÓGICO

1. Enfoque de investigación

En la presente investigación se utilizó el método de investigación cualitativa. La investigación cualitativa utiliza la recolección de información de forma profunda, de calidad y con riqueza de contenidos como principales características, ante lo cual buscamos conocer la opinión desde la perspectiva de los propios sujetos de estudio. Tal como mencionan Taylor, Bogdan & Piatigorsky, la gran fortaleza que posee la investigación cualitativa radica en la posibilidad de retratar datos descriptivos, es decir, utilizar la opinión de los objetos de estudio de manera explícita (Taylor, Bogdan, & Piatigorsky, 1987).

“El fenomenólogo quiere entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor. Examina el modo en que se experimenta el mundo. La realidad que importa es lo que las personas perciben como importante” (Taylor, Bogdan, & Piatigorsky, 1987). Según Taylor, el investigador necesita analizar la información desde una fuente principal, que, para efectos de esta investigación, será mediante una entrevista semiestructurada.

Debido al método que utilizaremos los datos obtenidos serán descriptivos “El fenomenólogo busca la comprensión por medio de métodos cualitativos tales como la observación participante, la entrevista en profundidad y otros, que generan datos descriptivos” (Taylor, Bogdan, & Piatigorsky, 1987).

Por otra parte, la investigación cualitativa consiste en un estudio en profundidad mediante el empleo de técnicas cara a cara para recoger los datos de la gente en sus escenarios naturales (McMillan & Schumacher, 2005).

2. Diseño de investigación

El diseño de esta investigación sustenta un enfoque cualitativo, debido a que la recogida de información se realiza con el fin de indagar en la opinión de los estudiantes de último año de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud UCSH.

La investigación cualitativa es inductiva, puesto que los investigadores desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones partiendo de pautas de datos, y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos. En los estudios cualitativos los investigadores siguen un diseño de la investigación flexible y comienzan sus estudios con interrogantes sólo vagamente formuladas (Taylor, Bogdan, & Piatigorsky, 1987).

La presente investigación posee un diseño no experimental de tipo transversal.

Un diseño no experimental describe alguna circunstancia que ha ocurrido o examinan las relaciones entre aspectos sin ninguna manipulación directa de las condiciones que son experimentadas. (Sampieri, 2006)

Los diseños transversales son aquellos que recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede. (p. 208)

3. Muestra

La población estudiada en la presente investigación fueron estudiantes de la Universidad Católica Silva Henríquez (UCSH) de la sede de Lo Cañas, comuna de La Florida en Santiago de Chile, cursando el último semestre del último año de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud. Dicha población corresponde a la cantidad total de estudiantes cursando su último semestre de carrera, de los cuales se desprende la muestra compuesta por 18 estudiantes.

El tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico, ya que la selección de participantes alude al objetivo del estudio que se quiere llevar a cabo.

“En las muestras no probabilísticas la elección de los elementos no depende de la probabilidad, no de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni en base a fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de la toma de decisiones de una persona o grupo de personas” (Hernández, Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2006).

4. Instrumento de investigación

Para la presente investigación y en base a sus necesidades se utilizó la entrevista en profundidad para la recolección de datos e información, ya que como señalan Taylor & Bogdan (1987): “en completo contraste con la entrevista estructurada, las entrevistas cualitativas son flexibles y dinámicas. Las entrevistas cualitativas han sido descritas como no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas” (p. 101). Dichos autores utilizan la expresión “entrevista en profundidad”, la que sigue el modelo de una conversación entre iguales y no de un intercambio formal donde hay preguntas y respuestas.

De manera más específica se utilizará una “guía de la entrevista”, concepto acuñado por Taylor & Bogdan (1987) y que tiene relación con la seguridad de los

informantes de explorar los temas claves y, pese a que será el investigador quien tendrá la facultad sobre cómo preguntar y cuándo preguntar, será la guía la que recuerde que se deben hacer ciertas preguntas sobre ciertos temas.

Para las entrevistas, se utilizó la guía de entrevistas que consta de seis categorías, que se basan en la búsqueda del estresor de cada persona, dentro de diferentes áreas. Las categorías están explicadas en la guía de entrevista que se adjunta a continuación.

Cabe destacar que el instrumento fue sometido a un sistema de validación, resultando de forma exitosa.

Guía de Entrevista

Entrevistador:	Fecha:
Nombre del Entrevistado:	
Edad:	Sexo:
Estado Civil:	Hijos:
Comuna:	Años en la Universidad:

CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS (Hace mención a los conocimientos conceptuales que puede tener o no el entrevistado)

- Conocimiento conceptual (estrés, estrés positivo, estrés negativo, síndrome de Burn Out)
- Conocimiento de signos y/o síntomas relacionados con el estrés
- Consecuencias de estrés sobre la salud.
- Conocimiento sobre prevención.
- Actividades para contrarrestar el estrés.

CATEGORIA 2: ACADÉMICA (Referida a deberes y obligaciones que demanda la universidad)

- Horario de práctica profesional.
- Tiempo que dedica para los trabajos de la práctica profesional.
- Cargas académicas pendientes (cantidad de horas).

CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL (Referido a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado)

- Espacios reducidos para satisfacer necesidades biológicas básicas de sede Lo Cañas. (baños, comedores, sala de estar)
- Cambio desde sede Casa Central a sede Lo Cañas.
- Falta de transporte

CATEGORIA 4: ECONOMICA (Referidos a todos los costos económicos que genera la universidad hacia el estudiante)

- Costos universitarios. (¿Es factor de estrés? ¿Por qué?)
- Recibe beneficios económicos.

CATEGORIA 5: TIEMPO LIBRE (Referido al tiempo libre que posee el entrevistado y que además carece de responsabilidad)

- Planificación del tiempo libre
- Ocupación del tiempo libre en responsabilidad académicas

CATEGORIA 6: AFECTIVA (Referido al conjunto de sentimientos y emociones que genera al estudiante el medio)

- Apoyo familiar.
- Presión social por terminar la carrera.
- Sensación al inscribir tu última carga académica (Ansiedad)

ANÁLISIS DE DATOS

1. Técnica de análisis

El análisis de los datos implica ciertas etapas diferenciadas. La primera es una fase de descubrimiento en progreso: Identificar temas, desarrollar conceptos y proposiciones. La segunda fase, se produce cuando los datos ya han sido recogidos, incluye la codificación de los datos y el refinamiento de la comprensión del tema de estudio. En la fase final, el investigador trata de relativizar sus descubrimientos (Deutscher, 1973) es decir, de comprender los datos en el contexto en el que fueron recogidos. (Taylor, Bogdan, & Piatigorsky, 1987).

2. Etapas del análisis de datos

2.1 Descubrimiento

Tal como se mencionó con anterioridad, una de las facultades que posee una investigación cualitativa, es que esta se puede ir modificando a medida que se va desarrollando, dándole un sentido único y especial para dar respuesta a los objetivos de dicho estudio.

“En los estudios cualitativos, los investigadores le van dando gradualmente sentido a lo que estudian, combinando perspicacia e intuición a una familiaridad íntima con los datos”. (Taylor, Bogdan, & Piatigorsky, 1987).

2.2 Codificación

“En la investigación cualitativa, la codificación es un modelo sistemático de desarrollar y refinar las interpretaciones de los datos. El proceso de codificación incluye la reunión y análisis de todos los datos que se refieren al tema, ideas conceptos, ideas conceptos interpretaciones, proposiciones”. (Taylor, Bogdan, & Piatigorsky, 1987). En esta etapa, los investigadores deben reunir todos los datos y conocimientos obtenidos, de modo que estos puedan ser utilizados en el posterior análisis.

2.3 Relatividad de los datos

La fase final del análisis cualitativo consiste en lo que Deutscher y Mills (1990) denominan relativización de los datos. Se trata de interpretarlos en el contexto que fueron recogidos. Tal como Deutscher lo señala, todos los datos son potencialmente valiosos si sabemos evaluar su creatividad. (Taylor, Bogdan, &

Piatigorsky, 1987). Finalmente, se deben analizar los datos obtenidos en todas las fases anteriores, con el fin de llevarlos a un mismo contexto y de esta forma sirvan para responder preguntas y objetivos planteados en el estudio

CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS

Hace mención a los conocimientos conceptuales que puede tener o no el entrevistado

Según Hans Selye (1935), define este concepto como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. Debido a sus experimentos con animales, pudo determinar una serie de sucesos que fueron resultado de la búsqueda de una nueva hormona sexual. A estos sucesos fisiológicos que ocurrían y que se desencadenaban de manera interdependiente, notó que formaban un síndrome al cual denominó Síndrome General de Adaptación.

Según, Maslach y Jackson (1981 – 1986), este síndrome se define como un estrés laboral crónico y tiene repercusiones de índole individual. Es un estado de agotamiento físico, emocional y mental, donde el trabajador baja su rendimiento laboral, pierde el interés en sus tareas y el sentido de responsabilidad, y en algunos casos también es posible que llegue al punto de la depresión.

Según Barraza (2006), psicólogo, cuando el sujeto no puede responder de buena manera, en el sistema se produce un desequilibrio, donde se presentan los siguientes síntomas: Insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y temblores, como problemas físicos; los psicológicos se puede ver inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental y olvidos.

Según los resultados de la entrevista realizada a los estudiantes con relación a la primera categoría, cabe destacar lo siguiente:

Sujeto 1: “Es como un estado, producto de distintos factores tanto buenos como malos, produce cambios en el organismo y físicos. Produce aumento del sudor, comezón constante, dolores estomacales, mareos, ojos caídos y ojerosos.”

Sujeto 2: “Es un estado que provoca una desestabilización en el cuerpo, estrés, puede ser, estrés físico, estrés psicológico y todo apunta a que, eeehh... no hay como un sentimiento de estar como tranquilo. Se puede manifestar en enfermedades, eehh... más que nada en enfermedades, cambios de estados de

ánimo, puede influir en el apetito, y sobre todo en el estado psicológico de la persona.”

Sujeto 3: “a mí, no se... como estar pensando mucho en lo que tengo que hacer? ¿Estar como acelerada? Y como que te angustia lo que viene. A mí se me imagina también, bueno, como cuando uno anda estresado como que dormís mal, como que te cuesta dormirte porque pensai en todas las cosas que tenís que hacer el día de mañana, etcétera. Como más irritable yo creo y obviamente cansado poh’.”

Sujeto 4: “El estrés es una alteración o cambio física y psicológica en una persona, o sea en sus emociones y físicamente negativamente. Sobre los síntomas, quizás depresión, o sea no sé si... no he leído nada, pero es lo que yo supongo, que te hace pasar por momentos de angustia o problemas que afectan a tu vida.”

Sujeto 5: “El estrés es cuando...a ver...eeehh... cuando una persona está saturada, por problemas familiares, problemas personales, universidad, un conjunto de cosas y... dijéramos se supera, como que colapsa y entra en un estado depresivo que puede ser en llanto, en diferentes factores. Bueno, según los síntomas relacionados al estrés son bajas defensas, relacionado con el sistema inmunológico que empieza a fallar, trastornos mentales, emocionales...eehh... trastornos del sueño, también se puede llegar a pensar en suicidio, puede llegar a producir lesiones, entrar a caer en vicios, droga, alcohol, tabaco, eso”

Comentario

De acuerdo con la evidencia recopilada, se puede señalar que la mayoría del grupo entrevistado no maneja conceptos básicos del estrés, por ende, no son capaces de definir estrés, eustrés, distrés y el síndrome de Burn Out. Con relación a los síntomas se aprecia que en cada sujeto responde de manera satisfactoria en dónde se consta en que los síntomas más repetitivos en los sujetos como lo son: el cansancio y la irritabilidad en conjunto con la dificultad para dormir y/o descansar. De esta manera se puede deducir que los entrevistados/as son capaces de dar cuenta de que se encuentran sobre una situación de estrés negativa, a través de la sintomatología por lo que, eventualmente, se podría tomar decisiones y acciones que permitan mitigar el estrés.

CATEGORIA 2: ACADÉMICA

Referida a deberes y obligaciones que demanda la universidad

Según el Psicólogo Barraza (2006), el estrés académico tiene relación con las demandas exigidas al estudiante y se presentan en dos niveles. El primer nivel son las demandas institucionales, las que implican que el estudiante responda a los horarios del colegio, calendario (diurno o vespertino), semestre o trimestres, participar en las prácticas curriculares de la institución, talleres, prácticas profesionales en el caso que lo requiera. El segundo nivel es el del aula escolar, donde el estudiante responde a las demandas del docente, contenidos, evaluaciones, trabajos individuales y en grupos.

Según los resultados de la entrevista realizada a los estudiantes en relación con la segunda categoría, cabe destacar lo siguiente:

Sujeto 1: “No, no me estresa, igual me acomoda en el sentido de que tengo todo organizado, yo soy más organizada entonces tengo todo ordenado entonces no me molestan los horarios.”

Sujeto 2: “Mi horario de práctica profesional no me molesta, porque los tiempos me dan justos, para reunirme con mis compañeros de tesis, para trabajar y para la práctica.”

Sujeto 3: “Sobre la carga académica, bueno... en, en casi todos los años cursado el promedio de ramos era como 5 o 6, eehh, no era un factor de estrés propiamente tal, no podría decir que esa cantidad de ramos era un estrés, sino que, eeehh, era un buen promedio.”

Sujeto 4: “Eh yo creo que está bien, pero creo que no debería haber ramos en la Universidad cuando uno hace la práctica, porque más ramos sí se genera demasiado estrés.”

Sujeto 5: “No tengo ni un ramo atrasado, solo estoy con la práctica y con la tesis y es muy esporádico lo que realizamos como grupo de tesis, a trabajo semanales, nos juntamos quizás cada dos semanas y podría decirse que trabajamos 4 horas de forma efectiva.”

Comentario

Esta categoría es considerada por la gran mayoría como un no estresor, ya que cuentan con las horas necesarias para poder responder a las actividades que

demanda la universidad, como lo son desarrollar la práctica profesional, con sus respectivos requerimientos académicos (módulos, trabajos, tareas). También cuentan con el tiempo necesario para desarrollar la tesis. Además, la gran mayoría no cuenta con cargas académicas atrasadas, por ende, cuentan con el tiempo para desarrollar las actividades curriculares del último semestre de la carrera.

CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL

Referido a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado

Según los resultados de la entrevista realizada a los estudiantes con relación a la tercera categoría, cabe destacar lo siguiente:

Sujeto 1: “El casino es muy chico, muy chico, claramente se amplió para la cocina, pero aun así es muy pequeño el espacio para la cantidad de gente que estudia en la universidad, porque muchas veces se tiene que comer afuera en el pasto, en otros lados. La sala de estar también encuentro que es pequeña, pero... acogedora igual. El cambio de sede está súper bien, que está súper bien que todo se haya cambiado a Lo Cañas, porque eso de estar trasladándose de un lado a otro te toma tiempo, o sea es tiempo que tu pierdes eehh... uno gasta dinero también adicional... y... incomodo igual estar trasladándose de un lugar a otro, considero que está súper bien que todo se haya cambiado a las cañas. El transporte no sé... igual molestia, porque uno tiene que estar... pucha, hay gente que vive muy lejos y se tiene que estar trasladando en tres, cuatro movilizaciones para poder llegar... sería ideal que como se encuentra el bus de la universidad, podría estar en un lugar más céntrico, que saliera de un lugar más céntrico, que fuera más accesible para todos y que nos llevaran a lo cañas.”

Sujeto 2: “Los espacios reducidos están bien gestionados, los baños siempre están limpios y la sala de estar es muy cómoda, los comedores un poco pequeños ahora más aun ya que en el casino ahora están vendiendo almuerzos buena iniciativa de la sede, pero faltaría agrandar el comedor. En mi caso particular, me acomoda bastante el cambio de sede, porque vivo muy cerca de la universidad. Es algo a favor para mí. Pensando en mis compañeros, siento que es complicado el poder llegar a Lo Cañas, la mayoría de ellos viven en Santiago centro. Sobre el transporte aumentar las horas de salida de los buses en la mañana.”

Sujeto 3: “La sala estar es acogedora, tiene agua de máquina a la mano, los baños siempre están limpios y hay en diferentes sectores de la universidad. Para mí lo que está al debe es el comedor o casino como se quiera llamar. Es amplio, pero solo venden comida de kioscos y cosas congeladas. Pienso que como sede de deporte hace falta un casino que venda comida de “verdad” y a un costo accesible a los estudiantes. Cambio desde sede... no me afecta demasiado el cambio de sede, pero ha habido instancias en que había que correr desde Lo Cañas a Carmen o Casa Central, teniendo 45 minutos para llegar a la otra clase. Creo que se podría dejar en Lo Cañas todo lo que tenga que ver con la carrera y electivos deportivos. El transporte se ve que sobrepaso en la mañana y faltan más horas de salida de los buses después del mediodía.”

Sujeto 4: “Eehh, en lo cañas por lo menos, yo creo que los factores de estrés no están muy presentes, ya que eehh, buen lugar es bonito, tanto para la vista, este, es como amplio... en casa central yo diría que puede afectar un poquito más, ya que allá, hay... están todas las carreras, se hace un poquito más chico el espacio así que en casa central yo diría eso, pero en Lo Cañas por lo menos, no es un factor. Traslado de la central a Lo Cañas emm. Personalmente no... lo encontraría mejor, yo encuentro que es mejor que se haya traslado para acá, porque, por lo menos si bien Lo Cañas es lejos, vamos a estar en un solo lugar, y no vamos a tener que trasladarnos... primero a Lo Cañas después a la Central o viceversa. Entonces es mucho mejor que... se haya trasladado todo a un solo lugar.”

Sujeto 5: “Sí, el casino. Bueno yo sé que ahora lo agrandaron, pero... al final... está como... catalogada como universidad saludable, porque a mí... la profe Elvira nos dijo que esta universidad está catalogada como universidad saludable poh’... y que... en el kiosco no te vendan fruta, no te vendan almuerzo... que en verdad no son almuerzos, son puras cosas envasadas que tu comprai en cualquier lado, o sea... puedo ir a la vuelta al súper y te van a vender lo mismo que en el casino. No te venden nada preparado... entonces ahí puede que estén un poquito más... más falto de recurso. Cambio de sede a Lo Cañas, no fue un cambio drástico para mí. Siento que... el bus sale muy temprano, se demora mucho en llegar. Puede que salga unos quince minutos antes... creo que con quince minutos antes basta para que el bus llegue arriba.”

Comentario

Cuando se analizan las respuestas sobre la satisfacción de las necesidades básicas de los estudiantes, hacen referencia a que la infraestructura de la universidad ha ido mejorando en cuanto a baños, camarines, salas. Sin embargo, se ha un factor de estrés común en todos los sujetos entrevistados, éste sería que el comedor/casino, donde el espacio físico es pequeño para la demanda de estudiantes, sin olvidar que durante todo el proceso formativo no han contado con un casino que entregue alimentos saludables ni almuerzos y donde también los productos ofrecidos por el kiosco poseen un valor por sobre el costo normal del producto. En cuanto a un espacio adecuado para el descanso o refugio, tenemos respuestas divididas, donde algunos postulan que la sala de estar que se encuentra no es relevante, pero hacen mención a otros aspectos como la sala de computadores, que no dan a basto y la biblioteca.

En relación con el cambio de sede, les parece que fue una buena decisión donde se juntara a la escuela en un solo lugar, en este caso en la sede Lo Cañas.

Por último, a la falta de locomoción pública si se constató que sí es considerado un factor de estrés, ya que el lugar físico donde se encuentra la sede Lo Cañas es alejada y que a pesar de contar con un bus que ofrece la universidad, varias veces se ha tenido que tomar otros medios que no satisfacen a los entrevistados/as.

CATEGORIA 4: ECONOMICA

Referidos a todos los costos económicos que genera la universidad hacia el estudiante

Según el estudio realizado por el Ministerio de Salud (MINSAL, 2007), arrojó dicha muestra que el ámbito económico tiene incidencia en la presencia del estrés, ya que en el segmento ABC1 los casos llegaron a 13,9%, mientras que en el segmento D y E los casos llegaron a 30,3%.

Según los resultados de la entrevista realizada a los estudiantes con relación a la cuarta categoría, cabe destacar lo siguiente:

Sujeto 1: “Durante los primeros 3 años si era algo que me estresaba porque tenía que trabajar para cubrir el... la mensualidad, pero, actualmente el año anterior y este lo tengo con crédito entonces, me olvide del asunto.”

Sujeto 2: “Nunca ha sido un factor de estrés para mí. Cuento con una beca que me pagan la mitad y el resto me lo pagan mis padres.”

Sujeto 3: “Yo creo que eehmm... en este momento no sé si sea tanto un factor de estrés, pero... por ejemplo... no sé, si quisiera estudiar otra carrera o un Magister sí, sí sería, porque en estos momentos como que yo no me pago la U, pero sí me pago, por ejemplo, el trayecto y esas cosas.”

Sujeto 4: “Es un factor de estrés para el que paga, para el que paga y al que le cuesta pagarlo, pero para mí no es factor de estrés porque a mí me pagan la universidad, y no estoy preocupado de eso. No tengo ni una beca ni del estado ni la universidad.”

Sujeto 5: “En mi caso particular y creo que uno de los muy pocos, que me pagan la mensualidad además tengo beca 50%, no me genera estrés y no para mi familia tampoco, yo creo que soy un caso muy particular, tengo la suerte de eso en cuanto al resto.”

Comentario

En esta categoría se ha recogido que el factor económico, entendiéndose como cualquier gasto que corresponda o tenga que ver con la universidad, no es un factor de estrés en los estudiantes, sobre todo cuando nos referimos al arancel de la carrera. Además de conocer que la minoría de los estudiantes cuenta con algún tipo de beneficio del estado o de alguna institución privada.

CATEGORIA 5: TIEMPO LIBRE

Referido al tiempo libre que posee el entrevistado y que carece de responsabilidad

Según el libro, Sin Estrés del Doctor Julián Melgosa (2006), en una sociedad en la que se volaran desmesuradamente la productividad y el consumismo, el reposo a menudo llega a ser conceptuado como una forma de malgastar el tiempo. Sin embargo, un análisis más cuidadoso revelará que, muy lejos de ser una pérdida de tiempo, el reposo, a medio y largo plazo, puede llegar a ser altamente positivo; no sólo para personas y sus tensiones, sino también para la sociedad en general.

Un pasatiempo o hobby puede constituir un refugio para el ajetreo de la vida. Para

muchas personas, la lectura, la música, el coleccionismo, o el paseo, son hábitos que ayudan a abstraerse del estrés. se trata como un paréntesis en el que el ritmo habitual se detiene, para reiniciarlo después de unas horas, o de un fin de semana.

Según los resultados de la entrevista realizada a los estudiantes con relación a la quinta categoría, cabe destacar lo siguiente:

Sujeto 1: “Nunca tengo una planificación de lo que voy hacer, en qué momento lo voy hacer, nah’ poh, sigo viviendo la vida. Sí lo ocupo realizando actividades relacionadas con la universidad, planificando, avanzando en mi tesis, tiempo para la práctica y eso.”

Sujeto 2: “Mi tiempo libre lo uso para trabajar, porque me costeo mis estudios y no vivo con mis padres. El poco tiempo libre que me queda lo uso para estar en la casa y descansar. Es poco el tiempo libre y las responsabilidades académicas las dejo mayormente para el último plazo, si tengo que descansar menos para realizarlo, lo hago, es el deber para la universidad.”

Sujeto 3: “La verdad es poco y nada el tiempo libre que tengo, ya que trabajo en la semana, voy a practica y además estoy cursando un ramo pendiente. Como decía, es poco el tiempo que dedico a las responsabilidades académicas.”

Sujeto 4: “Este último año este, el quinto año, si ha sido un poquito factor de estrés ya que tengo que estar muy enfocado en la práctica profesional y tengo menos tiempo.”

Sujeto 5: “Mmm no, o sea este último tiempo si lo he hecho porque estoy con varias cosas en realidad, la pega, la práctica, la tesis que demanda harto tiempo igual y el teológico que lo tenía atrasado de primer año, entonces mi tiempo libre entre comillas podría ser el domingo que es el único día que lo tengo libre y entre comillas porque me tengo que preparar para el lunes. Trabajo de noche además y no me levanto temprano, entonces medio domingo y los jueves entre comillas que planifico los trabajos o las planificaciones del colegio. Hasta ya no tengo tiempo de entrenar. En responsabilidades académicas, no siempre, no es que yo lo planifique y lo cuadre todas las semanas igual, pero hay oportunidades que el domingo tengo que ocuparlo para planificar o tareas de universidad”.

Comentario

La tendencia en esta categoría es no planificar el tiempo libre, los/ las entrevistados/as mencionan que prefieren no planificar su tiempo libre esperando a que las cosas y/o situaciones tomen su curso. Sin embargo, hemos constatado que la utilización de su tiempo libre lo termina usando en las actividades académicas.

CATEGORIA 6: AFECTIVA

Referido al conjunto de sentimientos y emociones que genera al estudiante el medio

Según Jean Benjamín Stora (1991), los factores emocionales y el medio social influyen en toda enfermedad y se puede decir, según el Doctor Alexander, que toda patología es psicosomática, puesto que “los factores emocionales influyen en todos procesos fisiológicos por mediación de las vías nerviosas y humorales”.

Según los resultados de la entrevista realizada a los estudiantes en relación con la sexta categoría, cabe destacar lo siguiente:

Sujeto 1: “Si existe apoyo familiar... aunque en un principio no (se ríe) ...mi mamá no estaba muy de acuerdo... pero... si he tenido el apoyo de, dijéramos, de que están ahí... a veces preguntan. O sea, sé que están, pero ellos no... no se interiorizan mucho en el tema mío, porque saben que yo soy una chica responsable, estudiosa, que me va bien. A ver, presión...si... si igual existe presión porque... será muy burdo lo que diga, pero mi hermana estudió es profesora, trabaja gana su dinero, aporta en la casa. Sensación al inscribir tu última carga académica, maravilloso.”

Sujeto 2: “Sí, puede generar un poco de estrés, en lo que es por lo menos el apoyo familiar, en lo personal, ha sido súper importante, y ha sido positivo por lo menos. Presión social, sí, o sea, de partida hay un estrés de saber que hay que destacar por ser profesor y que socialmente no se ve una carrera tan aceptada o tan valorada por las demás personas.”

Sujeto 3: “Si, el hecho que tener que acabar la carrera, no es un ámbito de estrés por lo menos en mi familia, porque, tampoco es que me estén apurando o me hayan obligado a estudiar, si no que opción mía y... eehh. El ámbito del estrés podría estar en el aspecto de... de claro, lo que hablamos antes, del tema del costo, de eso principalmente, pero.... No... No es un factor de estrés netamente”

Sujeto 4: “Apoyo siempre he recibido de mi familia, gracias al cielo, de, siempre palabras de aliento, independiente de, que he tenido... eeehh... periodo de la universidad que he caído en algún ramo, que me ha ido mal, pero siempre el apoyo ha estado y no, y tampoco hay una presión si no termino”

Sujeto 5: “O sea... yo me siento distinta en el sentido de que siento que... que he aprendido mucho, como que me veo muy distinta a como hace dos años. Siento como que he agarrado mucha experiencia, donde los centros que he hecho práctica, no sé... En ese sentido me siento distinta, pero con mi familia no me siento presionada ni nada. Presión social... ¡Sí, igual sí! ¡O sea, es que más encima yo estudié otra carrera antes poh’ y me atrasé un poco... y en verdad mis amigas como que están en las mismas que yo, saliendo, pero, tengo un grupo de amigos que es un poco más grane que yo y están todos trabajando y como que tú sentís que... te *querís*... ya así salir!!”

Comentario

La gran mayoría siente y reconoce el apoyo de su núcleo familiar o de sus más cercanos como amigos, parejas, entre otros. No obstante, se ha recogido que la mayoría reconoce sentir una presión social por terminar la carrera. Incluso, se ha podido constatar que aquella presión es más bien personal por terminar un compromiso realizado con su entorno cercano, sin olvidar la presión que se genera entre de los estudiantes del mismo nivel por la competencia académica existente.

Al momento de la inscripción de ramos, en este caso los dos últimos de la carrera (tesis y práctica profesional), se ha evidenciado que en la gran mayoría asociaba sensaciones de bienestar al hecho de estar realizando la última carga académica, siendo considerado el fin proceso académico.

CONCLUSIÓN

1. Conclusión

Durante todo el proceso investigativo se ha tratado de indagar en la literatura existente sobre si el estrés podría tener alguna significancia en los estudiantes del último semestre de la carrera universitaria.

Para ello, se seleccionó a un grupo de 18 estudiantes para poder realizar una entrevista profunda, la cual consta de seis categorías con los posibles estresores y donde, a través de sus respuestas y el análisis de éstas, se logre responder la interrogante planteada como motor de la investigación.

Durante el desarrollo del análisis en conjunto con el marco teórico, se ha podido constatar que los estresores que más se repiten son: el casino por la falta un lugar físico acorde a la cantidad de la demanda estudiantil, el transporte por la falta de variedad de locomoción para llegar a la universidad, la presión social que se genera en el medio donde se desenvuelve el estudiante, entre otros.

En cuanto a la pregunta realizada se puede responder que efectivamente sí existen factores de estrés dentro de los estudiantes del último semestre de la carrera. Lo que permite concluir que el hecho de estar terminando un proceso académico, ya que por sí solo es un estresor, donde además se le suman otros factores de estrés.

De acuerdo con uno de los supuestos hipotéticos, que es el cambio de sede, los estudiantes no lo consideran como un factor de estrés, por lo que el supuesto no es confirmado con la evidencia empírica obtenida por los entrevistadores. El traslado de cambio de sede, lo consideran que fue para mejor, ya que no se tendrán que trasladar de sede en sede para poder cursar las eventuales asignaturas pendientes de la malla curricular. Entonces, los entrevistados estuvieron de acuerdo con el traslado de sede ya que estará la mayoría de los ramos en una sola sede.

Sí fue considerado un factor de estrés el hecho de que tengan que trasladarse de sede en sede, por los tiempos que implica esto y el gasto económico del medio de transporte que genera el tener que trasladarse de una sede a las otras.

En cuanto a la infraestructura, sí se considera un factor de estrés el casino, por lo que no cuenta con espacios sufrientes para satisfacer a todos los estudiantes que tiene la universidad. También el hecho de que tengan que llevar comida desde sus casas para comer saludable, ya que el casino no cuenta con venta de comida saludable.

De acuerdo con el aumento del arancel, no es considerado un factor de estrés, por lo que este supuesto tampoco fue confirmado por la evidencia empírica entregada por los entrevistados. Si bien el arancel tiene un costo importante, no es un tema que les preocupe.

No es un factor de estrés sus familiares, ya que cuentan con su apoyo, por lo que no se considera un factor de estrés. Pero sí en este supuesto se puede ver reflejada la presión personal de terminar luego la carrera por motivos personales, por no querer alargar más de lo necesario el proceso de estudios, o por la misma competencia que existe entre los estudiantes.

Según lo establecido en los objetivos específicos de esta investigación, uno de ellos habla de entrevistar a los estudiantes del último semestre de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud del 2017 de la UCSH para recoger información sobre sus conocimientos sobre estrés y los motivos, que ellos creen, que pueden generar estrés. Este objetivo era fundamental para la investigación ya que gracias a esta entrevista en profundidad fueron extraídos los resultados de los análisis, expuestos anteriormente. Para poder formular las preguntas de la entrevista en profundidad fue necesario diferenciar los tipos de estrés y luego categorizar los factores más comunes de estrés académico, además de apoyarnos en entrevistas o test ya establecidos y ya validados, logrando así el segundo objetivo, el de diferenciar y categorizar los factores de estrés según los estudiantes y el tercer objetivo de esta investigación es analizar y evidenciar los factores de estrés que se presentan en mayor frecuencia entre los estudiantes, este objetivo se logró en el proceso de análisis de la investigación, donde se analizaron y categorizaron las respuestas de los estudiantes según su contenido y cuan frecuente era la misma respuesta, evidenciando que hay un factor de estrés común en los estudiantes de último semestre de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud de la UCSH del año 2017.

De acuerdo con el objetivo general de la investigación, se ha concluido que los estudiantes de último semestre de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud de la UCSH del año 2017, de la Región Metropolitana, sí poseen factores de estrés en su último año de estudio.

Como primer punto se ha detectado que la zona de la infraestructura de sede Lo Cañas es un factor de estrés para ellos, ya que en el análisis se evidenció que si bien ha habido mejoras, no ha sido lo suficiente para la satisfacción de las necesidades básicas de los estudiantes. Uno de ellos sería el comedor/casino, donde el espacio físico es pequeño para la demanda de estudiantes, sin olvidar

que durante todo el proceso formativo no han contado con un casino que entregue alimentos saludables ni almuerzos y donde también los productos ofrecidos por el kiosco poseen un valor por sobre el costo normal.

En cuanto a un espacio adecuado para el descanso o refugio, se encuentran respuestas divididas, donde algunos postulan que la sala de estar que se encuentra no es relevante, pero hacen mención a otros aspectos como la sala de computadores. Este es un problema que se les genera, ya que no dan a vasto y es muy pequeño el espacio y por tanto son muy pocos los computadores.

Otro factor estrés que se identificó en los estudiantes es la falta de locomoción pública que presenta en los alrededores de la universidad. El establecimiento de sede Lo Cañas se encuentra muy alejado y, a pesar de contar con un bus que ofrece la universidad, varias veces se ha tenido que tomar otros medios que no satisfacen a los entrevistados/as, ya que en algunos casos se evidencia que los buses salen antes del horario establecido, por tanto, los estudiantes deben sacar dinero de su bolsillo para poder llegar al establecimiento.

Por otro lado, se ha detectado que para la mayoría es un factor de estrés sentir una presión social por terminar la carrera. Incluso se ha podido constatar que aquella presión es más bien personal por terminar un compromiso realizado con su entorno cercano, sin olvidar la presión que se genera entre de los estudiantes del mismo nivel por la competencia académica existente.

Finalmente, como resultado, se logró determinar que los factores de estrés que más afectan a los estudiantes del último semestre de la carrera Pedagogía en Educación Física y Salud, de la Universidad Católica Silva Henríquez son; En primer lugar, la infraestructura (comedor/casino), dónde el espacio físico es pequeño para la demanda de estudiantes, sin olvidar que durante todo el proceso formativo no han contado con un casino que entregue alimentos saludables ni almuerzos. En segundo lugar, se encuentra el área afectiva, donde la mayoría reconoce sentir una presión social por terminar la carrera. Por último, el tercer factor de estrés es el traslado de sede en seda, por los tiempos que implica esto y el gasto económico.

2. Consideraciones Generales

Los motivos que llevaron a realizar la presente investigación se basan en la diversidad de estudios previos que arrojan estadísticas considerables sobre el estrés en la población chilena, tanto de Ministerios y organizaciones gubernamentales como la propia sensación de estrés que conlleva el término de un ciclo académico. Es por ello, por lo que se considera fundamental investigar cuál o cuáles serían los factores, dentro de la vida del estudiante, que podrían detonar el estrés negativo en ellos.

Para lo anterior se implementó una entrevista con una serie de preguntas discriminadas en categorías, donde se pretende indagar cuáles serían los posibles estresores que reconocen los estudiantes.

Con lo evidenciado a través de las entrevistas realizadas en conjunto con la literatura existente sobre el estrés, es que se ha podido generar ideas y/o sugerencias para tener a consideración para el proceso de adaptación del estudiante.

Se considera que la utilidad de la investigación podría considerarse como un puntapié inicial a una investigación cuantitativa que arroje cifras, las cuales podrían ser valoradas en una escala, como la de Holmes-Rahe, por ejemplo, para un posterior seguimiento a futuro.

Por otro lado, es crucial para el estudiante poder reconocer que otro estresor que se presenta es la presión social y/o presión personal a la cual se enfrentan a diario por las ansias de terminar la carrera. Una vez conocido esto, la universidad podría implementar medios o estrategias para contrarrestar esta situación psico-emocional del estudiante.

ANEXOS

Entrevistas

Sujeto 1

1. Ya, quiero que me digas todo lo que sabes sobre el estrés.

Todo lo que se sabe sobre el estrés, eeehh, bueno que es una cosa bien psicológica y que está afectada por estímulos tanto internos como externos, del ambiente, se puede decir. Eehmm, y eso nos afecta en el comportamiento y en el desempeño que podemos tener, tanto en lo laboral o en lo estudios, o en la vida cotidiana también con nuestros pares, familia, etc.

2. En el ámbito académico.

Ya, sobre la carga académica, bueno... en, en casi todos los años cursado el promedio de ramos era como 5 o 6, eeh, no era un factor de estrés propiamente tal, no podría decir que esa cantidad de ramos era un estrés, sino que, eeehh, era un buen promedio si no habían otras cosas que... que afectaban el estrés por ejemplo la distancia en donde yo vivo, que vivo bien lejos de lo cañas y del centro, de Carmen, y otro factor de estrés podía ser también los trabajos paralelos que yo hago, que trabajo en otros lados aparte de estudiar, también me desempeño trabajando. En escuelas de futbol, por ejemplo.

En el ámbito de la práctica profesional.

La práctica profesional, igual tiene un factor de estrés ya que me demanda mucho tiempo. Yo por lo menos estoy haciendo 4 días a la semana práctica, 3 de ellos, de 3 a 6 y media, y eso igual quita bastante tiempo, porque uno se tiene que trasladar al, al, al lugar, realizar obviamente la práctica, las clases y después también tienes que cumplir con las obligaciones.. eehh... que son académicas. Así que si, igual afecta un poquito el tema del estrés.

3. **Ámbito de la infraestructura.**

Ehh, en lo cañas por lo menos, yo creo que los factores de estrés no están muy presentes, ya que eehh, buen lugar es bonito, tanto para a vista, este, es como amplio... en casa central yo diría que puede afectar un poquito más, ya que allá, hay, están todas las carreras, se hace un poquito más chico el espacio así que, en casa central yo diría eso, pero en lo caña por lo menos, no es un factor.

El hecho de la que la escuela se trasladó de la central a Lo Cañas.

Emm. Personalmente no... lo encontraría mejor, yo encuentro que es mejor que se halla traslado para acá, porque, por lo menos si bien lo caña es lejos,

vamos a estar en un solo lugar, y no vamos a tener que trasladarnos... primero a lo caña después a la central o viceversa. Entonces es mucho mejor que... se halla trasladado todo a un solo lugar.

4. En el ámbito económico

Emm, ese si es un, un factor de estrés... emm. y que se suma tanto al, a lo familiar porque, yo no tengo ninguna beca desde el primer año que estoy, no...no se me otorgó ninguna beca, postulé a una que otra cosa, pero... bueno ya estoy por salir y, no he tenido ningún beneficio se puede decir, y si es bastante plata... y que no es tan fácil de costear, así que, si ha sido un factor de estrés tanto para mí como para mi familia.

5. En el ámbito del tiempo libre.

Emm, personalmente en casi todos los año cursado no... no hubo factor de estrés, respecto al tiempo libre porque si tenía tiempo libre... pero ahora este último año este, el quinto año, si ha sido un poquito factor de estrés ya que, tengo que estar muy enfocado en la práctica profesional, y , tengo menos tiempo que... el común, pero... no... no lo es tanto, tanto.

6. Ámbito familiar social

Si, el hecho que tener que acabar la carrera, no es un ámbito de estrés por lo menos en mi familia, porque, tampoco es que me estén apurando o me hayan obligado a estudiar, sino que opción mía y... ehhh. El ámbito del estrés podría estar en el aspecto de... de claro, lo que hablamos *denante*, del tema del costo, de eso principalmente, pero.... No....no es un factor de estrés netamente.

Sujeto 2

1. Ya, quiero que me digas todo lo que sabes sobre el estrés.

Todo lo que sobre el estrés... me vas a tener hablando aquí media hora...

(No importa). No hay problema. A ver... el estrés...voy a tratar de ser lo más conciso posible... el estrés... eehhh... es un estado emocional, un estado psicológico... que te afecta cuando está en situaciones de tensión o peligrosas... si... afecta cuando el cuerpo percibe que una situación es peligrosa para sí mismo, ya sea una situación... construida física como fuera, no se... estar en un borde de un precipicio, o puede ser una situación

más emocional, en la que... ehhh, tenga que ver... no sé... con el abandono de la pareja o peligro de la familia... ehhh, incluso puede estimularse el estrés mediante... no sé... factores académicos, estar apurado, estar atrasado, etc. Eso pienso que es el estrés, aahhh, aparte lo que genera en el cuerpo... son un montón de síntomas como lo son... eh... el sudor de las manos, la falta de atención, la falta de ánimo, la falta de interés... eh... excesivo cansancio, eh... ganas de llorar, qué sé yo... etc., etc. Eso es lo que yo sé que es el estrés.

2. En el ámbito académico.

La tesis sí, sí me persigue y no me deja tranquilo y cuando quiero hacer cualquier otra cosa... esta la tesis. Es un estrés molesto... o sea es molesto, pero es algo que hay que hacer, así me lo tomo. Y la práctica gracias a Dios a mí no me estresa. Por lo menos, no lo considero un factor de estrés. Eemmm... de hecho podría decir que ahí me relajo... más que en otras partes

3. Ámbito de la infraestructura.

Por ejemplo, de distancia. Recorrido, o sea *sip*, *sip*. Que podría decir como factor de estrés de la universidad en lo que respecta estructura... más que todo la división que hay entre, o sea, la distancia entre casa central y Lo Cañas. En que tengamos tantas cosas que hacer aquí y si quieres ir hacer algo a casa central *tengay* que pegarte *manso* pique. Eso... *fome*... y puede ser un factor estrés cuando *estay* tratando de planificar tu día y no te calza por culpa de... trayecto. Solo eso.

Estructura Física

Ah, solo Lo Cañas, nada de eso me estresa, encuentro que, está todo bien, todo en su lugar.

El hecho de la que la escuela se trasladó de la central a lo caña.

Me parece genial... me parece excelente... solo que termine de implementarse por completo porque, como te digo, hay muchas cosas que, todavía te dan ganas de seguir haciendo, pero tienes que acudir a central y como todos tus ramos ya están aquí, significa un problema, un pique, el ir a casa central. Como, no sé, a nadar o utilizar el gimnasio de musculación. Esas son cosas que faltan, pero es cosa de tiempo.

4. En el ámbito económico.

Qué tipo de estrés significan en mi vida... eso...mmm... no, yo no soy alguien que se fije en eso al menos, o sea... porque mira, en estos momentos no me ataño. La primera, durante los primeros 3 años sí era algo que me estresaba porque tenía que trabajar para cubrir el... la mensualidad, pero actualmente, el año anterior y este, lo tengo con crédito entonces, me olvide del asunto.

5. En el ámbito del tiempo libre.

mm.. eehh. Si...Siempre busco mis tiempos libres, siempre logro tener mis tiempos libres... ehh... si no los tuviera estaría muy estresado... pero sí, siempre consigo tener mis tiempos libres...

7. Ámbito familiar social.

Eeehhhh.... El estrés respecto a lo *fitio*... bueno puntualmente. En mi caso tengo una pareja hace 4 años y tengo una hija de por medio y... claro que si bien puede que sean lo mejor, pero.. eeehh, un hijo siempre va hacer un factor de estrés, porque... porque, se enferma, porque molesta en la noche para dormir, porque le hacen falta más pañales... etc., etc. Y son cosas así, si eso yo diría que me tiene un poquito con, con una mayor tensión, una mayor carga de estrés. a menudo, porque hay... eemm... a ver, me significa plazos que cumplir, metas que, con las que responder si o si. Y hay cosas en las que no puedo fallar, no puedo fallar, entonces, son obligaciones, eso, esa es la palabra. Se me transforman en obligaciones y eso si me estresa, claro.

Sujeto 3

1. Ya, quiero que me digas todo lo que sabes sobre el estrés.

Del estrés *repoco*, sé que es un estado que provoca una desestabilización en el cuerpo, estrés, puede ser, estrés físico, estrés psicológico y todo apunta a que, eeehh... no hay como un sentimiento de estar como tranquilo, eso es lo que yo sé del estrés.

Cómo se manifiesta

Como se manifiesta por... por, de lo poco que he leído, se puede manifestar en enfermedades, eehh.. más que nada en enfermedades, cambios de estados de ánimo, puede influir en el apetito, y sobre todo en el estado psicológico de la persona, no hay, como te digo, es como forma una inestabilidad, no sé *po*, en

las horas del sueño, eehh... en las reacciones que uno tiene frente, hay poca tolerancia... eh, yo creo que ese tipo cosas, en esa forma de manifiesta el estrés, además de enfermedades, no sé, y va de la mano *po*, por ejemplo... si no *teni* una.. como afecta, como he leído que afecta en las partes del sueño, en el área del sueño, tipo, si empieza a dormir poco... eehh... tu cuerpo empieza a general cierta, ciertas enfermedades también *po*, *cachay*, eso es lo que yo, esa es como la idea que tengo yo de como se manifiesta.

2. En el ámbito académico.

ya, a ver... el estrés en la práctica, en lo personal, si afecta, afecta bastante en lidia con muchos alumnos en el colegio, porque tenemos en la práctica, suele pasar, que tenemos muchos cursos y todos son distintos y con todos tenemos que tratar de formas distintas y también, al momento de tratar de forma distinta tenemos alumnos que a veces elevan muchos los niveles de estrés, porque son alumnos complicados y en ese momento ya hay momentos que uno se ve sobrepasado y a veces uno es más, más estricto o, derechamente uno se pone más pesado. Me pasó ayer en la práctica, el día jueves, que... tuve un problema con 2 alumnas, y en un momento siento que perdí un poco la calma, porque la situación me, me provocó enojo, y no pude controlar en enojo, *cachay*, yo creo que eso también fue, viene con el estrés, que no pude tolerarlos los comentarios de los, que me hicieron los alumno, que tampoco me dicen así como, tampoco fue un comentario constructivo, si no fue atacar y antes ese ataque yo reaccione así muy, con, muy efusivo. Yo creo que sí, es parte del estrés, si afecta de forma totalmente negativa.

En el ámbito de la universidad.

Ya, en la universidad yo creo que también afecta el tema de la relación de los *profes*, cuando hay, por ejemplo cuando los *profes* exigen algo, por ejemplo justo ahora en el momento personal que estamos con tesis y práctica, de repente los *profes* te piden algo de la universidad o tú tienes, necesitas algo, como por ejemplo nosotros necesitábamos una trotadora y la universidad no nos dio respuesta con la trotadora y al final tuvimos que comprarla nosotros, pero nos generó una, una tensión el no saber dónde la íbamos a comprar, cuánto nos iba a costar, cuánto se iba a demorar en llegar, *cachay*, y todo eso en la organización de la universidad. Igual te genera estrés *po*, y tú te pones, te empiezas a poner ansioso, he pasado días que no he dormido por ese tema, por tema de la universidad *cachay*, igual es complicado, es súper complicado, el estrés afecta demasiado a nivel universitario, ya que estamos en las ultimas de salir.

3. **Ámbito de la infraestructura.**

Eehh, a ver, de infraestructura.... Personalmente Lo Cañas me estresa el gimnasio, el gimnasio deportivo porque, no, de partida no, no, cuando hay lluvia el casino, o sea el casino, el gimnasio no está filtrado, el gimnasio se llueve, queda todo mojado, no *podí* hacer clases, eeehhh... y sería lo único porque, no veo otra, las salas de abajo, las salas de abajo que, también no hay filtro de... por ejemplo en el verano eso es un horno, y el... y no es grato hacer clases así *po*, y eso también a uno lo pone tenso, y provoca cierta, cierta inestabilidad en....

El hecho de la que la escuela se trasladó de la central a lo caña.

Afecta demasiado, por lo menos a mí, que yo vivo súper lejos de acá, yo vivo en Maipú, y pegarte un pique de Maipú para acá, yo me demoro en metro, es... una hora y media, *pegao'*, una hora y media y hasta las 2 horas. Así, eehh... o... me choca *caleta po cachay*, porque *perdis* horas de sueño igual, al estar tan lejos de la universidad, por lo menos en la central ya tenía menos tiempo de viaje, pero *pa'ca*. También, afecta mucho.

4. **En el ámbito económico.**

Sí, pero no sé si provoca tanto estrés, en lo personal, porque igual, eehh... tengo ayuda de, recibo ayuda para pagar, yo también trabajo, y, pero igual, que ya, el arancel este bordeando casi las 300 *lucas*, después tu *empezay* a, que *empezay* a requerir más tiempo para solventar ese gasto, igual es bastante *po*, si unas 300 *lucas* es como una familia, *cachay*, y... pero, por lo menos a mí no me, ese tema, no me genera tanta tensión, como te he contado con lo, en comparación con lo otro, no me genera tanta tensión.

5. **En el ámbito del tiempo libre.**

La universidad u otra actividad. Eehhh,, si tiempo libre tengo, tengo algunos días y, lo utilizo más que nada para, eeehh... entrenar e ir al gimnasio, con eso, como que me estabilizo, como eso, boto tensiones y utilizo mucha energía y eso yo creo que me ayuda a llevar de mejor manera, porque igual estar en la universidad independiente de que venga, solamente un día, eeehh.. pero voy a práctica 2 días, como enteros y los otros días que tengo libre voy a estrenar y tengo que estar viniendo, a tomar muestras de la tesis, *cachay*, igual es este momento si, esta pesada la cosa, esta pesado en termino de responsabilidades, esta súper pesado, y el estrés esta, esta alto, se siente, se siente alto.

6. **Ámbito familiar social.**

Apoyo siempre he recibido de mi familia, gracias al cielo, de, siempre palabras de aliento, independiente de, que he tenido... eeehh... periodos de la universidad que he caído en algún ramo, que me ha ido mal, pero siempre el apoyo ha estado y no, y tampoco hay un presión si no, termina, termina, termina los años, si no que salir bien, aprender porque al final eso es la... siempre hemos conversado, esa es la gracia *po*, qué gracia va a tener si *pasay* por la universidad si no *sacay* nada, *cachay*, o sea tampoco es sacar la universidad en 10 años *po*... tampoco es la gracia, pero si en el tiempo, que he estado en la universidad, y... siempre apoyo siempre apoyo, independiente de las decisiones que he tomado, porque yo también llegué como convalidante acá, el 2013, había hecho un año antes en otra sede, en otra institución, pero aquí siempre he recibido el apoyo de mi familia, siempre, siempre, y eso también es un plus para ayudarte a seguir y a no dejar las cosas *apura'o*'.

Sujeto 4

1. ¿Cuál es tu conocimiento sobre el estrés?

El estrés, eeeh. De partida que hay diferentes tipos de estrés, o por diferentes causas. Sé que hay estrés académico, emocional, social. La ansiedad *pa* mi es consecuencia del estrés. Y el estrés más que nada yo lo tomo como que son cargas energéticas o de distintos estímulos o formas que se acumulan en el cuerpo y no son liberadas.

2. ¿Tienes un conocimiento de cómo prevenir el estrés?

En lo personal, la mejor forma que tengo de prevenir el estrés es realizando actividad física, ya que cada vez que me siento cargado de cosas, me ayuda a relajar la musculatura y el cuerpo.

3. ¿Qué te estresa a ti de la carga académica?

En sí la Universidad no me ha estresado en gran manera, no podría decir que ha sido una carrera que me ha comido la vida o no me ha permitido tener vida social, como a algunas personas. Pero algunas fuentes de estrés que se podrían encontrar, yo creo que serían en fechas de examen o cuando profesores aplican muchas evaluaciones a último tiempo, yo creo que por ahí está la carga de estrés

que se aplica a nosotros.

4. ¿Pero para ti sería culpa de los profesores?

No sé si culpa, quizá el calendario en sí lo pone de esa manera. Pero más que nada eso, más allá de los ramos, que son evaluaciones muy al mismo tiempo todas.

5. ¿Encuentras tú que hay una falencia en la Universidad? (Enfocado en Lo Cañas)

En cuanto a la infraestructura, lo que es laboratorio (de computadores) es bastante estresante y dificultoso de trabajar ahí, porque es poco espacio para pasar o para quedarse ahí fijo. Cualquiera persona que pase va a molestar o va a interrumpir la actividad que uno esté haciendo. Por ende, te interrumpen la concentración incluso, y todos los efectos que se pueden ver a través de eso. **¿Quizás es muy poco?** Es muy angosto. Demasiado poco espacio para la cantidad de gente que se intenta albergar ahí.

6. En cuanto a baños, comedores, algo que tú encuentres que falte acá

No, en cuanto a los servicios que entregan de baño, no. Los mantienen bien limpios y todo.

Los comedores ahora, pusieron el casino hace poco, así que eso era algo que hacía falta igual... igual hace tiempo. Ehh.., lo que sí faltaría un poco avanzar en lo que es alguna zona más recreativa. Por ejemplo tomando el ejemplo de las barras que colocaron, mirar un poco más allá y ver qué otras cosas se pudiesen agregar.

7. ¿Consideras que hay falta de transporte? ¿Te afecta la lejanía del lugar?

Sí, en lo personal me afecta venir a Lo Cañas, porque es bastante lejos, son como 2 horas de viaje desde mi casa. Sin contar que los buses igual están a disposición, pero uno no siempre los alcanza, y ahí ya las micros para acá arriba o los colectivos, el colectivo sale más caro y la micro pasa casi nunca y tampoco dejan muy cerca.

8. ¿Consideras que a lo mejor deberíamos tener un lugar o un espacio como una sala de estar, considerando que el único espacio que hay son los sillones que están arriba?

Sí, eso haría harta falta. Alguna zona sobre todo en el invierno donde acogerse, porque los sillones ya es un espacio relativamente pequeño, donde no caben todos los estudiantes que se pretenden colocar acá en la Carrera, sobre todo si es que Mandan toda la Carrera para acá a Lo Cañas, complejiza mucho lo que es la estadía de todos. En lo personal hemos tenido suerte porque somos quinto año y estamos con muy pocos ramos, pero los que son los primeros, segundos, yo creo que se van a ver sobrepoblados de aquí a... en lo que son instalaciones.

9. Costos económicos.

Lo que son costos económicos, bueno, entré con media beca y dentro empecé a ganar más beca, así que no me ha generado tanto costo como podría decirlo, ya no pago, por tener la gratuidad. Generalmente, lo único que me ha generado gastos son el transporte, *onda* tomar mucha micro, metro, colectivo, para llegar, por la lejanía, porque sí son por lo menos 2 micros para llegar a acá.

10. ¿Y eso a ti te genera algún factor de estrés?

Sí, porque sobre todo cuando uno se ve corto de tiempo, por los *tacos* sobre todo, como hay trayectos largos hay mucha probabilidad de encontrarse con *tacos*, un accidente, y eso complejiza mucho, sobre todo cuando hay profesores que no siempre van a entender la situación de cada uno.

11. La dimensión temporal, referido al tiempo que carece de responsabilidad (tiempo libre). Por ejemplo, tú planificas tu tiempo libre?

Eh, lo que es tiempo libre, sí, generalmente sí. Pero así muy a la rápida.

O lo ocupas más en actividades académicas?

No, planifico. Me gusta como decir a esta hora voy a hacer tal cosa, y luego me dedico a mis cosas, a mis gustos, o ir priorizando de distinta manera. No así escribirlo ni planificarlo en una hoja, pero mentalmente por lo menos hacer una forma de organizarme las actividades que quiero hacer.

12. Apoyo familiar, presión social.... Te genera estrés?

Sí, o sea, de partida hay un estrés de saber que hay que destacar por ser profesor y que socialmente no se ve una Carrera tan aceptada o tan valorada por las demás personas.

En lo que es terminar la carrera dentro de los años establecidos, también, sobre todo cuando uno se queda con un ramo atrasado o que no tomó, algo, eso también complejiza mucho lo que es mentalmente, tener el miedo de que si *falla* un ramo, por muy poco importante que sea en tu carrera, como un optativo o un electivo, eh, de todos modos te puede dejar pegado un semestre más y eso te lleva a gastar mucho más dinero, y a que el autoestima como persona se sienta también un poco vulnerada, porque sentiste que no pudiste completar lo que era tu objetivo. **¿Y eso te puede generar un poco de estrés o no?**

Sí, puede generar un poco de estrés, en lo que es por lo menos el apoyo familiar, en lo personal, ha sido súper importante, y ha sido positivo por lo menos.

Yo creo que eso sería como lo más destacable, el... lo que preguntaste, lo afectivo es importante. Ehh, es fundamental para lo que uno quiera lograr, y sobre todo en momentos de que uno no se siente tan motivado por realizar las cosas.

13. Hay algún factor de estrés o algo que te genere que no hayamos mencionado acá? Específicamente en sede Lo Cañas?

Qué puede ser... eehh... A veces, lo que me pasó durante la Carrera, que en temporadas que hacía calor, mucho calor, la cancha de pasto sintético era imposible de ocupar, y hay profesores que por simple mala onda de ellos, no sé, queja (?) de ellos, no prestaban los gimnasios, incluso cuando no los estaban ocupando. Incluso pudiendo darnos un espacio pequeño para que las demás clases se realizaran dentro de techo, preferían dejar a los alumnos afuera al sol, en la cancha de pasto en donde todos saben que la temperatura aumenta aún más, y eso es perjudicial *pa* la salud, y siendo que somos profesores, y que tenemos que preocuparnos de eso, es como poco ético en cierta medida. Eso era como, la poca valoración que a veces se nos da, se les da a los estudiantes, desde los profesores a los estudiantes. **Y alguna solución para eso, a parte de**

los profesores? A lo mejor techar? Sí, igual, o sea, difícil techar una cancha de fútbol completa, se entiende eso. Ehh. Lo que sí podrían hacer quizás es poner algún, alguna medida, algún techo en una dirección, así, ehh, estratificar bien dónde va el sol, a qué hora *pega* más, y poner algún tipo de techo, algo que tape y que de un poco más de sombra lo que es ese sector.

Algún otro factor de estrés que te pueda generar la Universidad?

Hay optativos, por ejemplo los teológicos sobre todo, no para todos, son como de agrado, sobre todo para aquellas personas que se sienten un poco más lejana lo que es la parte religiosa. Es complicado a veces entrar a esos, a esas áreas y tener que estar escuchando como, cosas que tú sabes que no compartes y no es por ser intolerante o algo así, si no porque es algo que, no sé, mentalmente no quieres estar ahí. Podría ese tiempo ser ocupado en otras cosas, actividades más productivas, u otro tipo de optativos. Por ejemplo, sobre todo a nosotros, deberíamos tener más optativos de lo que es el área de salud, ya sea de primero auxilios por ejemplo, y eso quizá cambiarlo por optativos teológicos, que para nosotros no son tan importantes. Eso , más que nada.

Sujeto 5

- Conocimiento sobre el estrés

El estrés es una alteración o cambio físico y psicológico en una persona, o sea en sus emociones y físicamente negativamente.

- Consecuencias del estrés

Quizás depresión, o sea no sé si... no he leído nada, pero es lo que yo supongo, que te hace pasar por momentos de angustia o problemas que afectan a tu vida

- Cómo prevenir el estrés

Eeh... no sé, yo creo que buscando cosas que te ayuden a distraerte o botar tensiones, realizar actividades que te alegren y te hagan disfrutar para salir de ese mal momento, o buscarle una solución a ese problema.

- Conoces alguna actividad física para contrarrestar el estrés

Eh Runing quizás... o quizás cualquier actividad física la verdad, porque igual la actividad física es buena para desestresarse, pero creo que debe ser una actividad física que le guste a la persona, si no puede que también le genere más molestia.

ACADÉMICA.

- Horas de la práctica

Eh yo creo que está bien, pero creo que no deberían haber ramos en la Universidad cuando uno hace la práctica, porque más ramos genera demasiado estrés

- Trabajos de la práctica

Eh, si a veces un poco, algunos los encuentro un poco innecesarios, no se creo que deberían enfocarse más en lo que uno realiza en el colegio, en las actividades o lo que uno entrega, pero al final las notas que te ponen en el Sistema son casi todas de trabajos que te dan a realizar, pero no se enfocan tanto en como uno va creciendo como profesional, igual es *fome* porque mas encima uno debe ocupar tiempo extra para hacer esos trabajos que son los mismos de las practicas anteriores y uno se aburre, por que a estas alturas uno ya sabe planificar y hacer todo eso.

No, o sea si, ahora estoy haciendo uno, que debería haberlo hecho en tercero, igual me genera un poco mas de carga, pero que me quedé pendiente para el próximo semestre

INFRAESTRUCTURAL

Creo que sí, los comedores hace años, siempre se llena demasiado, no hay donde sentarse, hay que llegar muy temprano pero a veces uno no alcanza por las clases y después llegas y ya perdiste con conseguir una mesa donde comer, somos muchos y siempre hay que estar esperando es una *lata*, y para peor si no pudiste traer almuerzo tienes que comerte una *mugre* que venden en ese kioskito, la comida es pésima, siempre hay chocolates, galletas... nunca hay cosas saludables, y si no uno quiere comer mejor debe trasladarse a otro lado, ahora recién hace poco están vendiendo unos almuerzos acá, pero después de cuánto tiempo, ahora que ya un va a salir, así que *ni un brillo*. En la pista, por ejemplo, faltan buenos parantes para el atletismo lo que es el salto largo, falta una varilla que no sea de plástico porque siempre se rompen, emm que más... yo creo que eso, ah! Y computadores, más computadores, son muy pocos, muy poco espacio, se llena siempre, yo creo que ese eso, más encima algunos están malos o a veces no se pueden ocupar porque están reservados para clases.

Los baños también, creo que son como dos o tres los que hay, dos o tres, y a veces funcionan dos y se llenan demasiado, antes en los baños de al lado del comedor habían tres tazas de baño y de un día para otro sacaron una y ahora hay solo dos y es muy poco, cada vez entra más gente a la Carrera y uno tiene que esperar ahí y uno a veces no puede esperar tanto porque tiene que trasladarse a otra clase y a veces hay profesores desagradables no quiere que uno pase a su clase, eso también.

Cuando hace frío o uno puede estar en el casino o tiene que estar arriba donde está el piano, no queda otra no hay más, no hay como una sala donde uno pueda descansar porque de repente uno tiene ventanas como de cinco horas y se queda en el casino hacienda nada con frío, tienen todo muy reducido, siendo que hay tanto espacio en lo cañas.

Mmm no me afecto, mm porque creo que del año pasado que lo cambiaron, pero la verdad no me afecto el cambio, la verdad me queda más cerca de acá que la central, en cuanto ambiente prefiero lo cañas, es más bonito y estamos todos los de la Carrera, en la central tampoco hay mucho espacio y fuman demasiado y que los autos, entonces acá creo que el espacio es mejor aunque me demore más de la casa.

Si considero que hay falta de transporte, me afecta un poco en cuanto a los buses, porque a veces los buses salen antes del horario que tienen que salir, como 5 minutos antes o hasta 10 minutos antes, y la hora que ale cada bus es muy larga, han habido veces que igual he perdido el bus y es *fome* allí tienes que sacar plata de tu bolsillo e ir a tomar un colectivo. y que más... ah siento yo que quizás los buses deberían tener cercanía a casa central, porque igual hay varios que aun tienen ramos en casa central.

ECONOMICA.

En mi caso particular y creo que uno de los muy pocos, que me pagan la mensualidad además tengo beca 50%, no me genera estrés y no, no para mi familia tampoco, yo creo que soy un caso muy particular, tengo la suerte de eso en cuanto al resto.

Si, si planifico mi tiempo libre no, o sea si, a veces, es poco mi tiempo libre, me complica a veces esas reuniones que ponen de un día para otro o de repente que tengo que planificar, en este el poco tiempo que tengo libre intento en que la

Universidad no interfiera mucho en eso. Trabajo, pero haciendo un reemplazo en el mismo colegio que estoy haciendo la práctica, son 5 horas, es poquito.

No, o sea no, más presión por mí misma, por empezar a trabajar luego, pero mi familia no, nunca me ha presionado. Ah, creo que alivio, alivio, no si... en verdad si, alivio, como que me saqué un peso de encima, además que se venían poquitos ramos.

La tesis si un poco, pero tampoco tanto, yo venía con otra tesis con otros compañeros y estábamos muy estresados porque nos faltaba demasiado y al final por asuntos externos nos separamos y nos unimos a otro grupo y la verdad en este grupo faltan detalles por terminar, entonces en general siento yo que ninguno a estado tan estresado, o sea ahora sí, porque tenemos que conseguir unas personas en especificas y no las hemos podido conseguir aun no nos contestan y como que tenemos que contactarnos con ellas de aquí a noviembre ponte tu, pero como que nos juntemos todas las noches, no.

Sujeto 6

Una definición de estrés para mi podría ser una acumulación de malos ratos, malos momentos, una acumulación de tareas de actividades que uno tiene que realizar durante el día, durante un tiempo un tiempo prolongado, un tiempo eso. Conozco solo el estrés negativo.

No, no me estresa mi horario académico, en 5to es mucho más relajado, hay tiempo para hacer más actividades para dedicarse a uno mismo

yo creo que la Universidad durante mi proceso de formación profesional, como estuve? Se ha ido modificando en el trascurso del tiempo, siento que ahora en 4to y 5to año han logrado, han logrado aumentar mis comodidades que antes no existían.

Para mí fue un tema pero positivo, por el motivo que yo vivo acá en la comuna y me queda mucho más cerca que la central... es que yo vivo muy cerca, camino 2 minutos y llego.

Económico

Bueno ha sido estresante en el sentido que siempre hay que estar, yo no estoy con ninguna beca no estoy con ningún crédito ni nada, estoy pagando *chin chin*, y en el sentido de que hay que trabajar y estudiar al mismo tiempo. Me la paga mi familia.

Tiempo Libre

Si, se ha visto ahora en quinto he tenido mucho más tiempo libre para mi, para entrenar,

presión por la familia: no, para nada... yo creo más que una presión es un compromiso con todas las personas que me apoyan y que me han apoyado en todo este proceso, es como un compromiso de poder terminar bien la carrera

Sujeto 7

CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS

- Conocimiento conceptual (estrés, estrés positivo, estrés negativo, síndrome de Burn Out)

Vamos a empezar con los conocimientos que tienes sobre el estrés, ¿ya? Más que nada conceptos, cuéntame un poco que conoces tu sobre el concepto estrés

“Estrés...em...se me viene a la mente que...se produce cuando el cuerpo...se encuentra en una situación o un estado de alerta y mmm en base a eso se producen diferentes hormonas, bueno y ese estado de alerta cuando es por un periodo prolongado se transforma en un estrés propiamente tal, que me parece que el cortisol es la hormona que se libera va empezando a deteriorar el metabolismo de la persona eso se me viene a la cabeza.”

¿Sabes si hay tipos de estrés?

“Si, está el estrés cuando yo por ejemplo cruzo la calle y se me acerca un vehículo

mi cuerpo inmediatamente reacciona y libera adrenalina y eso me ayuda a poder no se escaparme de ese posible accidente ese es como un estrés a corto plazo, un periodo de corto plazo y está el estrés que es prologado que te mencione que es cuando ya em...el cuerpo no cierto empieza a libertar cortisol y eso es lo que va perjudicando el organismo de la persona”

¿Conoces el estrés positivo o negativo?

“Emm, yo pienso que estrés positivo es el que mencione recién, el de corto plazo porque es el que me ayuda a reaccionar frente algún tipo de accidente y el negativo es el que es de largo plazo el que produce depresión, etc.”

¿Sabes algo del síndrome de Burn Out?

“Si, ósea lo he escuchado porque em parte de los profesores tienen ese tipo de síndromes, también los gendarmes acá en Chile em no sé si los choferes de micro bueno es síndrome que se produce por este estrés que ocurre a largo plazo que se va acumulando en el organismo y provoca ese tipo de depresión que uno se siente más cansado, no tiene energías ni animo no puede dormir a veces, siente a veces malestares estomacales”

Tienes algún conocimiento de signos y/o síntomas relacionados con el estrés?

“Mmm, síntomas. ¿Con el estrés a largo plazo o estrés general? (estrés general) mm por ejemplo en el de corto plazo la frecuencia cardiaca aumenta, em yo me siento más em también aumenta la frecuencia respiratoria y eso me ayuda a que la sangre circule más rápido en el cuerpo y los músculos puedan reaccionar frente a un accidente y en el estrés a largo plazo por lo que he escuchado o leído...tenemos malestar estomacal, dolores que se acumulan en ciertos puntos del cuerpo por ejemplo cuello o en la espalda, por lo general en la musculatura del cuello em que más puede ser...no tener animo o energía para desarrollar las cosas de la vida diaria algunos tiene malestares o dolores de cabeza, cuesta dormir, cuesta conciliar el sueño en la noche”

¿Cuáles crees que son las consecuencias del estrés en tu salud?

¿Consecuencias a nivel biológico? (si, a que te puede llevar el estrés) es que al estar en ese estado es posible contraer otro tipo de enfermedades como que uno tiene las defensas bajas y eso ayuda que tu contraigas enfermedades de manera más fácil, encuentro que en eso perjudica a nivel biológico al cuerpo, enfermedades que son más comunes, como contagiarse con algún tipo de virus que me produce fiebre, algún virus que me produzca problemas gastrointestinales, enfermedades básicas.

¿Cuáles son tus conocimientos sobre la prevención del estrés?

Mm. Bueno hay diferentes métodos yo creo para provenir el estrés, como por ejemplo el deporte que me ayuda a liberar algo de estrés, mm quizás realizar algún tipo de terapia como terapia de relajación o de hipnosis también que he escuchado que ayudan o calmen, liberen estas tensiones que se va acumulando en el cuerpo, hay distintas terapias están los masajes que son de relajación.

¿Sabes de alguna actividad para contrarrestar el estrés?

Ah los anteriores eran para prevenir, si porque también se podrían mencionar para contrarrestar, los que mencione recién...no se mm yo diría lo que mencione, los mismo, no tengo mayor conocimiento para decirte lo mejor sería que enfrente la situación que le genera conflicto porque eso ya lo tendría que ver un psicólogo porque yo no estoy capacitado para eso.

CATEGORIA 2: ACADÉMICA (Referida a deberes y obligaciones que demanda la universidad)

Bueno ahora pasamos a la dimensión académica que se refiere a los deberes y obligaciones que demanda la universidad

¿Cuál es tu horario de práctica profesional, cuantas horas realizas practica?

Mm no me acuerdo, son 16 horas (¿haces horas extras en el colegio o son exactas?) no, hago las 16 horas exactas

¿Cuál es el tiempo que le dedica a los trabajos de la práctica profesional?

A la semana yo diría que dos horas, muy poco lo que le dedico a la practica

Y tus cargas académicas pendientes, ¿tienes?

No tengo ni un ramo atrasado, solo estoy con la práctica y con la tesis y es muy esporádico lo que realizamos como grupo de tesis, a trabajo semanales, nos juntamos quizás cada dos semanas y podría decirse que trabajamos 4 horas de forma efectiva

CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL (Referido a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado)

Pasamos ahora a la dimensión infraestructural que se refiere a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado

Que piensas tú de los espacios reducidos para satisfacer necesidades biológicas básicas de sede Lo Cañas. Por ejemplo, los baños, comedores, espacios comunes, etc.

mm...para los estudiantes, hay algunas infraestructuras que no se están utilizando y debe ser porque ese espacio se utilizó para seminaristas o para gente que quería ser cura entonces no veo motivo de que se ocupe porque son muy pocos estudiantes, mm quizás la sala de computación ya se hizo muy chica porque hay profesores que ocupan su clase para utilizar los computadores y ya con eso ya se completaron los cupos para utilizar los computadores, entonces ya se hizo muy chico ese espacio, quizás agrandar a zona de los computadores, hacerla más grande. La biblioteca encuentro que tampoco se utiliza mucho, al menos los años que estuve no se utilizó mucho, mm y quizás los profesores debieras motivar o favorecer a que los alumnos vayan, saquen un libro y ocupen la biblioteca, promover eso, promover el uso de la biblioteca. En cuanto al casino ahora vi que lo mejoraron, no me fije si vendían comida, parece que no, venden comida embazada y es muy cara la comida que venden en el casino, con respecto a los baños estoy conforme con la limpieza y el aseo que hacen los trabajadores, se nota que siempre están ordenados y limpios, en general se han hechos buenos avances, yo lo único que diría es que hace falta una sala de musculación. (¿Qué piensas de los espacios comunes?) encuentro que está bien, ahora en invierno creo que existan mayores complicaciones porque bueno ahora yo no tengo ramos en lo cañas y no me he dado cuenta cuanta gente se acumula ahí en el "living", así que no tengo conocimiento, aparte ahora es casi primavera verano entonces la gente se va afuera y no está en ese sector quizás más adelante cuando sea invierno quizás ahí se complique un poco

¿Qué piensas del cambio desde sede Casa Central a sede Lo Cañas?

Este último año no fui a casa central porque tuve todos los ramos en lo cañas, no recuerdo los ramos del primer semestre, pero eran en lo cañas y mm este segundo semestre es solo tesis y practica así que no he ido a la central, pero encuentro que el cambio fue positivo, pero por otro lado mm siento que esa el compartir con alumnos de otras carreras era interesante tener clases con compañeros que estudian otras pedagogías o incluso otras carreras como ingeniería, etc. Igual era interesante compartir con ellos, no estar viendo siempre los mismos perfiles de compañeros.

¿Qué piensas de la falta de transporte o conectividad que existe hacia lo cañas?

Al menos a mí no me afecta, quizás algunos tengan problemas en cuanto al traslado porque de la central para lo cañas, tengan problemas con el horario de los buses, no se ahí yo lo desconozco, pero personalmente a mí no me afecta y no me ha afectado porque ando e bicicleta o hay micros que igual me dejan cerca y yo caminaba ese trayecto a lo cañas que del paradero hacia la universidad son 15 minutos caminando

CATEGORIA 4: ECONOMICA (Referidos a todos los costos económicos que genera la universidad hacia el estudiante)

Los costos universitarios. (¿Es factor de estrés? ¿Por qué?)

Es un factor de estrés para el que paga, para el que paga y al que le cuesta pagarlo, pero para mí no es factor de estrés porque a mí me pagan la universidad, y no estoy preocupado de eso

¿Recibe algún beneficio económico?

No tengo ni una beca ni del estado ni la universidad

CATEGORIA 5: TEMPORAL (Referido al tiempo que carece de responsabilidad)

¿Planificas tu tiempo libre?

No, ósea algo si, ósea por lo general entreno en la tarde, entreno puede ser como de las 7 hasta las 11, de repente entreno de 9 a 12 por lo general, pero me organizo bien en canto a eso, al horario que voy a dejar para el entrenamiento. Y mi horario en el que voy almorzar igual lo panifico porque no me cocino, o a veces me cocino en la casa no tengo alguien me esté cocinando tampoco y los horarios que voy a visitar a mi mama. Todo eso lo tengo que organizar en mis tiempos libres

Y ¿ocupas de tu tiempo libre en responsabilidad académicas? Como trabajos, planificaciones, etc.

Este año no, no dejo de entrenar por hacer trabajos porque intento que no coincidan, aparte no he tenido muchos trabaos y los que tengo los hago en el horario que tengo para hacer los trabajos de la universidad

CATEGORIA 6: AFECTIVA (Referido al conjunto de sentimientos y emociones que genera al estudiante el medio)

¿Tienes el apoyo de tu familia?

Si, de mi papa, mi mama, hermano mi hermana, a pesar de que no vivo con ellos, ósea con mi papa sí, pero el resto si me apoya, pero...a lo lejos

¿Has sentido esta presión social por terminar la carrera?

Mm no, ósea estudie dos años antes en otra institución...así que en cierta medida si porque tengo compañeros que ya están trabajando están ganando plata así que si en cierto modo me siento presionado en terminar luego esto y ponerme a trabajar que es lo que quiero hacer, eso más que nada, siento presión, pero no es algo que me genere estrés

¿Cuál fue tu sensación al inscribir tu última carga académica? ¿Alivio por qué el proceso se acababa o incertidumbre de no saber que pasara después o que sentiste?

El haber inscrito mi última carga fue de alivio porque no tenía que estudiar, no tengo que ir a ni otra clase, solamente preocuparme de la tesis y practica no tener que estar pidiendo créditos como otros compañeros que están estresados y fue un alivio más que una preocupación de que por fin se va acabar.

Sujeto 8

CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS

- Conocimiento conceptual (estrés, estrés positivo, estrés negativo, síndrome de Burn Out)

Comenzamos con el concepto estrés, ¿Qué conoces sobre la palabra estrés?

El estrés es como un estado de alerta que se detona por sobre carga de algún trabajo, de ejercer mmm alguna acción o actividad constantemente (¿conoces el estrés positivo o negativo?) Conozco el distrés y el euestres, el positivo yo llevo al tema más del ejercicio, es como el estrés positivo tiene un beneficio que es a corto plazo y el estrés negativo es el que nos deteriora de alguna manera, eso.

¿Conoces el síndrome de Burn Out?

Si, de hecho hoy lo estuvimos estudiando, es el síndrome de “estar quemado” es que se detona después de un estrés crónico, ósea es como un estrés prolongado, me parece que es después de 6 meses ahí se detona el síndrome de Burn Out y es un brumamiento del quehacer cotidiano, por ejemplo en los profes se da harto por el tema de los salarios, por el tema que se tienen que llevar trabajo para la casa, y en lo administrativo también se ve harto cuando son los jefes los que sobre

exigen las trabajador, me refiero a que cuando uno es bueno te sobrecargan aún mas de trabajo, y eso se da harto aquí en Chile hoy en día.

¿Sabes de algún síntoma o signo relacionados con el estrés?

Signos visibles puede ser erosiones en la piel puede ser por estrés, comportamiento inadecuados dentro de un contexto mm desmayos también ahí cuando el estrés es muy desarrollado, eso.

¿Consecuencia del estrés sobre la salud?

Consecuencias...bueno el estrés en realidad tiene como consecuencia en todo el organismo del ser humano, ósea desde el sistema nervioso a todo, en realidad afecta a todos los sistemas de ser humano desde una ulcera gástrica puede ser hasta problemas de movilidad

¿Sabes cómo prevenir el estrés?

Uno de la prevención podría ser plantearse objetivos a corto plazo, mientras uno va abordando estos objetivos a corto plazo, uno va generando una satisfacción, y mediante esta satisfacción yo voy evitando el estrés, que vendría siendo el estrés negativo, bueno y dentro del que hacer laboral vendría siendo eso, ósea básicamente yo me voy poniendo metas cada uno mes o cada una semana, dependiendo mi tipo de trabajo, yo puedo ir acotando este estrés.

¿Conoces alguna actividad para contrarrestar el estrés?

Ósea hoy en día es muy renombrado el ejercicio físico, como método anti estrés, yoga, pilates, todos esos tipos de ejercicios más estacionales, y aun mas el tema de, hoy en día, el crossfit que es como un tema en auge, en cuanto al ejercicio físico

CATEGORIA 2: ACADÉMICA (Referida a deberes y obligaciones que demanda la universidad)

¿Cuál es tu horario de practica?

Son 16 horas semanales, estoy de lunes a miércoles en el colegio, el lunes estoy de 8 de la mañana hasta las 16:05, los martes estoy en la mañana de 9.35 a 12:05, luego vuelvo de 16:00 a 18:05 a horas de colaboración, y el miércoles estoy de las 8:00 a las 9:35, hago 16 horas en el colegio de lunes a miércoles, más los horarios de universidad como el miércoles voy de 3:30 a 6:30 y el martes también voy a la u.

¿Cuáles es el tiempo que le dedicas a los trabajos que te piden en la práctica semanalmente?

El jueves es mi día libre en comillas si es que no trabajo, y planifico jueves y viernes en horas cronológicas vendían siento 2 a 3 horas.

¿Tienes cargas académicas?

Si, estoy cursando un teológico que en horario sería los miércoles de 3 de la tarde a 6 de la tarde.

CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL (Referido a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado)

Ahora viene la tercera categoría que hace referencia a la infraestructura de la sede de lo cañas

¿Qué piensas tú de los espacios reducidos para satisfacer necesidades biológicas básicas?, por ejemplo, baños, comedor y espacios comunes.

Ósea en realidad siempre se ha dicho, y es porque se destaca a universidad, que la escuela de educación física, es de las pocas que tiene, si es que no es la única, que tiene esa infraestructura en las cañas, que tiene canchas de pasto sintético, pista atlética, camarines por ambos extremos, tanto en el gimnasio como al costa del casino, también tiene espacio de Works Out que es donde están las barras, bueno y los implementos en realidad en la universidad hay mucho implemento que no se utiliza y también el recinto, tampoco se le da una utilización productiva, porque en las tardes bueno, pasaba en los años anterior que pasábamos más tiempo allá, no se ocupan, y ahora parece que van colegio, creo que los arriendan.(¿Qué piensas de los espacios como baños, comedor y espacios comunes?) ósea ahora este año se está haciendo la apertura, si es que ya no se hizo del comedor, que tiene ya como un casino con comida preparada no es comida embazada, y en realidad no lo he visto así con la puesta en marcha pero me imagino que debe ser bueno, creo que el sistema junaeb aún no llega por lo que hablaba con la tía de casino, y lo único que le faltaría al recinto es traer la piscina, en realidad más que eso es lo único que está limitando, el gimnasio G50, como de gimnasia artística y la piscina que es o que nos amarra en el centro. (¿Qué piensas de los baños y los espacios comunes, es adecuada a la cantidad de alumnos?)

Ahora desconozco como es la situación, porque ya casi no voy a lo cañas, pero de 4to año hacia atrás, ósea 2013 al 2016, que fue cuando yo ingresé, bien ósea

nunca vi sucio, ni rallas siempre limpio y se puede dar una buena utilización de esa área. Y con respecto al living cuando uno se siente parte de la universidad cualquier cosa es cómoda, yo siempre lo he dicho, ósea si tú no te sientes parte, este incomodo, no compartes con tus compañeros obvio no le vas a dar utilización a esos espacios, al final es el rato que tu compartes, cuando llegas o si tienes alguna ventana, pero si no estás como nunca le vas a dar una buena utilización.

¿Qué piensas del cambio desde casa central a lo cañas?

Como alumno, ósea estudiante...bien ósea a mí siempre me gusto lo cañas, lo conocía de antes de entrar a la u, casa central es como muy reducido para lo que es la escuela de educación física, y se podía ver en los primeros años, ósea casa central siempre estuvo llena cuando nosotros estuvimos allá, y más aún ahora cuando la universidad sumo la gratuidad, así que el cambio creo que fue favorable para la escuela y en realidad como traslado la universidad presta este tipo de servicio que son los buses de acercamiento que no todas las universidades lo tienen también y si quiero llegar por locomoción colectiva tampoco está a tras manos, hay varios micros que suben a casi lo cañas

¿entonces para ti no existe una falta de transporte hacia lo cañas, falta de conectividad?

De transporte no, a lo mejor dentro del recinto falta orden puede ser, o normas que se empiecen a respeta, espacios de reciclajes, carteles de no fumadores, porque en el fondo una escuela de educación física tiene que promover el tema de la calidad de vida, bueno eso se habló en realidad con Valenzuela, se habló con el profesor Alfonso, profe Álvarez también estaba pero al final la normativa puede ser tajante porque es un recinto privado, entonces dentro del recinto privado yo puedo decir esto se hace y eso no se hace porque si o porque no, así de sencillo.

CATEGORIA 4: ECONOMICA (Referidos a todos los costos económicos que genera la universidad hacia el estudiante)

Los costos universitarios. (¿Es factor de estrés? ¿Por qué?)

En un principio yo entre a la universidad con una beca salesiana que me cubría el 30% del arancel anual, eso beca la mantuve dos años luego me fue revocada por el tema que me faltaba una décima en un principio eran 3 y me pedían nota 5,0 luego el segundo año me enteré que había subido a n 5,5 y yo tenía un 5,4, yo me

estaba rigiendo por la antigua normativa y apele y no me la renovaron, y el tercer año estuvo pagando el arancel completo y ahí tuve un mayor problema me tuve que poner a trabajar y ayude a mis papas a pagar, igual se endeudo mi mama y en 4to obtuve la gratuidad, 4to año y 5to estoy con gratuidad, y ahora tengo que pagar el tema de la titulación que so como 290.000 aprox. En el fondo, es lo que siempre he dicho, sea lucrativa o no sea lucrativa la educación es parte del proceso, para mi nada puede ser gratis, no me complica ese tema, no es estrés tener que trabajar para poder solventar mis estudios, no es un impedimento, a lo mejor si eleva los niveles de esta de alerta, pero no llega a un estrés que provoque alguna enfermedad

Entonces ahora estas con beneficios ¿con la gratuidad?

Si, desde el año pasado.

CATEGORIA 5: CATEGORIA TEMPORAL (Referido al tiempo que carece de responsabilidad)

¿Planificas tu tiempo libre?

Mmm no, ósea este último tiempo si lo he hecho porque estoy con varias cosas en realidad, la pega, la práctica, la tesis que demanda hato tiempo igual y el teológico que lo tenía atrasado de primer año, entonces mi tiempo libre entre comillas podría ser el domingo que es el único día que lo tengo libre y entre comillas porque me tengo que preparar para el lunes. Trabajo de noche además y no me levanto temprano, entonces medio domingo y los jueves entre comillas que planifico los trabajos o las planificaciones del colegio. Hasta ya no tengo tiempo de entrenar.

¿Ocupas tu domingo libre en responsabilidades académicas?

No siempre, no es que yo lo planifique y lo cuadre todas las semanas igual, pero existe que hay oportunidades que el domingo tengo que ocuparlo para planificar o tareas de universidad

CATEGORIA 6: AFECTIVA (Referido al conjunto de sentimientos y emociones que genera al estudiante)

¿Existe el apoyo de tu familia?

Ósea si, mi familia es un pilar fundamental en todo, no tengo como carencia afectiva gracias a dios, mi familia es nuclear, por el lado de mi mama siempre he estado apoyado, siempre nos reunimos, haya cumpleaños o no siempre estamos ahí, casi todas las semanas nos juntamos, entonces siempre estamos contando el

que hacer durante toda la semana, intercambiamos opiniones, visiones de ver las cosas, siempre nos estamos ayudando en el fondo.

¿Sientes presión social por terminar la carrera?

mmm... no nunca, de hecho, no me puse a estudiar porque la sociedad te lo determina así, si no que me puse a estudiar por un tema de objetivo, ósea de plantearme las cosas yo no entre a la carrera dudando, siempre quise estudiar pedagogía, se dio así y mi manera de pensar es terminar las cosas, no lo hago por un tema social, si no que yo tengo ese objetivo planteado desde que entre a la carrera y tengo que cumplir, nunca nadie me ha dicho o me ha hecho ese tipo de preguntando tratando de abordar otra cosa, como queriendo decir otra cosa.

Por último, ¿Que sientes al inscribir tu ultima carga académica?

En realidad nunca he inscrito una carga académica, siempre voy a la universidad y me inscriben, porque me acomoda mas así siempre le pido a alguien que me inscriba las cargas académicas, pero siento un poco de ansiedad por terminar, esto cansado de estar yendo a la u, siento que de 3er año a 5to año la ejecución de la maya curricular es como latera, te aburre, entonces a lo mejor un tema de organización de la carga académica puede ser que te determina un sentimiento de querer terminar luego, tampoco lo puedo dejar de lado porque han pasado 4 años, entonces en el fondo un piensa en el fin de carrera, el querer terminar más que me vaya bien o mal el querer terminar, y ejercer en el fondo, creo que la expectativa de cualquier es tener trabajo saliendo de la universidad o incluso en el último año que vendría siendo 5to año

Sujeto 9

CATEGORIA 1. CONCEPTOS

- Ya, te voy a explicar un poquito... tiene seis ítems, son seis temas distintos. El primero es... eeh... qué sabes sobre el estrés, o qué tipos de estrés, en general.

- El estrés... por lo que sé, ataca el sistema nervioso. Tiene que ver con los nervios, ¿no cierto?

- Hay... No sé qué más decirte jaja - Signos... Síntomas...

- Claro, sí. Hay signos... supuestamente los signos... son los que... tú no puedes ver pero sí los puedes sentir...

- Ahá (asintiendo)

- Y los síntomas son los que son... los que se perciben a simple vista, ¿no?

- Ahá (asintiendo)
- Claro... eeh... esas son como las manifestaciones
- Sí... ¿como cuáles?
- A ver... eeh... el estrés se puede... Un síntoma del estrés puede ser... eeh... irritabilidad (?)
- Ah, perfecto...
- Puede ser irritabilidad... eeh... no sé, falta de sueño...
- ¿Mal dormir?
- Claro... qué más puede ser...? Eeh... No sé qué más, no se me ocurre más...
- ¿Consideras que el estrés tiene consecuencias sobre la salud?
- Obvio que si poh'
- ¿A través de los síntomas?
- Si poh'. Obvio que si
- Dolores de cabeza...
- Obviamente que si poh'. Eeh, bueno a parte de... el estrés viene producto de varias cosas... una por la que te dije es falta de sueño, mala alimentación, mal estilo de vida, malos hábitos, ¿no cierto? Eeh... que eso puede conllevar a más cosas...
- Ahá (asintiendo)
- ¿Cuál fue la pregunta?
- Eso, las consecuencias sobre la salud
- Ah sí, así es, obviamente que sí. Una cosa lleva a la otra, siempre.
- Ahá (asintiendo). ¿Tienes conocimiento sobre algún tipo de prevención del estrés?
- Sí...
- Actividades...
- Sí, obviamente que sí poh'. Bueno, como te dije, buenas... buenos hábitos de vida saludable, buen estilo de vida, buena alimentación, eeh... cumplir las horas de sueño necesarias... ejercicio físico... y... ¿qué más puede ser? Para desestresarse... y hobbies. Los hobbies también son una manera de desestresarse.
- Perfecto.

CATEGORÍA 2. ACADÉMICO

- Ya... en cuanto a la universidad... eeh... ¿estás con práctica profesional?
- Sí
- ¿Cuántas horas semanales tienes?
- A ver... una... dos... tres, cuatro... cinco, seis... seis diarias... seis por tres, dieciocho... dieciocho.
- Ya, dieciocho... ¿Y cuánto, más o menos, a la semana dedicas para hacer trabajos que son utilizados en la práctica? Horas de trabajos autónomos que tú ejecutes en la práctica...
- Son como cuando planifico... cuando veo qué voy a hacer en las clases, ¿una cosa así?
- Claro.
- A ver... yo diría que siempre una horita y media... a ver... yo creo que aproximadamente unas cuatro horas a la semana, cinco horas a la semana...
- Ah ya.
- Entre cuatro o cinco horas a la semana, sí puede ser.
- Ya... eeh... ¿Tienes ramos atrasados?
- ¡Uno! Un teológico.
- Ah ya, entonces vas... eeh...-
- Tengo solamente tres vamos...
- ¿Dos horas a la universidad?
- Sí.
- Ya. Un teológico.
- Sí.
- Y ¿denso o...?
- No... si es que la profe es súper entrete, pero nos hace hacer como... mucho trabajo en grupo... que... depende mucho de juntarse... de... estar conectado y en verdad los trabajos que he hecho casi todos los he hecho solos... y a los de educación física nos separa... entonces los cuatro pa' afuera ¡Separa a todas las carreras, en verdad! La idea es que ella siempre mezcla todo... y hemos hecho dos trabajos y los dos... los he tenido que hacer no más poh' porque nadie... tiene la iniciativa de... de empezar a hacerlo.
- En base a eso ¿sientes un estrés distinto, respecto a tus compañeros, por ejemplo?
- Nooo, me da lo mismo.
- Ah ya, no es tanto el peso...-
- Noooo, nooo, no son trabajos que son... que estís como toda la noche haciéndolos o que requiera, no sé poh', que estís cinco horas o seis horas pegado

en el computador. Son muy breves... que por eso, en verdad, no me caliento mucho la cabeza.

CATEGORÍA 3. INFRAESTRUCTURA

- En cuanto a la infraestructura de la universidad... eeh... y los espacios físicos que hay, por ejemplo, en Lo Cañas, para satisfacer las necesidades biológicas básicas... ir al baño, comer, donde descansar...
- Ya... ahí yo creo que el único punto que... que están fallando en Lo Cañas es la alimentación... eeh...
- En cuanto al... casino.
- Sí, el casino. Bueno yo sé que ahora lo agrandaron, pero... al final... está como... catalogada como universidad saludable, porque mi te- la profe Elvira nos dijo que esta universidad está catalogada como universidad saludable poh'... y que... en el kiosco no te vendan fruta, no te vendan almuerzo... que en verdad no son almuerzos, son puras cosas envasadas que tu comprai en cualquier lado, o sea... puedo ir a la vuelta al súper y te van a vender lo mismo que en el casino. No te venden nada preparado... entonces ahí puede que estén un poquito más... más falto de recurso.
- ¿Y los baños, los camarines, en general?
- Noo, bien, todo bien.
- Salas de estar o lugares de esparcimiento... donde uno se pueda relajar...
- Si, está bien también... Lo Cañas, sí... Es el paraíso lo cañas
- ¿Qué implicó para ti el cambio de todo lo que es la Casa Central a la Sede Lo Cañas?
- Nada.
- ¿No? ¿No te provocó algo negativo, ni positivo?
- No.
- No fue un cambio drástico para ti...
- No, me... es indiferente.
- En cuanto a la conectividad del lugar... eeh... los medios de transporte... ¿Qué opinas con respecto a eso, al lugar físico donde está Lo Cañas?
- Siento que... el bus sale muy temprano, se demora mucho en llegar. Puede que salga unos quince minutos antes... creo que con quince minutos antes basta para que el bus llegue arriba...
- Que salga más temprano implica que uno duerme menos...
- Es que... sí poh'. Es que en ese sentido yo no me programo para llegar al bus...

- Ah ya, llegas directo, por tu cuenta.
- Sí llego por... por... ¡Eso puede ser algo en contra! Que, quizás, por ejemplo, tenga que pagar el colectivo para poder subir “arriba” y... pa’ no llegar al bus.
- Ya... o sea... eeh-
- Es que si lo veís del otro punto, no es tan negativo porque es como decirte “tenís que levantarte más temprano no más poh’”
- Ya, o sea que si no te levantas más temprano, tienes que recurrir a lo económico...
- Claro!
- Y eso a la larga podría ser un factor de estrés...
- Sí, puede ser.
- Porque... es un costo universitario adicional a...
- Ah, pero ahí yo lo vería desde el estrés por el que tenís que dormir menos.
- Ya, si quieres el bus tienes que levantarte...
- Más temprano no más poh’.

CATEGORÍA 4. ECONÓMICO

- Ya... Y en cuanto a los factores económicos, eeh... ¿consideras que los costos universitarios son un factor de estrés para ti?
- Creo que los últimos tres años sí, porque... he tenido... bueno, tuve que pedir el CAE. Los dos primeros años estudié pagando en efectivo, bueno, no yo, mis papás, pagando en efectivo, mes a mes y ya después llegó un momento en que... a mi mamá... no le alcanzaba poh’ y ahí tuve que pedir el... CAE, pa’ poder, un poco... eeh... restar lo que es la mensualidad, la matrícula y todo eso. Así que ahora estoy con CAE, trabajando y ayudando un poco.
- Ya, digamos que... en estricto rigor el CAE es un beneficio económico que te ayuda a paliar la mensualidad.
- Sí, ayuda para aliviar la mensualidad, sí

CATEGORÍA 5. TIEMPO

- Ya, perfecto. En cuanto al... tiempo tuyo. Eeh... ¿planificas tu tiempo libre?
- Eeh, ¡no!
- Ah ya. O sea que el tiempo que sobra...
- El tiempo que sobra, sobra no más poh’ y hay que aprovecharlo (risa)
- ¿Consideras tú que... muchas veces ocupas tiempo libre en cosas de la Universidad?

- Si poh' ¡bastante! Porque... tú cuando vai a clases... eeh... nunca sabís cuando te van a mandar un trabajo de un día pa' otro, o de un día a dos días, o de un día para la próxima semana... entonces... tú podís decir "ah ya! El fin de semana me quiero ir a la playa", pero si te ponen un trabajo tenís que hacer planificaciones o tenís que hacer cualquier cosa que te pidan en el momento y... jodió el viaje a la playa poh'!
- Y considerando, además, que está la tesis...
- ¡Claro poh'! O sea... obviamente la tesis te demanda que tú sí o sí tenís que juntarte con tus compañeros, por lo menos una vez a la semana poh' y nosotros... bueno, en la semana no tenemos tiempo para nada... entonces, sí o sí todos, yo creo que la mayoría, está ocupando el día que siempre uno no hace nada, en nuestro caso el domingo, que... es el día que todos están tirados en la casa poh', entonces dijimos "ya, juntémonos los domingos".
- Ahí se acorta el tiempo libre...
- Y al final... no tenemos tiempo libre, tenemos tardes libres, puede ser. Un par de horitas libres en el día y... eso sería. Hay que adecuarse a lo que va sucediendo en el momento.

CATEGORÍA 6. AFECTIVO

- En cuanto al... a tu círculo familiar... ¿sientes que hay apoyo, para ti, estando en el último semestre de carrera, de universidad?
- Apoyo... ¿económico? eeh... no, nada, muy poco. Lo que aportan mis papás para pagar lo que es la mensualidad... eso es el aporte de ellos. Y... ¿apoyo moral? Sí, puede ser, apoyo moral.
- Ay ya, eso... ¿Sientes que ellos están pendientes de ti?
- Eeh... no, no, no. O sea, es que...
- Que afrontas como la recta final... y todo ese asunto...
- Noo, noo, son como conversaciones día a día, o sea...
- Cotidianamente.
- Cotidiano. Así como "cómo te fue hoy día...", "bien", "qué hiciste...", "ya, bien"... "¿sí? Qué estai haciendo... ah ya... bueno... Eso, más que nada.
- Sientes que... porque ya está llegando al final la carrera, ¿sientes que hay una presión social por terminar?
- ¡¡Siiiiii poh'!! Sí, igual, obviamente, uno se siente presionado porque tenís que cumplir en todo poh'. Igual uno tiene harta carga con lo que es la práctica, depende del profe que te toque... lo que es el ramo que tengo atrasado... lo que es la tesis que sí o sí son cosas que tenís que avanzar poh', o sea no podís, este

último semestre, decir “ah ya, da lo mismo, si al final es un ramo más, lo hago el próximo año...” o dejar a tu grupo tirado por cualquier cosa, entonces sí o sí tenís que cumplir, quizás no al cien, pero... tenís que cumplir... no sé, al noventa y nueve por ciento... en todo.

- Es como mal visto por los demás cuando uno se atrasa en algo... un ramo, la tesis...

- Sí, o sea, yo no lo tomo así. En este caso, por ejemplo, si me atrasara un semestre, en verdad no me interesaría lo que me diría el resto... pero... es que depende del motivo igual. Por ejemplo, si llegase a tener un accidente ¿qué me vai a criticar? Entonces ahí como que no me... no me preocuparía tanto... Ahora, si fuera por flojera o porque estai carreteando mucho, o le estai dedicando tiempo más tiempo a otras cosas que no tienen tanta importancia... eeh, ahí sí poh', pero... por ejemplo, si ve llegase a echar un ramo habría que ver los motivos... los motivos.

- ¿Qué sentiste cuando inscribiste, a principio de semestre, tu última carga académica?

- Nada, weón.

- ¿Ni una presión distinta? ¿Ni un sentimiento distinto?

- Eeh... ni siquiera la... ¡¡cargué yo!! jajajaja... que justo estaba... no estaba aquí, entonces le pedí a un compañero que me pidiera los ramos...

- ¿Te sientes distinto al saber que estás en el último semestre de universidad? ¿de toda la carrera?

- Sí, puede ser, puede ser.

- ¿Cómo podrías traducir eso?

- Como que me siento un poco más profesional... semiprofesional, puede ser.

- Hay una presión distinta ¿igual?

- Sí, hay una presión pero... creo que siempre me tomo las cosas con calma, entonces no... obviamente con una cierta... a ver... puede ser... con una cierta ansiedad a algunas cosas... cuando tenís que preparar muchas cosas, la práctica... que los profes te están viendo... pero siempre tranquilo, o sea... en ese caso como que... no me da tanto miedo equivocarme, ¿por qué?, porque todavía no erís profesional poh', por eso como que te sentís semiprofesional poh', entonces en ese caso, me tomo las cosas...

- Tienes esa sensación como de que ya eres menos estudiante y más profesional.

- Claro, entonces... pero siempre tranquilo... y nada, paso a paso, siempre.

- Perfecto, muchas gracias don Alexis, fue un placer

Sujeto 10

CATEGORIA 1. CONCEPTOS

- Ya, te explico... es una entrevista abierta... así que no es pregunta/respuesta y pregunta/respuesta. Es como una conversación cotidiana.
- Ah ya, perfecto
- Y tiene distintas categorías que hay que abordar. La primera tiene que ver con el conocimiento sobre el estrés, sobre qué sabes tú de la palabra "estrés"...
- A mí, no sé... se me imagina estrés como... como estar pensando mucho en lo que tengo que hacer? Estar como acelerada? Y como que te angustia lo que viene...
- ¿Tipos de estrés? ¿Estrés Positivo, negativo?
- Creo que he escuchado eso de como... estrés positivo es como que te *acelerai* como pa' bien, creo. ¿O no? Como que... *estai* estresado como cuando uno tiene muchas cosas en la U (universidad), pero como que... tantas cosas que *tenís* que al final te *organizai* súper bien y... *hacís* todo bien. Como el estrés negativo que te *estresai* como... eeh... como que *pensai* mucho lo que tenís que hacer, no sé, se me imagina, en verdad no me sé una definición. Como que *pensai* mucho lo que tenís que hacer, te *estresai*, pero no *avanzai* mucho, como que te *bloqueai* un poco.
- Ahá (asintiendo)
- Eso, un poco.
- Y en cuanto a los síntomas, signos... que se relacionan con el estrés...
- Como que andai alterado? Eehm... a mí se me imagina también, bueno, como cuando uno anda estresado como que dormís mal, como que te cuesta dormirte porque pensai en todas las cosas que tenís que hacer el día de mañana, etcétera. Como más irritable yo creo y obviamente cansado poh'
- Ya... eeh qué consecuencias consideras tú que hay, del estrés, sobre la salud
- Como implican en la salud, el estrés? Eehm obviamente yo creo que... el dolor de guata, así como colon irritable... eehm... No sé, yo creo que hasta, por ejemplo, existe una enfermedad que es la colitis ulcerosa, que también se gatilla por eso, por el estrés y por momentos que tú tenís como momentos malos en tu vida... eeh... yo creo que también está como la caída del pelo, eehmm, no sé qué más.
- Ya... eehm ¿tienes idea o algún conocimiento de... prevención de estrés?
- O sea yo he escuchado como... no sé si prevención de estrés, pero se me imagina como... ordenarte, como siempre hacer las cosas calmada? No sé en verdad...
- Y actividades para prevenir el estrés...

- Para prevenir... bueno, no sé si el Yoga servirá como para relajarte? Yo creo que sí sirve. Yo hice un tiempo y como que la respiración y todo te sirve como para... sobre todo como... para cuando tenís que hacer algo como que te da nerviosismo o en verdad te estresa. Como nosotros que quizás tuvimos que hacer algunas prácticas y... previo a eso uno igual se pone nervioso; si te van a resultar las clases y todo eso, y como que siento que ejercicios de esos sí sirven... ejercicios de Yoga o tipos de respiración...

CATEGORÍA 2. ACADÉMICO

- Buena, ya... ehh... en cuanto a lo académico... estás con practica profesional?
- No, ya las hice.
- Ya, o sea, no tienes práctica.
- No, no.
- Ya, entonces tienes asignaturas sí.
- Sí, dos.
- O sea vas 4 horas pedagógicas a la universidad...
- Sí... son más poh' o no? Porque uno va como...
- Son dos ramos, de dos horas pedagógicas cada uno...
- Si poh'! Ah ya! Es que las tengo el mismo día.
- Ya... eeh... consideras que hay un factor de estrés que se asocia a tu vida en la universidad? A hacer tus deberes? Tus obligaciones?
- Bueno, en este momento siento que no me estreso tanto, porque como ya terminé mis prácticas, o sea, los viernes igual siempre tengo trabajos y cosas, pero no me estreso tanto, como que lo hago con tiempo. Pero el semestre pasado que sí tenía práctica y ramos... eeh, sí, tenía muy poco tiempo. En verdad la semana, toda la semana la destinaba siempre solamente a la u y a la práctica. Y el fin de semana igual a veces tenía que estudiar y... o sea, sí o sí te estresai poh'...
- Y los ramos que tienes ahora son... como de alta exigencia?
- No. Son más relajados.
- Eso es por el contenido?
- Si, es que... en verdad son optativos, entonces solamente porque uno... porque suena como optativo ya te suena más relajado poh'

CATEGORÍA 3. INFRAESTRUCTURA

- Buena... ya. En cuanto a la infraestructura de la universidad... ehh... qué tal los espacios para satisfacer las necesidades biológicas tuyas? En lo cañas.
- Para mí Lo Cañas siempre fue como... relajó. O sea como, porque tampoco para mí era algo tan difícil el trayecto... de hecho no tenía que pasar por la línea 1 (del Metro), que pa' mí eso era como "ya, bacán", cachai? Y... como que eso es lo más importante para mí, dónde queda y como... de la forma en la que me traslado hace si es bacán o no... Aunque fuera chico, grande, etcétera... y a parte como es un lugar grande, como que uno puede estar tranquilo poh'
- Ya, o sea no es para ti un problema el hecho de que esté como aislado del...
- No, me gusta de hecho, un poco. Eso de que sea como más tranquilo porque la del centro es chica y mucha gente. No me gusta eso.
- Qué opinas del cambio de la escuela de educación física del centro a lo cañas? Te favoreció o te...?
- A mí me favorece, porque siento que una micro o algo así... o como te digo a la... por ejemplo si me tocaba (clases) a las ocho y media, en el centro, como la línea uno y todo, queda la *embarrá poh'*, en cambio acá como que... es lejos, te *demorai* más, pero, no sé, para mí es más directo y más relajado.
- Ya y específicamente en la sede Lo Cañas... eeh... qué opinas de los lugares más específicos... los baños... el casino... biblioteca... lugares de relajó...
- En general creo que son buenos los espacios, pero creo que el casino... creo que ahora está como... mejor, pero le falta como... comida! Comida de verdad, porque ahí quizás no tenís tantas opciones *pa' comer poh'*
- Algo así como almuerzos?
- Sí, como colaciones y no solamente galletas y tonteras... Porque igual es algo importante, yo creo, sobre todo si hacemos deporte *poh'*.

CATEGORÍA 4. ECONÓMICO

- Claro. Ya, en cuanto a los gastos económicos que genera la carrera... eeh... pueden ser los costos universitarios un factor de estrés para ti?
- Cómo? Un factor de qué?
- De estrés, por ejemplo, la mensualidad... eeh...
- Aaaaah ya!
- La plata *pa' la micro*...
- Yo creo que eehmm... en este momento no sé si sea tanto un factor de estrés, pero... por ejemplo... no sé, si quisiera estudiar otra carrera o un Magister sí, sí

sería, porque en estos momentos como que yo no me pago la U, pero sí me pago, por ejemplo, el trayecto y esas cosas.

- El almuerzo... y ese tipo de cosas...

- Claro! Y obviamente que... eso afecta. No sé si me estresa en estos momentos pero afecta igual poh'

- Y recibes algún tipo de beneficio?

- No, nada!

- Becas? No?

- No...

CATEGORÍA 5. TIEMPO

- Ya, otra dimensión es el tiempo... eeh... planificas tu tiempo libre?

- Sí!

- Ya, o sea, organizas tu tiempo libre a partir de lo que te queda de las responsabilidades de la universidad y del trabajo...

- Sí!

- Y... sientes que a veces ocupas el tiempo libre en... actividades que son para la universidad?

- Ehh... en este momento no.

- Por las características de tu semestre?

- Si! Por el semestre totalmente! Así... casi que si tenía que ir a un cumpleaños estaba a veces con el computador, por suficiencia (el ramo) o planificando para el colegio... sobre todo porque ese semestre (el anterior) igual la gente está con práctica profesional y con suficiencia... con investigación igual... entonces son ramos que igual... yo creo que no deberían ir tan juntos.

En verdad era muy estresante!! jajaja

- O sea que... el beneficio tuyo del tiempo es por... única y exclusivamente por el semestre...

- Mmmm! (asintiendo)

- Porque está más relajado que el semestre anterior.

- Sí, porque lo planifiqué casi así como para tener muy pocas cosas este semestre.

- O sea, podemos igual inferir que... tú igual planificaste tu semestre en base a los ramos que tenías.

- Mmmm! (asintiendo), sí!

CATEGORÍA 6. AFECTIVO

- Ya... y lo último tiene que ver con... las sensaciones tuyas, propiamente tales, afectivas. Por ejemplo... eeh... te sientes distinta sabiendo que estás en el último semestre?

- Siiii! Yo creo que... sí!

- Sientes como... la presión de tu familia?

- O sea... yo me siento distinta en el sentido de que siento que... que he aprendido mucho, como que me veo muy distinta a como hace dos años. Siento como que he agarrado mucha experiencia, donde los centros que he hecho práctica, no sé... En ese sentido me siento distinta, pero con mi familia no me siento presionada ni nada...

- Ya... y... de acuerdo a la sociedad... sientes una presión social como por terminar la carrera luego?

- Siii, igual sí! O sea, es que más encima yo estudié otra carrera antes poh' y me atrasé un poco... y en verdad mis amigas como que están en las mismas que yo, saliendo, pero, tengo un grupo de amigos que es un poco más grane que yo y están todos trabajando y como que tu sentís que... te *querís*... ya así salir!!

- Como que te quedaste atrás...

- Como que *estai* acelerado por salir, *cachai*? Como por empezar a ganar plata y todo...

- Y como que ahí empiezan las ansias...

- Sí!! Como que *querís* salir y ya, trabajar y todo... Y también porque uno como... como de a poco *vai* necesitando como... más ingresos *pa'* tu vida *poh'*, mientras más *vai* creciendo, *necesitai* más ingresos *poh'*... para moverte, para salir, *pa'* todo.

- Qué sentiste cuando... cuando tomaste los ramos e inscribiste por última vez tu carga académica...

- Es que la verdad como que el semestre pasado lo hice todo, como que ya sentí eso... bueno, pero ahora fue maravilloso porque nunca, nunca, nunca había tenido un semestre así... todo lo contrario; tuve que ir del centro a lo cañas y eso es una lata... así que como por primera vez dije "ya!"... Onda lo único que quería era que fuera el segundo semestre

- La planificación de tu segundo semestre... eeh... fue en base a que el semestre anterior habías tenido todo el estrés del universo...

- Sí, es que todos los semestres tuve, sentí, mucho estrés en la u... y como me

quedaban como... pocos ramos dije "ya, voy a tratar de tomar todo antes, pa' el último semestre preocuparme de la tesis, ver si busco una pega, como ya... en otra onda, *cachai?*

- Fue una estrategia tuya.

- Sí.

- O sea, claro, al inscribir la última carga académica ya sabías lo que iba a venir, sabías que ibas a estar muy relajada

- Sí poh'! De hecho no fue tan estresante, no. No fue esa presión de cómo "*pucha*, eeh... me quedan muchas cosas difíciles este semestre..." Sino que pa' mí lo más difícil, yo creo, o como que quizás para todos, es como en verdad la práctica, porque vivís ahí lo que vai a trabajar poh', *cachai?* En cambio la tesis es como más paulatino, que lo tenís que hacer el grupo, que no es como algo que de un día pa' otro tenís que como hacerlo delante de todos... no sé.

- Es otro tipo de requerimientos...

- Sí!

- Ya, perfecto!... Muchas gracias!

- Ah igual se hizo corto!!

Sujeto 11

CATEGORIA 1. CONCEPTOS

- Ya, la entrevista tiene cinco... bueno, es una entrevista abierta así que no es pregunta-respuesta, tiene cinco categorías. La primera tiene que ver con eeh... con el conocimiento que tienes tú sobre el estrés, sobre qué sabes del estrés.

- Eeh... es como una enfermedad mental que se da en ciertas personas... eeh... porque... cómo decirlo... se someten a varios estímulos que podrían ser negativos para su psiquis... su... o sea, más que nada, mental... eso.

- Eeh... como tú decías, es una enfermedad. Tiene síntomas? Signos?

- Signos... es que se podría ver en la actitud de las personas, eeh... respondiendo a ciertas situaciones, por ejemplo, responden mal ante situaciones que no estando con estrés, responderían mucho mejor.

- Ahá (asintiendo)... Conoces algo sobre la prevención del estrés?

- No, no.

- Y actividades para contrarrestarlo? O disminuirlo?

- Para disminuirlo... más que nada el deporte, por ejemplo, en algunas personas el deporte, la música... que sean actividades que no sean cotidianas a lo que hagan, que no sea solo trabajo.

- Ya... eeh... cómo crees tú que repercute el estrés en el cuerpo humano?
- Podría ser, más que nada, en el funcionamiento del... de algunos sistemas, por ejemplo el sistema... eeh... endocrino, el sistema digestivo, quizás, que se pueda ver afectado por el estrés

CATEGORÍA 2. ACADÉMICO

- Ya, pasamos a otra categoría ahora, nos vamos a la universidad... eeh... tienes práctica profesional?
- Sí.
- Cuántas horas son?
- Son... ocho..., doce. Son doce semanales.
- Ya, eeh... cuánto tiempo dedicas para los trabajos que implica la práctica profesional? A parte de ir al lugar...
- Lo que se refiere a planificaciones y toda esa cuestión?
- Claro.
- Eeh... creo que como cinco horas, porque igual son cursos... por ejemplo, son dos terceros medios, dos octavos... cachai? Así que...
- Ah, perfecto... aplicas la misma clase para los dos cursos... Ya... Eeh... tienes ramos atrasados? Este semestre?
- No!
- Ah, sólo práctica y tesis...
- Solo práctica y tesis.
- Ya... vas a la universidad dos horas semanales?
- O sea, si poh', cuando hay reunión de práctica y a veces se me suma con la reunión de tesis, cuando voy a reunión de tesis.
- Ya... O sea, eeh, como globalizando un poco, la carga académica... no es tan densa tu ida a la universidad, sí el tiempo de práctica y la tesis
- Sí, y la tesis.

CATEGORÍA 3. INFRAESTRUCTURA

- Ya... en cuanto a lo físico de la sede Lo Cañas, el lugar. Qué te parecen los espacios que tienen que ver con las necesidades biológicas básicas... los baños, el casino, lugares de recreación...
- Por lo menos en... están bien distribuidos; en el gimnasio hay baños, en la parte de arriba también hay baños, abajo también hay baños... distinto sería si solamente arriba hubiera baño. Y los lugares de recreación eeh... creo que se han

aumentado. Igual no he ido muchas veces a lo cañas (este semestre), no es que me pase ahí poh'... El casino creo que lo mejoraron también... que está funcionando... Así que por eso bien poh', se elimina como ese factor que podría generar estrés... de haber pocos espacios, en realidad.

- El casino, en lo físico, claro, lo agrandaron, pero sigue el kiosquito vendiendo... snaks.

- Comida chatarra... que en realidad no sirve para nada.

- Ya... qué significó para ti el cambio de, durante la carrera, de la casa central a Lo Cañas? Cuando se trasladó todo junto a Lo Cañas...

- No fue tan difícil, porque los ramos que iba tomando casi siempre iban... siempre a lo cañas, entonces no me molestó tanto. Sí a la larga molesta por la rutina del metro... me cansaba más el viaje.

- Y con respecto a eso, consideras que Lo Cañas está como en un lugar muy aislado? Que la conectividad es baja?

- Eeh... para algunas personas sí. Por ejemplo, las personas que viven en Maipú, al otro lado, casi al otro lado! Podría ser más céntrico, pero... igual es buena... si el espacio se da ahí, hay que hacerla ahí poh'...

CATEGORÍA 4. ECONÓMICO

- Ya, vamos a lo económico... Eeh... puedes considerar que tus costos universitarios podrían ser, eventualmente, una causa de estrés?

- Sí.

- Si?

- Sí, porque tengo que pagar el crédito...

- Ah, estás con CAE?

- Sí, estoy con CAE, así que... eeh... sí. Puede significar estrés.

- Además que hay otros costos que van añadidos al ir a la u...

- Como el transporte, la comida...

- Ya, recibes algún tipo de beneficio económico?

- Así, en plata, no. Pero... en la U... por ejemplo, antes estaba con crédito, pero pagaba cierto monto... a parte. Pero este último año no pagué nada porque me cubrió con una beca, entonces el resto me lo cubría la beca.

- Ah ya. O sea, tienes el CAE que te ayuda a pagar la mensualidad y el resto de lo que te queda, la beca.

- Exacto.

CATEGORÍA 5. TIEMPO

- Ya... eeh... De acuerdo al tiempo, a tú tiempo, planificas tu tiempo libre?
- No! No, a lo que salga en realidad.
- Ah ya.
- Por ejemplo, si me queda tiempo... y puedo hacer algo, lo hago. Si no me queda tiempo, y no tengo ganas, en realidad, de hacerlo, no...
- Ah ya, entonces consideramos tiempo libre como lo que te queda de la práctica y...
- Del día, lo que me queda del día. Por ejemplo, mira, saliendo de la... el lunes salgo a las cinco, llego a la casa como a las seis... y ahí avanzo en la tesis, quizás, o 'me las tiro', en realidad.
- Ya... eeh... consideras que ocupas de tu tiempo libre en responsabilidades académicas, de la u?
- Si, la mayor parte del tiempo, estoy... por ejemplo, este año... harto. Porque igual... quiero tener un trabajo bien hecho al final, *cachai?* Terminar bien.
- Y la tesis...
- Y la tesis... eeh... te pide eso.

CATEGORÍA 6. AFECTIVO

- Ya, vamos a la última dimensión que es lo afectivo. Sientes el apoyo de tu familia? Para egresar?
- Si... o sea, es que... para ellos es como un trámite, en realidad. Es como, por así decirse, un ramo más, entonces si te lo *llegarai* a 'echar', que no te aceptaran la tesis, sería como 'penca' pa' ellos...
- Sientes que hay una presión social por terminar la carrera?
- Presión social, por terminar la carrera, yo creo que sí. A todas las personas les... les ocurre eso poh'. Si es uno entra a una carrera, se va al primer año, no es tanta la carga social, pero si *estai* a mitad de la carrera o terminando, ahí la presión social es más grande.
- Y la gente podría cuestionarte si te atrasas...
- Claro poh'. Cuestiona como tu inteligencia, en verdad. O si en realidad te gusta lo que estai haciendo o no.
- Qué sentiste al inscribir tu última carga académica? Este semestre...
- La última, cómo?
- Cuando metiste la última solicitud de los ramos...
- Es que fue extraño porque... llegando al semestre pasado sentí que la carrera había pasado bien rápido...

- Ah ya...
- Pero este semestre como que miraba hacia atrás y siento que fue mucho tiempo. Los cuatro años en realidad. Entonces creo... fue extraño...
- Puede medirse como... un factor de estrés el hecho de que te quede tan poco?
- Es que también... creo que ahora le tomé el peso a... de todos los años que llevo, *cachai*...
- Claro.
- En la recta final poh', como que todo el peso de... o sea, toda la mochila que iba llenando recién ahora me está pesando. Los años pasados no le tomaba tanta importancia, quizás.
- Claro, a lo mejor físicamente la mochila te ha desgastado...
- Exacto!!
- Y sientes ahora el...
- Ahora, creo que lo estoy sintiendo ahora... Qué bien! Qué bien que lo sentí ahora, ahora en el último año jeje
- Perfecto. Gracias Felipe!

Sujeto 12

CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS

- Conocimiento conceptual (estrés, estrés positivo, estrés negativo, síndrome de Burn Out)

Solo tengo una noción básica referida a un cansancio acumulado en relación a la actividad que se realiza como quehaceres diarios. Por ejemplo, trabajo. A lo que he escuchado que es referido como estrés laboral. Como estrés negativo entiendo que genera cambios en la persona, emocionales, ansiedad, tristeza, llegando hasta el punto de una depresión. Como estrés positivo, que ante un estímulo, se logra llevar a cabo una situación o acción de una manera eficiente. Da a las personas seguridad y confianza a hacer diversas cosas.

- **Conocimiento de signos y/o síntomas relacionados con el estrés.**

Físicamente se tiende a presentar en dolores musculares en espalda, piernas y cabeza. También puede generar, nauseas, vómitos y llanto.

- **Consecuencias de estrés sobre la salud.**

Obesidad, depresión, pérdida del pelo (Cabello), depresión, falta de sueño (insomnio) y enfermedades cardiacas.

- **Conocimiento sobre prevención.**

Realizar actividades recreativas que no tengan relación con la actividad laboral o la que genera los cuadros de estrés.

- **Actividades para contrarrestar el estrés.**

Andar en bicicleta, juntas sociales y actividades al aire libre.

CATEGORIA 2: ACADÉMICA (Referida a deberes y obligaciones que demanda la universidad)

- **Horario de práctica profesional.**

Este semestre solo tengo que ir dos días a la semana al colegio pero casi el horario completo, Martes: 10:00 a 17:00 horas y Jueves: 11:45 a 17:00 horas. Son dos días bastantes intensos. En comparación con la práctica en enseñanza básica, la de media ha sido tranquila, pero si hay una presión por realizar actividades para del agrado de los alumnos.

- **Tiempo que dedica para los trabajos de la práctica profesional.**

Bueno, el tiempo que dedico a los trabajo, no es mayor a dos horas los días miércoles, ya que el resto del tiempo trabajo.

- **Cargas académicas pendientes (cantidad de horas).**

Sí, tengo cuatro horas pedagógicas los días viernes.

CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL (Referido a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado)

- Espacios reducidos para satisfacer necesidades biológicas básicas de sede Lo Cañas. (baños, comedores, sala de estar).

Con respecto con la sede de Lo Cañas, el comedor es ineficiente, no cuenta con implementos necesario para las necesidades de los alumnos. Falta un casino, donde de verdad vendan comida y no cosas congeladas.

- Cambio desde sede Casa Central a sede Lo Cañas.

Posiciona a la carrera en un solo lugar físico lo que hace que no debamos trasladarnos desde casa central hacia lo cañas y viceversa, lo que muchas veces producía estrés en la comunidad estudiantil y docente. Ya no hay clases con estudiantes de otras carreras.

- Falta de transporte

En la hora punta 8.00 horas, el transporte se ve saturado, donde con dos bus no da abasto. Los estudiantes se deben ir de pie, infringiendo las normas de seguridad.

CATEGORIA 4: ECONOMICA (Referidos a todos los costos económicos que genera la universidad hacia el estudiante)

- **Costos universitarios. (¿Es factor de estrés? ¿Por qué?)**

Si, pagar mes a mes esto muchas veces se transforma en un dolor de cabezas para las familias y constituye estrés para ellos, puesto que deben pagar altas sumas de dinero. Además el arancel los últimos años ha ido en aumento y creo que es insólito que el último semestre de la carrera por tener dos ramos, práctica profesional y seminario de título, debamos pagar el mismo valor de la mensualidad de un semestre común.

- **Recibe beneficios económicos.**

No.

CATEGORIA 5: TEMPORAL (Referido al tiempo que carece de responsabilidad)

- **Planificación del tiempo libre.**

La verdad es poco y nada el tiempo libre que tengo, ya que trabajo en la semana, voy a practica y además estoy cursando un ramo pendiente.

- **Ocupación del tiempo libre en responsabilidad académica.**

Como decía, es poco el tiempo que dedico a las responsabilidades académicas.

CATEGORIA 6: AFECTIVA (Referido al conjunto de sentimientos y emociones que genera al estudiante el medio)

- **Apoyo familiar.**

Cuento con el apoyo de mis padres, no solo en este último semestre, que es el más determinate, sino que durante todo los años de universidad

- **Presión social por terminar la carrera.**

No.

- **Sensación al inscribir tu última carga académica (Ansiedad)**

Sé que es un último semestre difícil, ha sido un camino largo y hay ganas de terminar este proceso rápido. Hay un cansancio acumulado durante estos años y este último semestre se siente más ese cansancio.

Sujeto 13

CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS

- Conocimiento conceptual (estrés, estrés positivo, estrés negativo, síndrome de Burn Out)

Solo tengo una noción básica referida a un cansancio acumulado en relación a la actividad que se realiza como quehaceres diarios. Por ejemplo, trabajo. A lo que he escuchado que es referido como estrés laboral. Como estrés negativo entiendo que genera cambios en la persona, emocionales, ansiedad, tristeza, llegando hasta el punto de una depresión. Como estrés positivo, que ante un estímulo, se logra llevar a cabo una situación o acción de una manera eficiente. Da a las personas seguridad y confianza a hacer diversas cosas.

- **Conocimiento de signos y/o síntomas relacionados con el estrés.**

Físicamente se tiende a presentar en dolores musculares en espalda, piernas y cabeza. También puede generar, náuseas, vómitos y llanto.

- **Consecuencias de estrés sobre la salud.**

Obesidad, depresión, pérdida del pelo (Cabello), depresión, falta de sueño (insomnio) y enfermedades cardíacas.

- **Conocimiento sobre prevención.**

Realizar actividades recreativas que no tengan relación con la actividad laboral o la que genera los cuadros de estrés.

- **Actividades para contrarrestar el estrés.**

Andar en bicicleta, juntas sociales y actividades al aire libre.

CATEGORIA 2: ACADÉMICA (Referida a deberes y obligaciones que demanda la universidad)

- **Horario de práctica profesional.**

Este semestre solo tengo que ir dos días a la semana al colegio pero casi el horario completo, Martes: 10:00 a 17:00 horas y Jueves: 11:45 a 17:00 horas. Son dos días bastantes intensos. En comparación con la práctica en enseñanza básica, la de media ha sido tranquila, pero si hay una presión por realizar actividades para del agrado de los alumnos.

- **Tiempo que dedica para los trabajos de la práctica profesional.**

Bueno, el tiempo que dedico a los trabajo, no es mayor a dos horas los días miércoles, ya que el resto del tiempo trabajo.

- **Cargas académicas pendientes (cantidad de horas).**

Sí, tengo cuatro horas pedagógicas los días viernes.

CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL (Referido a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado)

- **Espacios reducidos para satisfacer necesidades biológicas básicas de sede Lo Cañas. (baños, comedores, sala de estar).**

Con respecto con la sede de Lo Cañas, el comedor es ineficiente, no cuenta con implementos necesario para las necesidades de los alumnos. Falta un casino, donde de verdad vendan comida y no cosas congeladas.

- **Cambio desde sede Casa Central a sede Lo Cañas.**

Posiciona a la carrera en un solo lugar físico lo que hace que no debemos trasladarnos desde casa central hacia lo cañas y viceversa, lo que muchas veces producía estrés en la comunidad estudiantil y docente. Ya no hay clases con estudiantes de otras carreras.

- **Falta de transporte**

En la hora punta 8.00 horas, el transporte se ve saturado, donde con dos bus no da abasto. Los estudiantes se deben ir de pie, infringiendo las normas de seguridad.

CATEGORIA 4: ECONOMICA (Referidos a todos los costos económicos que genera la universidad hacia el estudiante)

- **Costos universitarios. (¿Es factor de estrés? ¿Por qué?)**

Si, pagar mes a mes esto muchas veces se transforma en un dolor de cabezas para las familias y constituye estrés para ellos, puesto que deben pagar altas sumas de dinero. Además el arancel los últimos años ha ido en aumento y creo que es insólito que el último semestre de la carrera por tener dos ramos, práctica profesional y seminario de título, debemos pagar el mismo valor de la mensualidad de un semestre común.

- **Recibe beneficios económicos.**

No.

CATEGORIA 5: TEMPORAL (Referido al tiempo que carece de responsabilidad)

- **Planificación del tiempo libre.**

La verdad es poco y nada el tiempo libre que tengo, ya que trabajo en la semana, voy a practica y además estoy cursando un ramo pendiente.

- **Ocupación del tiempo libre en responsabilidad académica.**

Como decía, es poco el tiempo que dedico a las responsabilidades académicas.

CATEGORIA 6: AFECTIVA (Referido al conjunto de sentimientos y emociones que genera al estudiante el medio)

- **Apoyo familiar.**

Cuento con el apoyo de mis padres, no solo en este último semestre, que es el más determinante, sino que durante todos los años de universidad

- **Presión social por terminar la carrera.**

No.

- **Sensación al inscribir tu última carga académica (Ansiedad)**

Sé que es un último semestre difícil, ha sido un camino largo y hay ganas de terminar este proceso rápido. Hay un cansancio acumulado durante estos años y este último semestre se siente más ese cansancio.

Sujeto 14

CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS

- Conocimiento conceptual (estrés, estrés positivo, estrés negativo, síndrome de Burn Out)

Por lo que entiendo de estrés, es como un estado, producto de distintos factores tanto buenos como malos, produce cambios en el organismo y físicos. El estrés positivo, tiene relación a que se genera un estado de confianza y seguridad frente a situaciones estresantes. Estrés negativo genera inseguridad en las personas, pérdida de la confianza, pánico a no lograr lo que se pretende o esperan de uno.

- **Conocimiento de signos y/o síntomas relacionados con el estrés.**

Aumento del sudor, comezón constante, dolores estomacales, mareos, ojos caídos y ojerosos.

- **Consecuencias de estrés sobre la salud.**

Pérdida del apetito y por ende pérdida del peso, uso de medicamentos para problemas del organismo y depresión

- **Conocimiento sobre prevención.**

Hacer actividad físicas, deportes individuales como grupales. Tomarse un tiempo de descansa o desconexión en el trabajo o universidad. Hablar los problemas con algún cercano para desahogarse y no acumularlos.

- **Actividades para contrarrestar el estrés.**

Hacer deportes, comer saludable e informase sobre el estrés.

CATEGORIA 2: ACADÉMICA (Referida a deberes y obligaciones que demanda la universidad)

- **Horario de práctica profesional.**

Mi horario de práctica son tres días a la semana, martes de 10:00 a 16.45 horas, jueves de 8:00 a 15.30 horas y sábado de 9:00 a 13:00 horas.

- **Tiempo que dedica para los trabajos de la práctica profesional.**

Es poco el tiempo que dedico a los trabajos de práctica, la mayor parte de los días al terminar mi practica y asistir a clases, me dirijo al trabajo, donde llego aproximadamente a las 20:00 horas a mi casa. Los trabajos para la práctica los hago uno o dos días antes de la entrega.

- **Cargas académicas pendientes (cantidad de horas).**

Sí, tengo una carga académica pendiente, dos horas en casa entral.

CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL (Referido a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado)

- **Espacios reducidos para satisfacer necesidades biológicas básicas de sede Lo Cañas. (baños, comedores, sala de estar).**

La sala estar es acogedora, tiene agua de maquina a la mano, los baños siempre están limpios y hay en diferentes sectores de la universidad. Para mí lo que está al debe es el comedor o casino como se quiera llamar. Es amplio pero solo venden

comida de quiscos y cosas congeladas. Pienso que como sede de deporte hace falta un casino que venda comida de “verdad” y aun costo accesible a los estudiantes.

- **Cambio desde sede Casa Central a sede Lo Cañas.**

No me afecta en demasiado el cambio de sede pero ha habido instancias en que había que correr desde Lo Cañas a Carmen o Casa Central, teniendo 45 minutos para llegar a la hora clase. Creo que se podría dejar todo Lo Caña todo lo que tenga que ver con la carrera y electivos deportivos.

- **Falta de transporte**

El transporte se ve que sobrepasa en la mañana y faltan más horas de salida de los buses después del mediodía.

CATEGORIA 4: ECONOMICA (Referidos a todos los costos económicos que genera la universidad hacia el estudiante)

- **Costos universitarios. (¿Es factor de estrés? ¿Por qué?)**

Para mí es un factor de estrés el aumento del arancel durante estos años. Haber tenido que pagar lo mismo cuando la universidad estuvo en paros. Creo que no es consecuente tener que este último semestre pagar el mismo valor que el mes anterior por solo dos o tres ramos y uno de ese pendiente. Debería haber un reajuste por ser el último mes de la carrera.

- **Recibe beneficios económicos.**

No.

CATEGORIA 5: TEMPORAL (Referido al tiempo que carece de responsabilidad)

- **Planificación del tiempo libre**

Mi tiempo libre lo uso para trabajar, porque me costeo mis estudios y no vivo con mis padres. El poco tiempo libre que me queda lo uso para estar en la casa y descansar.

- **Ocupación del tiempo libre en responsabilidad académica.**

Es poco el tiempo libre y las responsabilidades académicas las dejo mayormente para el último plazo, si tengo que descansar menos para realizarlo, lo hago, es el deber para la universidad.

CATEGORIA 6: AFECTIVA (Referido al conjunto de sentimientos y emociones que genera al estudiante el medio)

- **Apoyo familiar.**

Si, me apoyan pero como no vivo con mis padres, no es lo mismo.

- **Presión social por terminar la carrera.**

La presión la tengo desde mi parte. Necesito terminar la carrera y encontrar un lugar de trabajo estable para poder cubrir mis gastos.

- **Sensación al inscribir tu última carga académica (Ansiedad)**

Si, ansiedad pero cansancio acumulado ya que trabajar y estudiar no siempre es fácil. Espero que se finalice de la mejor este semestre para mi.

Sujeto 15 - 16 - 17

CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS

- **Conocimiento conceptual (estrés, estrés positivo, estrés negativo, síndrome de Burn Out)**

Sujeto 1: "O sea lo he leído, lo he escuchado y todo, pero... Se puede interpretar de diferentes formas, pero en sí no podría responderte bien como el concepto de estrés. El estrés es cuando... a ver...eeeh... cuando una persona está saturada, por problemas familiares, problemas personales, universidad, un conjunto de cosas y... dijéramos se supera, como que colapsa y entra en un estado depresivo que puede ser en llanto, en diferentes factores..."

Estrés positivo, estrés negativo, síndrome de burn out: "No."

Sujeto 2: "Bueno a mí el estrés es como... ehh... como un agotamiento, una... es tener tanta... no sé cargas que uno no es capaz de hacerlas todas. Después uno empieza a andar mal genio, anda cansado, para mí eso es el estrés. Para mí solo existe el estrés negativo, no sabría decirte si existe un estrés positivo. No conozco el síndrome de burn out."

Sujeto 3: "Lo que yo sé del estrés, es un estado de cansancio emocional y mental debido a cargas, sobrecarga de trabajo, sobrecarga de emocional, de estudio o trastornos físicos. No sé si existe un estrés positivo o no, para mi entre el estrés es siempre negativo. Sé que burn out, es el síndrome del trabajador quemado..."

ehh... eso es causa del estrés, se le da normalmente a los médicos, profesores a personas que trabajan con personas.”

- **Conocimiento de signos y/o síntomas relacionados con el estrés.**

Sujeto 1: “Puede ser llanto, eeh... hay gente que puede querer matarse, emm... querer estar encerrado, no salir, hundirse en no sé, en tristeza...”

Sujeto 2: “Ehh como dije hay cansancio... mental y físico.”

Sujeto 3: “Bueno, según yo los signos y síntomas relacionados al estrés son bajas defensas, relacionado con el sistema inmunológico que empieza a fallar, trastornos mentales, emocionales... ehh... trastornos del sueño, también se puede llegar a pensar en suicidio, puede llegar a producir lesiones, entrar a caer en vicios, droga, alcohol, tabaco, eso”

- **Consecuencias de estrés sobre la salud.**

Sujeto 1: “O sea consecuencia... un cuadro... o sea... no sé, yo creo que mmm... puede tener problemas... como de enfermedades...no, no sé.”

Sujeto 2: “ una persona muy estresada puede generar onda más problemas creo yo psicológicos que físicos.”

Sujeto 3:

- Conocimiento sobre prevención.

Sujeto 1: “No.”

Sujeto 2: “Sé que con actividad física se puede prevenir los malestares del estrés.”

Sujeto 3: “Ahí no sé nada, no cacho mucho”

- Actividades para contrarrestar el estrés.

Sujeto 1: “Ah sí, sí... eeh actividades... como de relajación, respirar, métodos para respirar emm...ehh por ejemplo yoga también dicen que es bueno... emm... trabajar con uno mismo ejercicios movimientos... eso.”

Sujeto 2: “Cualquier actividad física que te guste... no sé... si te gusta correr, anda a correr... (risas)”

Sujeto 3: “Podrían ser las pausas laborales activas, cambiar la rutina, no sobre calentarse la cabeza con trabajos, pruebas o cosas así.”

CATEGORIA 2: ACADÉMICA (Referida a deberes y obligaciones que demanda la universidad)

- **Horario de práctica profesional.**

Sujeto 1: “no, no me estresa, igual me acomoda en el sentido de que tengo todo organizado, yo soy más organizada entonces tengo todo ordenado entonces no me molestan los horarios”

Sujeto 2: “no me genera problema el horario de la práctica.”

Sujeto 3: “Mi horario de práctica profesional no me molesta, porque los tiempos me dan justos, para reunirme con mis compañeros de tesis, para trabajar y para la práctica.”

- **Tiempo que dedica para los trabajos de la práctica profesional.**

Sujeto 1: “Ehh... en la semana, si, en la noche, o los días que tengo libre, así como los lunes, los martes, que tengo libre en las mañanas... los jueves también.”

Sujeto 2: “No, no.”

Sujeto 3: Cargas académicas pendientes (cantidad de horas).

Sujeto 1: “No, estoy con la práctica profesional y seminario de tesis.

Sujeto 2: “No.”

Sujeto 3: “el tiempo normal, me imagino que le dedica cualquier estudiante, no tengo horario específico para hacer los trabajos, a veces en mis horas colaborativas o cuando estoy en mi casa.”

CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL (Referido a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado)

- **Espacios reducidos para satisfacer necesidades biológicas básicas de sede Lo Cañas. (baños, comedores, sala de estar)**

Sujeto 1: “ Baños? La biblioteca... no sé... No encuentro que haya problema porque no he visto saturación de gente en los baños. Si son pocos para la cantidad enorme de estudiantes, pero no se ha visto saturado... emm yo creo que si podrían ampliar el baño... y... y que los estudiantes los mantuvieran más limpios. El casino es muy chico, muy chico, claramente se amplió para la cocina, pero aún así es muy pequeño el espacio para la cantidad de gente que estudia en la universidad, porque muchas veces se tiene que comer afuera en el pasto, en otros lados. La sala de estar también encuentro que es pequeña, pero...”

acogedora igual.”

Sujeto 2: “Ahora que ya no voy tanto a la universidad, no sabría decirte, pero cuando yo estuve los cuatros años anteriores, siento que igual había infraestructura que no era acorde a la cantidad de estudiantes que habían, entonces yo podría decir que no... que no, que cuando yo iba a la u no satisfacía... Ahora si satisface mis necesidades cuando he tenido que ir al baño, bañarme o almorzar, porque el casino es más grande, pero eso.”

Sujeto 3: “Encuentro que están súper bien en comparación a lo que teníamos antes, no teníamos baños dignos, no teníamos camarines, no teníamos casino, así que encuentro que ahora estamos súper bien”

- **Cambio desde sede Casa Central a sede Lo Cañas.**

Sujeto 1: “Que está súper bien, que está súper bien que todo se haya cambiado a lo cañas, porque eso de estar trasladándose de un lado a otro te toma tiempo, o sea es tiempo que tu pierdes ehh... uno gasta dinero también adicional... y ... incomodo igual estar trasladándose de un lugar a otro, considero que está súper bien que todo se haya cambiado a los cañas.”

Sujeto 2: “Cómo afecto a mi? ... ehh... de cierto modo sí, porque me tomaba más tiempo llegar, porque como yo vivo en Maipú en el centro de repente las clases igual me quedaban más cerca... ehh... el hecho de que se haya ido a Lo Cañas me tomaba más tiempo, levantarme antes cuando entraba temprano en la mañana... y... si fue un factor de estrés.”

Sujeto 3: “como ya no tengo ninguna actividad curricular no me genera problema.”

- **Falta de transporte.**

Sujeto 1: “No sé... igual molestia, porque uno tiene que estar... pucha, hay gente que vive muy lejos y se tiene que estar trasladando en tres, cuatro movilizaciones para poder llegar... sería ideal que como se encuentra el bus de la universidad, podría estar en un lugar más céntrico, que saliera de un lugar más céntrico, que fuera más accesible para todos y que nos llevaran a lo cañas”

Sujeto 2: “sí, totalmente porque no llega el metro cerca, si no alcanzas al bus tienes que andar apurado, porque si no alcanzas llegar al bus tienes que subir en micro, en colectivo y te dejan lejos de la sede.”

Sujeto 3: “nunca me he molestado por eso.”

CATEGORIA 4: ECONOMICA (Referidos a todos los costos económicos que genera la universidad hacia el estudiante)

- **Costos universitarios. (¿Es factor de estrés? ¿Por qué?)**

Sujeto 1: “Si, porque son elevados... entonces uno de repente tiene que hacer maravillas para poder tener el dinero para poder pagar...”

Sujeto 2: “al principio sí, porque no estaba trabajando, entonces tenía que ingeniármelas para ver de a dónde sacaba la plata como me la pago yo completa... entonces como ahora ya estoy trabajando y tengo mi plata así a fin de mes no me faltan las *lucas* para pagar la u, al principio si.”

Sujeto 3: “nunca ha sido un factor de estrés para mí.”

- **Recibe beneficios económicos.**

Sujeto 1: “yo no la pago, estoy con la gratuidad. Anteriormente me la pagaban mi papá y mi hermana, entonces toma en cuenta de que yo igual... es una lata que por la cantidad de dinero, no es muy accesible, o sea dos personas, tuve que contar con dos personas para poder pagar la universidad. Lamentablemente no pude optar a ninguna de las becas de la universidad, por motivos de... ehh... por la edad que tengo y los estudios que he tenido anteriormente, las becas es a contra de ciertas fechas y yo no salía, por ejemplo la beca para salir de uno de técnico a universidad era que uno saliera del colegio desde el 2009 y yo salí el 2007 entonces no podía optar a esa beca.”

Sujeto 2: “De la universidad no. Tuve una beca del gobierno, pero ya no.”

Sujeto 3: “cuento con una beca que me pagan la mitad y el resto me lo pagan mis padres”

CATEGORIA 5: TEMPORAL (Referido al tiempo que carece de responsabilidad)

- **Planificación del tiempo libre**

Sujeto 1: “A veces si, a veces dejo que se vayan dando las cosas.”

Sujeto 2: “Sí, sí.”

Sujeto 3: “nunca tengo una planificación de lo que voy hacer, en qué momento lo voy hacer, *nah po* sigo viviendo la vida (risas)”

- **Ocupación del tiempo libre en responsabilidades académicas.**

Sujeto 1: “si, si... o sea no muy seguido... a veces si... pero igual uno siempre nunca está desconectado totalmente de los estudios ni de la universidad ni de esas cosas. A veces quisiera poder desconectarme de la u para así poder darme

un relajo y no estar pensando debo hacer esto o debo entregar esto en tal fecha.”

Sujeto 2: “Sí, me ha pasado, pero más me ha pasado en años anteriores, cuando tenía ramos y nos hacían salidas pedagógicas...”

Sujeto3: “si lo ocupo realizando actividades relacionadas con la universidad, planificando, avanzando en mi tesis, tiempo para la práctica y eso.”

CATEGORIA 6: AFECTIVA (Referido al conjunto de sentimientos y emociones que genera al estudiante el medio)

- **Apoyo familiar.**

Sujeto 1: “Si existe apoyo familiar... aunque en un principio no (se ríe) mi mamá no estaba muy de acuerdo... pero... si he tenido el apoyo de dijéramos de que están ahí... a veces preguntan. O sea sé que están, pero ellos no... no se interiorizan mucho en el tema mío, porque saben que yo soy una chica responsable, estudiosa, que me va bien.”

Sujeto 2: “Siempre me han apoyado, que me lo tome con calma, me han dicho que si no tengo la plata para pagar que ellos me la pagan...”

Sujeto 3: “Ehhh sí, el apoyo familiar siempre ha estado, siempre están preocupados cómo me va, me preguntan qué cosas hago, se interiorizan arto en lo que hago.”

- **Presión social por terminar la carrera.**

Sujeto 1: “A ver presión...si... si igual existe presión porque... será muy burdo lo que diga, pero mi hermana estudió es profesora, trabaja gana su dinero, aporta en la casa.

Sujeto 2: “No, nunca he sentido la presión de que ya estén chatos por que termine la carrera, no tengo presión.”

Sujeto 3: “no he sentido presión social, son tiempos, todas las personas tienen sus tiempos, ya va a llegar no más (risas)”

- **Sensación al inscribir tu última carga académica (Ansiedad)**

Sujeto 1: “maravilloso

Sujeto 2: “Fue un momento muy bacán saber que ya estaba en las últimas para poder terminar la carrera y salir.”

Sujeto 3: “La sensación que tuve fue gratificante, ya sabiendo que se está terminando un proceso.”

CATEGORÍA 7: EMERGENTE (hace referencia a todos los factores de estrés que no se hayan mencionado anteriormente)

Sujeto 1: “La relación con los compañeros de práctica, a veces es muy complicado poder trabajar con personas que no piensan igual a ti.”

Sujeto 2: “Yo creo que lo que más... dentro de tu mismo grupo de tesis, el hecho de no poder juntarse todos, llegar un horario a trabajar. O de repente los profes uno les manda correos y con los avances de la tesis y no los revisan, por ejemplo hace una semana nos contestó un email de agosto, yo creo que esos factores afectan.”

Sujeto 3: “no ninguna.”

Sujeto 18

CATEGORIA 1: CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS

- **Conocimiento conceptual (estrés, estrés positivo, estrés negativo, síndrome de Burn Out)**

Comenzamos con el concepto estrés, ¿Qué conoces sobre la palabra estrés?

El estrés es como una situación que rodea a una persona, la persona se puede sentir estresada por factores de trabajo, laboral, por problemas personales. El estrés peor que el cansancio, existe el estrés crónico y también existe el estrés como que no es crónico, que son menores de 6 meses. Puede ser algo temporal o puede ser algo que siempre lo vas a tener, se va a presentar en momentos puntuales de mayor magnitud ¿Te suena el estrés positivo? No, yo creo que el estrés es negativo pero las consecuencias pueden ser positivas, pero creo que no existe el estrés positivo.

¿Conoces el síndrome de Burn Out?

Si, el síndrome es cuando...se llama el síndrome de estar quemado, donde las personas pasan al estrés, estrés crónico y luego tienen el síndrome, el síndrome tiene aspectos como psicológicos, físicos, emocionales, de manera integral cube a la persona, odia estar en el trabajo, no le gusta lo que hace ni porque lo hace, está en un nivel que ya no quiere ir a ni un lado, esos aspectos tiene, eso.

¿Sabes de algún síntoma o signo relacionados con el estrés?

Yo creo que es cuando te empieza a molestar todo, me imagino, cuando ya no

quieres hacer nada, por ejemplo, ya no quieres ir a tu lugar de trabajo, ya no te motiva, pero, así como síntoma no, nunca me ha pasado, yo creo que uno siempre dice que está estresado, pero de repente no lo es. Yo creo que la gente que tiene depresión es más propensa a tener estrés, pero no que el estrés te puede generar depresión, la gente que tiene depresión tiene estrés, no es una variable de la otra

¿Consecuencia del estrés sobre la salud?

Consecuencias, por ejemplo, tener problemas en relaciones personales, cuando uno no puede sociabilizar, puedes tener problemas de comunicación con tus compañeros de trabajo, con tu familia, amiga. Y una consecuencia biológica podría ser el tema hormonal, puede generar un cambio hormonal tener estrés, por ejemplo manchas en la cara.

CATEGORIA 2: ACADÉMICA (Referida a deberes y obligaciones que demanda la universidad)

¿Cuál es tu horario de práctica?

Mi horario de práctica que tengo es de lunes a miércoles, los lunes ingreso al colegio a las 11:20 y salgo a las 13:50, el martes ingreso a las 9:30 y salgo a las 16:05 y el miércoles ingreso a las 10:30 y salgo a las 16:05, no tengo horas extras solamente en ese periodo estoy en el colegio.

¿Cuáles es el tiempo que le dedicas a los trabajos que te piden en la práctica semanalmente?

Los trabajos de la práctica la verdad es que no ocupo mucho tiempo en eso ya que no me lo han pedido en el colegio, pero trabajos de práctica como los que nos pide la profesora supervisor, lo realizo un día de la semana, portafolio, planificaciones, evaluaciones que nos piden en la universidad

¿Tienes cargas académicas?

No tengo ni una carga pendiente

CATEGORIA 3: INFRAESTRUCTURAL (Referido a un conjunto de servicios e instalaciones necesarios para el desarrollo de una actividad o para que un lugar pueda ser utilizado)

Ahora viene la tercera categoría que hace referencia a la infraestructura de la sede de lo cañas

¿Qué piensas tú de los espacios reducidos para satisfacer necesidades biológicas básicas?, por ejemplo, baños, comedor y espacios comunes.

Siento que las áreas vedes son las adecuadas, los baños siempre están limpios, si las nuevas generaciones no tienen mucho cuidado con el tema de mantener el espacio limpio, pero siempre las personas encargadas del aseo se preocupan de eso, el casino ya se está agrandando porque se ha visto en la necesidad porque hay una mayor cantidad de estudiantes en el campus lo cañas, el tema es que e invierno es complicado porque hay pocas áreas comunes que están cerradas, entonces en invierno hay mucha gente en el casino y de repente no hay puestos para sentarse, o en el living siempre está lleno y no hay donde estar, entonces esa es una complicación e invierno, pero en verano no hay ni una complicación. Creo que la biblioteca es adecuada pero deberían haber más libros en el ámbito de la pedagogía, que es lo que puede faltar, y en el ámbito de la psicología también puede faltar, porque esos libros están en casa central y es complicado cuando uno pide un libro y no está en Lo Cañas, el tema de los computadores también es adecuada en este momento, pero puede que a futuro se necesiten más computadores, o una sala para hacer solo clase de computación cuando se necesita, y no una sala común que cualquiera puede entrar.

¿Qué piensas del cambio desde casa central a Lo Cañas?

Me parece atractivo, porque es nuestro campus, el campus de educación física, ahí esta todas las actividades, lo único que falta es el gimnasio olímpico y la piscina, que eso es más complicado traer, pero es mucho más cómodo, porque la mayoría de las clases son en lo cañas, entonces uno ya no va a la central y luego tiene que ir a lo cañas que es lo que a mí me paso los primeros años de universidad.

¿Entonces para ti existe una falta de transporte hacia Lo Cañas, falta de conectividad?

Es complicado porque si no uno no toma el bus, de repente tiene que tomar colectivo y el colectivo es más caro que la micro o el metro, entonces es un gasto adicional, pero existe un horario adecuado para los buses, siempre están ahí entonces no hay un mayor problema. No siento que haya sido un cambio negativo el cambio de irse a lo cañas, lo que si el tema de relacionarse con las otras

carreras no se ve mucho, como solo esta educación física, ya no está esa relación o esa comunicación con otras carreras que era muy interesante.

CATEGORIA 4: ECONOMICA (Referidos a todos los costos económicos que genera la universidad hacia el estudiante)

Los costos universitarios. (¿Es factor de estrés? ¿Por qué?)

No tengo ni un problema para pagar la matrícula, porque siempre me la pago y junto el dinero o me la pagan mis padres, no pago mensualidad porque tengo beca Don Bosco y también tengo beca de profesor y lo demás lo cubro con el CAE, aparte no tengo ni gasto, si trabajo, pero no para pagarme a universidad.

Entonces ahora estas con beneficios

Si, la beca Don Bosco, beca por hijo de profesor y el CAE

CATEGORIA 5: TEMPORAL (Referido al tiempo que carece de responsabilidad)

¿Planificas tu tiempo libre?

Siempre lo he hecho y ahora más porque es mi último año, planifico mi tiempo libre, trato de ver los días de práctica, los días de trabajo, los días en que puedo trabajar para hacer los trabajos de la práctica, y los trabajos de tesis que me demandan mucho más que los trabajos de práctica, así que siempre hago un horario de actividades que tengo que hacer, tesis practica que es lo que en este momento me está pidiendo la universidad. Igual tengo tiempo libres donde siempre trato de descasar, no tengo tiempo para ir al gimnasio como lo hacía antes, ahora solamente me dedico hacer mi práctica, tesis, reunirme con mis compañeros de tesis.

¿Ocupas tu domingo libre en responsabilidades académicas?

No siempre, no es que yo lo planifique y lo cuadre todas las semanas igual, pero existe que hay oportunidades que el domingo tengo que ocuparlo para planificar o tareas de universidad

CATEGORIA 6: AFECTIVA (Referido al conjunto de sentimientos y emociones que genera al estudiante)

¿Existe el apoyo de tu familia?

Vivo con mis dos padres y mi hermano, tengo siempre el apoyo de mi familia en el tema de la práctica, tesis y de lo que estoy viviendo ahora en la universidad

¿Sientes presión social por terminar la carrera?

Nunca he sentido una presión familiar ni social por terminar la carrera, en si siempre he ido bien con los ramos y nunca me he atrasado entonces no existe esa presión, y la sociedad no siento que me presione por terminar ahora la carrera porque yo misma me generar esa presión, porque tengo que terminar, que me tienen que salir bien las cosas, tengo que tener buenas notas, entonces siento que la sociedad no me lo pide porque cumplo las tareas.

Por último, ¿Que sientes al inscribir tu última carga académica?

Siento una ansiedad porque aún no tengo trabajo como profesora en un colegio para el próximo año, entonces siento duda de que hare e próximo año, si encontrare trabajo o no, o si tendré que trabajar en otra área.es lo único que me genera una ansiedad o un poco de angustia, pero lo demás el termino, o la defensa de tesis eso no me genera ni agrado ni desagrado, quiero terminar esa etapa y ahora ara la estoy terminando bien

Bibliografía

Se presenta el listado completo de referencias bibliográficas empleadas en el proyecto, siendo esta pertinente y actualizada, siguiendo el formato APA.

- Acosta, J. (2008). GESTION DEL ESTRÉS: cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho. Barcelona: bresca PROFIT. Pp 51-52

- Barradas, Ma. (2017). ¡Auxilio! ¡Tengo Estrésss! Soy Profesor: ¡Y Yo También, Y Soy Estudiante! Estados Unidos: Palibrio.

- Barraza, A. (2006, 21 de noviembre). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista PsicologíaCientífica.com, 8(17). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>

- Benjamin, J. (1992). El Estrés. Paris: Publicaciones Cruz O.

- Bruner, Carlos A.; Acuña, Laura; Gallardo, Luis M.; Atri, Raquel; Hernández, Adriana; Rodríguez, Wanda; Robles, Gloria; (1994). La escala de reajuste social (SRRS) de Holmes y Rahe en México. Revista Latinoamericana de Psicología, 253-269.

-Contreras, E., Melgarejo M., Cano, G., De la Peña, C., Moreno, M., & Méndez, E.. (Enero-Abril 2012). Luchar o huir: el papel del sistema nervioso autónomo. La Ciencia y el Hombre, XXV, 32-39.

- FCH. (2016). Estrés de los chilenos se duplica en cuatro años. Septiembre de 2017, de Fundación Chile. Sitio web: <https://fch.cl/estres-los-chilenos-se-duplica-cuatro-anos/>

Gil-Monte, P. & Peiró, J. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás?

- Guerrero, E. (1996). Salud, Estrés y factores Psicológicos. Campo abierto, Revista de Educación, 13, Pp 11-12.

- Guerrero, E. (1997). Salud, Estrés y Factores Psicológicos. 1997, de Campo Abierto Sitio web: <http://blog.pucp.edu.pe/blog/estres/2014/07/29/salud-estres-y-factores-psicologicos/>

- Hernández Sampieri R. (2006). Metodología de la investigación. Iztapalapa: McGrawHill

- J.L. González de Rivera y Revuelta, Armando Morera Fumero. (1983). La valoración de sucesos vitales: Adaptación española de la escala de Holmes y

Rahe . Psiquis, 4, 7-11.

- López Vega, D. (2004). Relaciones humanas y psicoterapia. Sevilla: CESJE Proyecto Hombre.

- Miranda, M. (2014). Licencias laborales por salud mental suben y llegan al 48% de permisos en la AChs. La Tercera, 1.

- McMillan, J. & Schumacher, S. (2005). Investigación Educativa. Madrid: Pearson Education.

- Melgosa, J. (1994). ¡Sin estrés!. Madrid: Editorial Safeliz.

- Papalia y Wendkos. (1987) citado en Oros y Vogel, 2005, p. 86

- Paula, I. (2007). ¡No puedo más!: intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes. España: WK Educación.

- Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 19, pp261-218.

- Publimetro. (2016). Un 80%: Chilenos viven con un alto nivel de estrés. Septiembre de 2017, de CETEP. Sitio web: <http://www.cetep.cl/web/?p=10797>

- Sapolsky, R.M. (2004). Why zebras don't get ulcers. Owl Books.

- Sierra, Juan Carlos, Ortega, Virgilio, & Zubeidat, Ihab. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal Estar e Subjetividade, 3(1), 10-59. Recuperado en 01 de noviembre de 2017, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es

- Taylor, S.J. & Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

- Universia. (2013). Personas entre 18 y 33 años son los más afectados por estrés. 2016, de Universia Chile. Sitio web: <http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2013/02/25/1006944/personas-18-33-anos-son-mas-afectados-estres.html>

