

**Desvelando Silencios: Estrés Académico y Riesgo Suicida en Estudiantes Hombres de
Psicología**

Autor (es)

Gloria Stella Correa Cadavid

Maibeth Yuladi Medina Uribe

Mónica Alejandra Fernández Mayo

**Psicología, Facultad de Ciencias Sociales Salud y Bienestar,
Universidad Católica Luis Amigó**

Nombre del curso: Trabajo de grado

Docente Nombres Apellidos: María Victoria Restrepo Tobón

Mayo, 13, 2024

Desvelando Silencios: Estrés Académico y Riesgo Suicida en Estudiantes Hombres de Psicología

Resumen

En el presente artículo se dan a conocer los hallazgos de una investigación realizada para trabajo de grado II, la cual tuvo como objetivo, comprender el estrés académico como un factor de riesgo que desencadena ideación suicida en estudiantes masculinos de psicología entre 28 y 42 años de edad de la Universidad Católica Luis Amigó en el periodo 2023-2; Desde el enfoque de la investigación cualitativa se implementó la entrevista semi estructurada como estrategia de recolección de información. Esta última se analizó y categorizó de acuerdo con los objetivos planteados para la investigación. Se encontró que la perspectiva de los estudiantes sobre el estrés académico no es el de un factor que desencadena en ellos ideación suicida, pero sí un factor de riesgo para su desempeño en la academia y su vida cotidiana. Estos hallazgos subrayan la necesidad de adoptar un enfoque holístico para abordar el estrés académico, reconociendo su impacto multifacético en la vida de los estudiantes.

Palabras clave: Ideación suicida, Factores de riesgo, Estrategias de afrontamiento, Salud mental, Estudiantes universitarios.

Abstract

This article presents the findings of the research carried out for degree II work, which had the objective of understanding academic stress as a risk factor that triggers suicidal ideation in male psychology students between 28 and 35 years old. Of age from the Luis Amigó Catholic University in 2023-2. The semi-structured interview was implemented as an information collection strategy using the qualitative research approach. The latter was analyzed and categorized according to the objectives set for the research. It was found that the student's perspective on academic stress is not a factor that triggers suicidal ideation but rather a risk factor for their performance in the academy and their daily lives. In summary, these findings underscore the need for a holistic approach to addressing academic stress, recognizing its multifaceted impact on students' lives.

Key words: Suicidal ideation, Risk factors, Coping strategies, Mental health, University students.

1. Introducción:

La conducta suicida, según el Boletín de Salud Mental (2017) del Ministerio de Salud Colombiano, se desglosa en fases, siendo la ideación suicida la primera y el suicidio la última. Esta investigación se centra en la ideación suicida como fase predictora y el suicidio como consecuencia, siguiendo a Eguiluz (1995), quien destaca la importancia de esta fase como indicador fatal.

Desde la antigüedad, el suicidio ha sido conceptualizado de manera diversa. En la antigua Grecia, era visto como un acto de valentía o resultado de decepciones amorosas. En la Roma antigua, su aceptación variaba según la jerarquía y no se concebía para los esclavos. Además, desde las diferentes perspectivas de la religión también se puede resaltar el Corán en donde se le considera más grave que el homicidio (Alfero et al., 2014).

El suicidio ha sido definido por diferentes autores, para Durkheim (1987), es el acto aparentemente privado de quitarse la vida, el cual, representa la adhesión voluntaria a la forma patológica del orden colectivo, en donde existen estructuras invisibles que controlan a los individuos, expresadas en corrientes de egoísmo, altruismo o anomia, a través de las emociones subjetivas de los individuos; Por otra parte, se conoce el suicidio como la consecuencia de un acto positivo o negativo realizado por la víctima misma a sabiendas que el resultado será la muerte. La OPS (2017) define el suicidio como “el acto de quitarse la vida deliberadamente”. Anualmente, un número que supera los 703,000 individuos deciden poner fin a sus propias vidas, lo que significa que ocurre un suicidio cada 40 segundos. Este fenómeno se está convirtiendo progresivamente en un desafío creciente para la salud pública según la OMS, (2021).

En el contexto colombiano, de acuerdo con el boletín estadístico mensual emitido por Medicina Legal y Ciencias Forenses (2023). Se reportaron 3.145 suicidios para diciembre de

este año, de los cuales 2.445 corresponde al sexo masculino y 700 en el sexo femenino, mientras que, en el año 2022, el total de muertes por suicidio fue de 2.835 de las cuales 2.253 fueron hombres y 582 a mujeres.

Lo anterior hace evidente la disparidad de género, con un 80.86% de casos en hombres. A pesar de varios estudios sobre factores de riesgo, la investigación en la población masculina es limitada. Medina et al. (2010) señalan una prevalencia del 82% en adultos jóvenes del Quindío. El incremento de la conducta suicida en hombres a nivel mundial, según la OPS (2021), se atribuye a la presión de roles tradicionales masculinos. En Colombia, la tasa de suicidio ha aumentado, especialmente en regiones como el Eje Cafetero (Salud Mental, 2016).

La ciudad de Medellín registra un alto número de suicidios, representados en un 81.4% de los casos en hombres hasta octubre de 2022 según la Personería distrital de Medellín (2022). Estas alarmantes cifras y la falta de recursos en el sistema de salud para abordar la creciente demanda resalta la urgencia de comprender y prevenir la conducta suicida.

Culturalmente, los hombres enfrentan la expectativa de ser fuertes y cumplir con múltiples responsabilidades, lo que podría convertirse en un factor de riesgo. Esta investigación, centrada en hombres adultos, pretende llenar vacíos en la relación entre estrés académico, hombres e ideación suicida.

Por lo anterior el objetivo de esta investigación se centró en identificar los factores que podrían ser un riesgo para la conducta suicida en hombres entre 28 y 42 años, estudiantes de psicología en la Universidad Católica Luis Amigó y comprender la percepción que estos tienen sobre estos factores.

Los factores de riesgo, están asociados a la probabilidad de desarrollar una enfermedad, tal como lo define la Organización Mundial de la Salud OMS (2021) los factores de riesgo como cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. (s. f, citado en Cañón y Carmona, 2018). Koppmann (2020) amplía el concepto, incluyendo determinantes sociales, familiares y personales vinculados a la

probabilidad de intento de suicidio. Hidalgo (2018, citado en Campos y Peris, (2011) los describe como condiciones biológicas, psicológicas o sociales estadísticamente asociadas a mayor probabilidad de morbilidad o mortalidad futura. La investigación se centra en cómo estos factores se manifiestan entre hombres bajo la presión de responsabilidades académicas.

Se tomó el Estrés Académico, vinculado a la presión y exigencia en entornos educativos; este se manifiesta de manera variable según las cargas académicas y características individuales (Pulido et al., 2011). Berrio y Mazo (2011) lo definen como, una reacción fisiológica, emocional, cognitiva y conductual a estímulos y eventos académicos. Castro et al. (2017, como se citó en Silva, M et. al, 2011) señalan que se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas del entorno, manifestándose con síntomas físicos y académicos (p,75-76)

Es importante también señalar que la Ideación Suicida (IS), según la OMS, comprende pensamientos pasivos o activos sobre la propia muerte. Beck (s. f, citado en Toro-Tobar et al.. 2016) la describen como pensamientos reiterativos centrados en la vida del individuo, sin evidencia de intento. Cañón y Carmona (2018) la definen como pensamientos acerca de quitarse la vida, con o sin planificación, incluyendo la amenaza suicida como expresión verbal o no verbal.

Desde el enfoque Centrado en la Persona, la IS se interpreta como una búsqueda de salida al sufrimiento más que una tendencia innata a la autodestrucción (López, 2021). Además, Dahab et al. (2010) proponen un modelo transaccional que destaca la evaluación cognitiva de las demandas y recursos para afrontarlas, definiendo el estrés como discrepancias entre ellas.

En una revisión bibliográfica de antecedentes teóricos, se identificaron estudios relevantes sobre ideación suicida, estrés académico y factores de riesgo en estudiantes universitarios. A nivel internacional, Sánchez (2018) y Silva et al. (2020) encontraron una conexión significativa entre estrés académico e ideación suicida. A nivel nacional, Siabato y Salamanca (2015) identificaron múltiples factores asociados a la ideación suicida.

Investigaciones en Colombia (Cañón et al., 2018; Gómez et al., 2021) resaltaron la influencia de diversos factores de riesgo en estudiantes universitarios. En Antioquia autores como Aristizábal et al. (2010) exploraron la relación entre estrés académico y riesgo suicida, destacando la importancia de intervenir en la salud mental de los estudiantes.

En resumen, la literatura revisada proporciona una base sólida para comprender la relación entre el estrés académico como factor de riesgo para la ideación suicida en estudiantes universitarios, constituyendo un fundamento teórico para la presente investigación.

2. Metodología

2.1 Diseño y enfoque de investigación

La presente investigación de enfoque cualitativo fenomenológico, fue realizada bajo los parámetros del curso de trabajo de grado II y contó con el aval de la respectiva docente; bajo este enfoque se pretende comprender la realidad de las personas entrevistadas desde su subjetividad en la percepción, experiencias y conocimientos frente a la temática del estrés académico como un factor de riesgo que desencadena ideación suicida, teniendo en cuenta para ello, el método fenomenológico, el cual, permite dilucidar la esencia de la experiencia propia vivida por el sujeto participante, y de esta manera lograr comprender mediante sus relatos, narraciones, percepciones, los significados asociados al fenómeno estudiado.

2.2 Población y muestra

Para el acercamiento con la población, se propuso la técnica efecto bola de nieve, entendida esta, como la búsqueda de un participante aleatoriamente, quien por su experiencia y conocimiento llevará a encontrar otro sujeto de estudio, sin embargo, con esta no se logró completar el total de la muestra, por lo que también se utilizó el muestreo por conveniencia, entendido este como “una muestra fortuita, donde se selecciona de acuerdo a la intención del investigador” Monje, C (2011). Es importante resaltar que al contactar hasta completar la muestra, uno de ellos, se demoró más de lo estipulado para confirmar su participación en la

investigación, por lo que se recurrió a otro interesado y al culminar la entrevista con este, quien estaba pendiente, confirmó, por lo que se decidió, dadas las características del enfoque, ampliar la muestra de 6 a 7 participantes.

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

La investigación se desarrolló mediante un enfoque cualitativo que consistió en analizar la realidad y los elementos emergentes cuando el investigador se encuentra frente a ella. La población objetivo comprendió a 7 hombres con edades entre 28 y 42 años, residentes en el área metropolitana, estudiantes en modalidad presencial y cursantes de la carrera de psicología en la Universidad Católica Luis Amigó de Medellín. Para la recolección de datos, se empleó la técnica de entrevista semiestructurada.

2.4 Aspectos éticos del estudio

1.1 Aspectos éticos del estudio

Fue crucial garantizar que los participantes comprendieran completamente el propósito de la investigación, los procedimientos involucrados, posibles riesgos y beneficios antes de proporcionar su autorización.

Para la participación, se socializó el consentimiento informado, documento que respalda la privacidad de los entrevistados, la confidencialidad de la información y la ética responsable de los investigadores. Además, se garantizó apoyo emocional y se compartieron las rutas de atención existentes en el área metropolitana, en caso de ser necesarias.

2.5 Análisis de datos

Durante este proceso, se realizaron la transcripción de todas las entrevistas realizadas con los participantes, para tener un registro escrito detallado de sus respuestas y comentarios, así mismo, se identificaron temas, patrones y categorías relevantes en los datos transcritos, lo que implicó leer y releer los textos para identificar palabras clave, frases o ideas recurrentes.

Seguido, a partir de la codificación de datos, se desarrollaron las categorías o temas principales que capturaron los aspectos más importantes de las respuestas de los participantes

y estas, se refinaron a medida que avanzaba el análisis. Para ello, se dio uso a la triangulación, con esta, se analizaron y se compararon los hallazgos de diferentes participantes y se buscaron conexiones entre ellos para obtener una comprensión más completa del fenómeno estudiado. Lo que incluyó identificar similitudes y diferencias en las experiencias y percepciones de los participantes.

Por último, se interpretaron los hallazgos en el contexto de la teoría existente y los objetivos de la investigación. Se explicó lo encontrado dentro de la realidad dada por cada entrevistado.

3. Resultados

En la recolección de datos se empleó la técnica de entrevista semiestructurada (Carballo, 2014), que permite profundizar en los pensamientos y sentimientos de los estudiantes. A través de las entrevistas, se identificaron tres categorías principales como factores de riesgo, estrés académico e ideación suicida y dos categorías emergentes, estrategias de afrontamiento y presiones personales las cuales ayudaron a comprender mejor el impacto del estrés académico en el bienestar emocional de los estudiantes.

El estudio realizado abarcó una muestra diversa de siete estudiantes universitarios con una amplia gama de edades que oscilan entre los 28 y los 42 años. Esta variedad en edades refleja una población estudiantil heterogénea y permite abarcar más ampliamente la información.

En cuanto a la situación laboral, todos los entrevistados comparten la experiencia de haber trabajado o estar trabajando mientras cursan sus estudios universitarios. Esta combinación de responsabilidades laborales y académicas sugiere un desafío adicional en la gestión del tiempo y el equilibrio entre la vida laboral y educativa.

En términos de nivel de estudios, los entrevistados se encuentran en diferentes etapas de su carrera universitaria. Algunos están en etapas avanzadas, como el décimo semestre, mientras que otros están en etapas iniciales, como el tercer semestre. Esta diversidad en los niveles de estudios también puede influir en las percepciones y experiencias individuales con respecto al estrés académico.

En cuanto al estado civil y la situación familiar, se observó una variedad, algunos entrevistados viven con sus parejas, con sus padres y hermanos, otros conviven con sus cónyuges e hijos. Esta diversidad en la estructura familiar puede influir en el nivel de apoyo social disponible para cada estudiante, así como en las responsabilidades adicionales que puedan enfrentar en su vida diaria.

Finalmente, todos los entrevistados residen en el área metropolitana de la ciudad de Medellín, lo que sugiere un contexto común en términos de ubicación geográfica y acceso a recursos locales. Este aspecto compartido del entorno puede influir en las experiencias similares de los estudiantes en términos de desafíos socioeconómicos, acceso a servicios de apoyo y oportunidades de desarrollo personal y profesional.

Desde el planteamiento inicial de la investigación, se esperaba comprender el estrés académico como un factor de riesgo que desencadena ideación suicida desde la percepción de estudiantes masculinos de psicología de la Universidad Católica Luis Amigó. Basándonos en la teoría y las respuestas de los entrevistados, podemos identificar algunos resultados significativos.

En primer lugar, se evidencia que el estrés académico es una realidad palpable para los estudiantes entrevistados, quienes enfrentan diversas presiones relacionadas con su carga académica, el equilibrio entre el trabajo y los estudios, y las expectativas de graduación. Este estrés puede manifestarse en sentimientos de frustración, agotamiento y desánimo, como lo expresaron varios entrevistados. Además, se observa una vinculación entre el estrés académico y otras responsabilidades personales y laborales, lo que aumenta la complejidad del panorama emocional de los estudiantes.

En cuanto a la percepción del estrés académico, se aprecia una variedad de experiencias individuales. Algunos entrevistados describen el estrés como una sensación de vacío en el estómago o cansancio, mientras que otros lo relacionan con la pérdida de tiempo para el ocio y

la familia. Esta diversidad de percepciones sugiere que el estrés académico se experimenta y se gestiona de manera única según las características individuales de cada estudiante.

Los resultados revelan que el estrés académico no solo es una preocupación común entre los estudiantes de psicología, sino que también tiene un impacto profundo en su bienestar emocional y su capacidad para desenvolverse en diversas áreas de sus vidas. La variabilidad en la percepción del estrés refleja la complejidad de este fenómeno, que está influenciado por una serie de factores individuales como las características personales y cómo perciben su realidad. Los factores contextuales abarcan el entorno en el que el sujeto se desenvuelve y los factores situacionales son esas circunstancias en las que se encuentra inmerso.

Además, los entrevistados destacaron la importancia de contar con recursos de apoyo y estrategias efectivas para hacer frente al estrés académico. Algunos mencionaron haber recurrido a técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, para reducir la ansiedad y mantener la calma en momentos de presión. Otros optaron por establecer rutinas de estudio y planificación, lo que les permitió organizar mejor su tiempo y priorizar tareas de manera eficiente. Estas estrategias individuales reflejan la capacidad de los estudiantes para adaptarse y encontrar formas de manejar el estrés.

Asimismo, los entrevistados tienen una alta responsabilidad de mantener un equilibrio entre el trabajo académico y otras actividades de la vida diaria, como el tiempo dedicado a la familia, el ocio y el autocuidado. La observación dada desde la perspectiva de los entrevistados reitera la relevancia de promover una cultura de bienestar en el entorno universitario, donde se reconozca la importancia de cuidar de manera integral el aspecto académico como el bienestar emocional y físico de los estudiantes.

Dichos hallazgos, subrayan la necesidad de que las universidades puedan adoptar un enfoque holístico para abordar el estrés académico de sus estudiantes, reconociendo su impacto multifacético en la vida de estos. Es crucial que las instituciones educativas y los profesionales de la salud mental trabajen en colaboración para ofrecer recursos y apoyo

personalizado que permita a los estudiantes manejar de manera efectiva el estrés y desarrollar habilidades de afrontamiento saludables. Además, es fundamental implementar medidas preventivas que promuevan un entorno académico más saludable y equilibrado, donde se fomente el autocuidado y se reduzca la carga de trabajo excesiva. Al hacerlo, se puede mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y aumentar sus posibilidades de éxito académico y personal.

4. Discusión

Estrés académico y otros factores de riesgo que pueden incidir en la ideación suicida.

Según Castillo (2011), Hidalgo, et al (2011) y López-Cocotle, et al (2020), el estrés académico puede desencadenar efectos perjudiciales en la salud física y mental de los estudiantes universitarios. Este autor sugiere que el estrés prolongado puede comprometer el sistema inmunológico y cardiovascular, aumentando la vulnerabilidad a enfermedades físicas y afectando negativamente el rendimiento académico. Además, el estrés puede dificultar la concentración y la toma de decisiones, creando un ciclo de retroalimentación negativo entre el estrés y el rendimiento académico.

De acuerdo con lo anterior, se evidenció en el discurso de algunos entrevistados que ellos se enfrentan continuamente a diversas presiones que van más allá de lo académico, como son las áreas laboral, personal y familiar, las cuales implican un esfuerzo mayor para el estudiante, lo que conduce a que el estrés se vea reflejado en lo académico. Así como lo manifiesta el entrevistado 1, el menciona: "Me siento un poco estresado. debido, pues, a la carga laboral que se está presentando y a nivel también académico... Hay mucha carga laboral que está en desequilibrio con la carga académica", lo anterior se convierte en una presión que puede llevar a sentimientos de frustración y agotamiento, como lo describe el entrevistado 5: "Me he sentido desanimado, como que no le encuentro sentido a que la vida sea tan llena de ocupaciones", es en estos discursos donde se evidencia la afectación negativa del estrés en el rendimiento académico.

Es importante tener presente dentro de este contexto de estrés académico, aquellos factores de riesgo que son elementos cruciales en la comprensión de la predisposición de un individuo a enfrentar situaciones adversas para su salud mental y física. Según el Senado (1999), estos factores pueden ser identificados como características específicas o circunstancias detectables que aumentan la probabilidad de sufrir un proceso mórbido o daño a la salud.

Las definiciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Páramo (2011) refuerzan esta noción al considerarlos como cualquier rasgo, característica o exposición que eleve la posibilidad de padecer una enfermedad o lesión (s. f, citado en Cañón y Carmona, 2018). En este contexto, Hidalgo (2002 citado en Campos y Peris 2011) y Neninger (1999), los define como condiciones biológicas, psicológicas o sociales estadísticamente asociadas a una mayor morbimortalidad. Estas conceptualizaciones nos permiten comprender la relevancia de los factores de riesgo en la salud integral de los individuos y su impacto en la prevención de enfermedades y lesiones.

De acuerdo con las bases teóricas mencionadas anteriormente, se indagó a los entrevistados sobre ¿cómo experimentan situaciones de estrés, ansiedad y desánimo relacionadas con las responsabilidades académicas y personales?. A esto el entrevistado 4 respondió "En este momento estoy solamente dedicado a terminar la carrera", así mismo, el entrevistado 7 expresó: "El día no rinde, el desánimo y el tema familiar es complejo". Estos factores pueden aumentar el riesgo de experimentar problemas de bienestar emocional, que pueden desencadenar en el riesgo de una ideación suicida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ideación suicida, abarca desde pensamientos pasivos sobre querer estar muerto hasta la contemplación activa de quitarse la vida. Este complejo fenómeno se analiza desde diversas perspectivas teóricas, como el Enfoque Centrado en la Persona, que lo interpreta como una expresión de vulnerabilidad emocional. En este contexto, exploramos cómo los estudiantes de psicología perciben y experimentan la ideación suicida en relación con el estrés académico (López, A. 2021).

Algunos entrevistados reportaron haber experimentado pensamientos relacionados con dicha ideación, especialmente durante momentos de estrés intenso, los entrevistados 1, 3 y 5 mencionaron E1: "Durante mi tiempo en la universidad, he experimentado pensamientos relacionados con la ideación suicida", E3 "... sí, siento como que me han empujado a veces y he pensado como finiquitar, terminar... Yo lo vería como descansar...", E5 describió "Hay momentos donde uno si se desanima, es frustrante, o sea, no quiero... se pierde el sentido... uno lo piensa, pero no lo verbaliza... que pereza, que cansancio la vida".

Con base en el punto de vista de los entrevistados y partiendo de nuestra pregunta de investigación y fundamentados en la teoría existente, hemos podido constatar la elevada tasa de mortalidad por suicidio en hombres a lo largo de la historia. Por esto, nuestro objetivo se enfocó en comprender el estrés académico como un factor de riesgo que desencadena ideación suicida en examinar detenidamente a un grupo específico de hombres para contrastar esta realidad con la teoría. Además, buscábamos explorar el impacto de la relación entre este fenómeno y aspectos académicos específicos, con el fin de reconocer si se enlazan estas dos realidades de alguna manera.

Presiones personales y estrategias de afrontamiento, dos caras, una realidad.

Según lo que hemos descubierto, se evidencia que, si bien estas categorías son importantes, no necesariamente una predispone a la otra, sino que todo depende de las vivencias personales y la realidad de cada individuo. De acuerdo con lo anterior, cabe mencionar que en nuestro proceso investigativo se identificaron dos categorías emergentes en los relatos de los entrevistados, la primera de estas categorías son las presiones personales, las cuales representan un cúmulo de situaciones por las que ellos atraviesan permanentemente y que aumentan sus niveles de estrés, la segunda categoría son las estrategias de afrontamiento, estas representan las herramientas que ellos utilizan para disminuir las altas cargas del día a día.

En la misma línea, la RAE (2023) y Weepiu (2016) definen las presiones personales como la fuerza moral o influencia ejercida sobre una persona para condicionar su comportamiento. Durante el análisis realizado se identificó que para algunos entrevistados la preocupación por el futuro y las dificultades para equilibrar múltiples responsabilidades son concebidas como presiones a las que se enfrentan en su cotidianidad.

A continuación se presentan testimonios de algunos de ellos donde se evidencian las presiones a las que han estado expuestos durante su pregrado de psicología, influencias que afectan el comportamiento, el estado emocional, las decisiones y que pueden manifestarse de diferentes formas, como lo expresa el E1: "... pues si bien soy un aprendiz... me tiró muy duro, tratando como de equipararme a personas que ya tienen mucha experiencia y yo pretendiendo también tenerla...", esto, puede tener un impacto significativo en las diferentes esferas de la vida, ejemplo de ello, es lo expresado académicamente por el E2: "...uno quiere ser un buen estudiante, cuando uno quiere aprender y trabajar, requiere de mucho esfuerzo, no es fácil salir de estudiar e irse a trabajar...", también en el E3, se puede evidenciar la repercusión de la demanda del contexto "por graduarse y empezar a producir, siendo estos sacrificios que pensé que debían hacer...", aspectos que alteran el bienestar de los estudiantes.

Si bien es claro que la subjetividad de cada persona parte de una realidad latente, un presente que no es evidente para todos de la misma manera y que según las percepciones, se interpreta y se aborda de diferentes maneras; las estrategias de afrontamiento dan cuenta de esas herramientas formas a las que han recurrido los estudiantes que han ido adquiriendo para menear alteraciones mayores, Lazarus y Folkman, (1991, como se citó en Nava. et al, 2010), Casullo y Fernandez (2001) las definen como: "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p.16)

De acuerdo con lo anterior, se le consultó a los entrevistados sobre las estrategias que implementan en el manejo del estrés, a lo que el E2 refirió que "... el poder respirar, tranquilizarme, no pensar mucho en lo que tengo que hacer luego...", mientras el E3 prefiere: "...darle pronta solución...", así mismo el E5: " Trata de verlo como algo bueno, de pronto de planificar". E7 manifiesta "...ser decidido, tomar aire, respirar bien. Estas estrategias sugieren para los entrevistados un enfoque un recurso que los ayuda a gestionar sus emociones, por otra parte, algunos estudiantes manifiestan que, "han buscado ayuda profesional para manejar los pensamientos y obtener herramientas para manejar el estrés, como lo expresa el E6: "lo importante es identificar ... tomarse el tiempo de sentirlo, si es necesario patalee y chille pero hasta ahí", lo que va en concordancia, con lo planteado en la literatura de la necesidad de sentir las emociones, expresarlas, nombrarlas para así tramitarlas, resignificar y con ello, disminuir los factores asociados a la ideación suicida.

5. Conclusiones

Es fundamental identificar los factores específicos que contribuyen al estrés académico entre los estudiantes de psicología. Estos factores pueden variar ampliamente e incluir aspectos como la sobrecarga de trabajo, la presión por obtener buenos resultados académicos, los conflictos interpersonales y las expectativas sociales y familiares. Al comprender mejor estos desencadenantes del estrés, las instituciones educativas pueden diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas para apoyar a los estudiantes en su gestión del estrés.

Destaca la importancia del reconocimiento del estrés académico como una preocupación significativa entre los estudiantes de psicología. Los resultados revelan que el estrés académico es una realidad palpable para muchos estudiantes, quienes enfrentan diversas presiones relacionadas con su carga académica y otras responsabilidades.

Además, se evidencia la complejidad de este fenómeno, que se ve influenciado por una serie de factores individuales como rasgos únicos, factores contextuales como el entorno y factores

situacionales siendo los escenarios en los cuales permanece. La relación entre el estrés académico, aspectos de la vida personal y profesional de los estudiantes resalta la necesidad de abordar este problema de manera integral.

Por otro lado, se enfatiza la importancia de desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para hacer frente al estrés académico. Los hallazgos muestran que algunos estudiantes han adoptado técnicas de relajación y organización del tiempo como medidas para gestionar el estrés y promover su bienestar emocional.

Finalmente, este estudio subraya la necesidad de implementar intervenciones dirigidas a reducir el estrés académico y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Estas conclusiones tienen implicaciones importantes para la práctica clínica y la formulación de políticas en el ámbito de la salud mental universitaria, enfatizando la importancia de abordar el estrés académico como parte integral del cuidado de la salud mental de los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Alfero, J., García, F., Rodríguez, J. y Rosado, M. (2014). El suicidio masculino: una cuestión de género. *Prisma Social*, 13, 433-491. <https://www.redalyc.org/pdf/3537/353744532013.pdf>
- Aristizábal, A., García, J., González, A., Palacio, C., López, C. y Rodríguez, A. (2010). *Suicidio y género en Antioquia (Colombia): estudio de autopsia psicológica*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39(2), 251-267. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502010000200004
- Berrio Garcia, N. y Mazo Zea, R. (2012). *Estrés académico*. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Blandón, M., Carmona, J., Mendoza, M. y Medina, O. (2015). Ideación suicida y factores asociados en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 19(5), 469-478. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552015000500006
- Campos, C. y Peris, M. (2011). Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otra privada. *Eureka Asunción (Paraguay)*, 8(1), 114-133. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100012
- Cañón, S. y Carmona, J. (2018). Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes. *Pediatría Atención Primaria*, 20(80), 387-397. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000400014
- Castillo-Pulido, L. E. (2011). El acoso escolar. De las causas, origen y manifestaciones a la pregunta por el sentido que le otorgan los actores. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 4(8), 415-428. <https://www.redalyc.org/pdf/2810/281021722009.pdf>
- Casullo, M y Fernández, M (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista de investigaciones en psicología*, 6(1): 25-49 <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-905615>

- Dahab, J., Rivadeneira, C. y Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*, 18,1-6. <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
- Durkheim, É. (1897). *El suicidio*. Titivillus.
- Eguiluz L., Espinosa, V., Sandoval, A. y Torres, C. (2017). Bienestar psicológico, conductas asociadas al suicidio y el desempeño académico en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 20(3) 1124-1150
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3/Vol20No3Art16.pdf>
- Grajales, F., Sarmiento, J. y Toro, R. (2016). *Riesgo suicida según la tríada cognitiva negativa, ideación, desesperanza y depresión*. *Aquichan*, 16(4), 473-486. doi:10.5294/aqui.2016.16.4.6
- Gómez Tabares, A y Montalvo, Y. (2021). *Orientación suicida y su relación con factores psicológicos y sociodemográficos en estudiantes universitarios*. *Revista Colombiana De Ciencias Sociales*, 12(2), 469-493. <https://doi.org/10.21501/22161201.3236>
- Hidalgo, A. Mendieta, G. Rodríguez, J. y Rocha, A. (2018) Riesgo de muerte por suicidio en población colombiana 2000-2013. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(11), 3989-3996,
<https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n11/3989-3996/>
- Hidalgo, P., Chavez, M., Pulido, M., Serrano, M. L., Valdés, E. y Vera, F. (2011). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.
<https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2023). Boletín diciembre 2023 [PDF].
Recuperado de
https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/879499/Boletin_diciembre_2023_.pdf
- Koppmann, A. (2020). *Aspectos generales del riesgo suicida en la consulta del médico general*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 163-168. DOI: 10.1016/j.rmclc.2020.01.007
- López Marín, A. (2021). *Psicoterapia centrada en la persona y la ideación suicida*. *Revista de Psicoterapia*, 32(120), 89-103. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i120.574>

- López-cocotle, J.J., Meza-Zamora, M. E. y Silva-Ramos, M. F. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *investigación y ciencia de la universidad autónoma de Aguascalientes*. 28(79), 75-83
<https://revistas.uaa.mx/index.php/investycien/article/view/2960/2794>
- Medina Pérez, O., Piernagorda, D. y Rengifo, A. (2010). Prevalencia del suicidio en adultos jóvenes en el departamento del Quindío - Colombia, entre 1989 y 2008. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 9-16. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648002.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2016, junio, 20). *ASIS Convivencia y Salud Mental*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-convivencia-social-salud-mental.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2017). *Boletín de salud mental*. Salud mental en niños, niñas y adolescentes.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>
- Monje Alvarez, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cualitativa, guía didáctica*. Universidad Surcolombiana. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Nava, C., Ollua, P., Vega, C. y Soria, R. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud*, 20(2), 213-220.
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/604/1048>
- Neninger, (1999). Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente. *Revista Cubana de pediatría*. 71(1), 39-42 http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75311999000100006&script=sci_arttext&tlng=pt

Organización Mundial de la Salud. (2021, junio, 17). *Suicidio*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Organización Panamericana de la Salud. (2021, junio, 17). *Una de cada 100 muertes es por suicidio*. <https://www.paho.org/es/cada-100-muertes-es-por-suicidio>

Páramo, M. (2011). *Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión*. *Revista Terapia psicológica*, 29(1), 85-95
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100009>

Personería distrital de Medellín. (2022, diciembre, 22) Sigue en aumento la conducta suicida en Medellín. <https://www.personeriamedellin.gov.co/sigue-en-aumento-la-conducta-suicida-en-medellin/>

Real Academia Española. (2023). *Presión*. En *Diccionario de la lengua española*.
<https://dle.rae.es/presi%C3%B3n>

Sánchez, J y Villarreal, M. (2011), *Tópicos de psicología de la salud en el ámbito universitario*. Editorial Universitaria UANL Consorcio De Universidades Mexicanas.
<https://www.uv.es/lisis/sosa/ltopicos2011.pdf>

Senado Dumoy, J. (1999). Los factores de riesgo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(4), 311-317. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000400018

Salamanca, Y. Siabato, E. (2015). Factores asociados a ideación suicida en universitarios. *Psychologia: avances de la disciplina*, 9(1), 71-81.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862015000100006

Weepiu Samekash, Y. F. (2016). *Grado de relación entre presiones personales y salud general de la docencia de la Institución Educativa "Miguel Rubio" de Chachapoyas*. [Informe de tesis, Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas]. Repositorio Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas

<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/1308/Yanut%20Fabiola%20Weepiu%20Samekash.pdf?sequence=1&isAllowed=y>