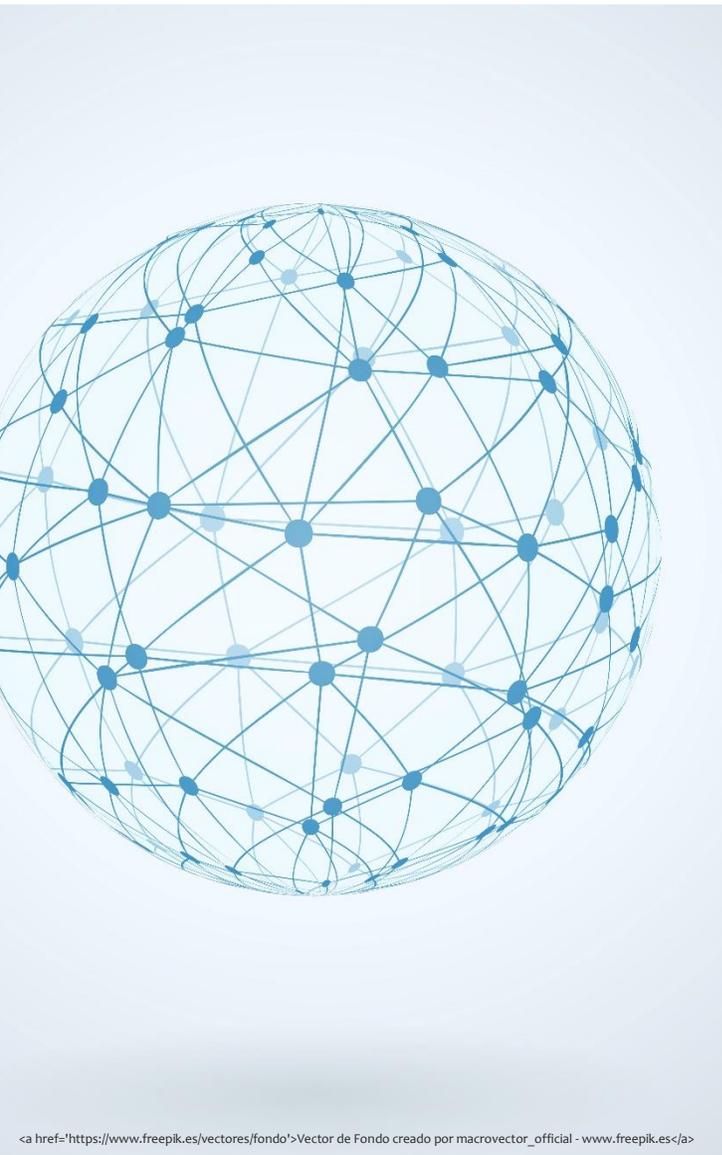




Visítanos en:
<https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea>



Las Redes Sociales Comunitarias Como Apoyo Emocional A Los Estudiantes De La Jornada Nocturna Del Politécnico Grancolombiano, Con Dirección A La Liberación Del Estrés

Community Social Networks as
Emotional Support for Students From
Politécnico Grancolombiano, Aimed to
Stress Release.

Angela Yuleni Forero

Leidy Diana Lemir

María Camila Pulido

Institución Universitaria Politécnico
Grancolombiano
Psicología Bogotá

Resumen

El estrés es uno de los factores que alteran la salud mental de las personas, y en algunas ocasiones cambia su estilo de vida; el ingresar a una institución educativa superior constituye grandes cambios para la persona, debido a que intervienen variables para cumplir sus metas tanto a corto, mediano y largo plazo, teniendo presente la relación de su entorno. El objetivo de esta investigación es describir cómo las redes sociales comunitarias pueden emplearse como apoyo emocional para la liberación del estrés de los estudiantes de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano. A través de la aplicación del instrumento se logra evidenciar que los factores no se distinguen sólo en una actividad sino en varias que son ejecutadas en el día a día.

Palabras clave:

Estrés, redes sociales comunitarias, apoyo emocional.

Abstract:

Stress is one of the factors that alters people's mental health and sometimes brings changes to their lifestyle; enrolling at a higher educational institution can pose a challenge for a person, since different variables play a role in the person's desire to achieve their short, medium and long-term goals, keeping in mind relationships within their environment. The objective of this research is to describe how community social networks can be used as emotional support to reduce stress in students of the night shift at the Politécnico Grancolombiano. Through the application of the instrument, it can be observed that students are affected by various factors

Recepción: 06.2020
Aceptación: 07.2020

that can cause stress. These factors can be traced not in one but in a series of daily activities.

Keywords:

Stress, community social networks, emotional support.

Introducción.

El estrés es uno de los factores que alteran la salud mental de las personas, cambiando su estilo de vida; El ingresar a una institución educativa superior constituye grandes cambios para la persona, debido a que intervienen variables al momento de comenzar a ampliar o de adquirir conocimientos en determinada área, relacionando con el nerviosismo, que se pueda presentar por encontrarse en un ambiente nuevo, y así como la celeridad para cumplir sus metas tanto a corto como a mediano y largo plazo. Alfonso, Calcines, Monteagudo, y Nieves (2015) indican que los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática.

La Real Academia Española define el término de estrés como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (2019).

En la presente investigación se pretende estudiar el estrés y cómo pueden influir las redes sociales comunitarias como un apoyo emocional, identificando los diferentes aspectos ambientales y personales de los estudiantes de la jornada nocturna del Politécnico Gran Colombiano, teniendo en cuenta los estímulos y las acciones que median, para la liberación de dicho estrés.

Según Berrio y Mazo (2011), definen el estrés académico como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

En algunas empresas se implementa como red social los Círculos de Salud, estos son “*grupos de debate entre trabajadores constituidos en el puesto de trabajo con el fin de identificar riesgos para la salud y debatir posibles soluciones*” Martín, A. (2009). De esta manera se evita generar un nivel alto de estrés y se implementa una relación entre trabajadores en pro de un beneficio en común.

Con base a lo anterior las redes sociales comunitarias interfieren en la investigación para

identificar un fortalecimiento de vínculos para construir una red de apoyo la cual interviene en la disminución de la liberación de estrés, a través de cual se busca diferentes técnicas para afrontar el estrés que los estudiantes presentan debido a los factores de trastornos de ansiedad, depresión, dolores de cabeza; es importante influir en un cambio positivo para incrementar el rendimiento de las actividades académicas y garantizar la salud emocional de dichos estudiantes.

“Toda red social implica un proceso de construcción permanente y colectivo, de reciprocidad y abierto, es decir que las personas que la componen pueden ingresar y egresar cuando lo consideren necesario y cambiar sus roles de acuerdo con la dinámica grupal que se genere, por ejemplo, alguien que ha recibido una derivación puede derivar en otras circunstancias (como se cita en Gibezzi, 2015)”.

En un estudio realizado por los investigadores de la Asociación Americana de Psicología, señalan que el nivel de estrés “saludable” es de 3.6 en una escala de 10, sin embargo, las personas entre los 18 y 33 años tienen niveles de estrés hasta los 5.4. Dicho estrés se puede presentar por motivos laborales, económicos y/o las relaciones personales, con porcentajes de 76%, 63% y 59%, respectivamente. (Como se cita en Parra, 2013).

Colombia es el tercer país de Latinoamérica con mayor estrés, con un porcentaje de 70%, procedido por Chile con 77% y Argentina con 80%, según un estudio realizado por la empresa Groupon. (Como se cita en Universia, 2016).

En el Politécnico Gran Colombiano en la jornada nocturna la mayoría de los estudiantes a lo largo de su día realizan diferentes actividades como trabajar, dedicarse en tiempo completo o parcial a el hogar, entre otros. En las sesiones de clase se conforman subgrupos de trabajo cuando se realizan actividades, y normalmente se evidencia que no hay diversidad en el ejercicio académico, debido a que las personas que conforman cada uno

de los grupos, suelen evitar relacionarse con personas que quizás no conozcan en el salón de clase o que no compartan los mismos intereses.

Estas actividades adicionales pueden generar en los estudiantes un nivel de estrés mayor y cansancio físico al ingresar a respectivas clases esto nos permitirá identificar las razones y permitir crear la red social comunitaria a través de la cual se puede identificar el fortalecimiento de vínculos disminuyendo el estrés de los estudiantes contemplando diversos factores, teniendo en cuenta que en el salón de clase pueden encontrar una red social de apoyo debido a que normalmente los estudiantes suelen elegir a las mismas personas cuando se debe realizar un trabajo en grupo.

Esta red de apoyo comunitaria se llevará a cabo con unas pautas enfocadas en la disminución del estrés que los estudiantes presentan por la jornada académica y demás responsabilidades que cada uno adquiere en el día a día, se realizará un previo estudio de campo indagando las principales fuentes de estrés y las más comunes conociendo cómo los estudiantes llevan el control de la conducta.

En resumen, se propone como pregunta de investigación ¿Cómo las redes sociales comunitarias pueden emplearse como apoyo emocional para la liberación del estrés de los estudiantes de la jornada nocturna del Politécnico Gran Colombiano? Y con el objetivo general de analizar y describir cómo las redes sociales comunitarias pueden emplearse como apoyo emocional para la liberación del estrés de los estudiantes de la jornada nocturna del Politécnico Gran Colombiano.

Como objetivos específicos se propone identificar a través de una encuesta la opinión de los estudiantes respecto a las redes sociales comunitarias como un apoyo emocional en su diario vivir; desarrollar vínculos que permitan la creación de las redes sociales comunitarias en los estudiantes de la jornada nocturna del Politécnico Gran Colombiano; y categorizar los métodos que usan los estudiantes para el control individual del estrés.

Marco teórico.

Estrés y Educación Nocturna.

“Las exigencias a las que están expuestos los estudiantes que trabajan y estudian, les produce un fuerte desgaste mental y físico, que termina afectando el rendimiento académico, pues el tiempo para estudiar fuera del horario de clases es escaso.” Francisco (2015).

Con base a lo anterior, el estrés presentado en los estudiantes ya es alto, el trabajo y demás vínculos sociales pueden aumentar ese nivel y generar una crisis emocional en el estudiante, afectando cada área en la que participe de manera prolongada.

El estrés es un estado del ser humano en el que varios estímulos pueden interferir, por esta razón no existe solo un método para controlarlo, de acuerdo con Berrío y Mazo (2011): “Se recomienda analizar con mayor profundidad la etiología, prevalencia, manifestaciones clínicas, y tratamiento, en las diversas poblaciones susceptibles de padecer el estrés académico.”

Por lo tanto, es necesario evaluar los casos y focalizar el método a través del cual será moderado o disminuido el estrés.

Los estudiantes nocturnos al tener responsabilidades laborales a lo largo del día presentan un nivel de estrés académico elevado debido a que tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas, interviniendo la evaluación de los profesores y el desempeño personal; sin embargo, esta gran activación puede redundar de forma negativa ya sea en el rendimiento académico, salud física y/o mental de cada estudiante. (Berrío y Mazo, 2011)

Redes sociales Comunitarias y educación.

En ocasiones las personas suelen elegir las redes informales de apoyo (amigos, vecinos, etc.), al momento de presentar algún problema emocional y/o, situaciones difíciles que generan estrés, antes que buscar ayuda o apoyo de un profesional de la salud mental para intentar solucionarlo (Fernández, 2005). De esta manera, las personas que se encuentran en el entorno del sujeto se consideran como “fuentes proveedoras de apoyo” para el mantenimiento de la salud mental.

Las redes sociales como apoyo a la comunidad y así mismo al individuo, pueden lograr establecer metas grupales y edificar objetivos que permitan mejorar una situación. Maya y Holgado (2017) afirman: “La visualización de redes es una herramienta útil en actividades de consultoría, desarrollo organizativo, dinámica de grupos y otras estrategias de investigación-acción participativa en la comunidad.”

Es así como se establecen las redes sociales como un apoyo que vincula diferentes factores, principalmente el social; y por esto la Universidad es considerada como segundo hogar para muchos, debido a que es la zona de encuentro donde se generan estas relaciones sociales.

Psicología social y las redes sociales comunitarias como apoyo emocional.

Las redes sociales comunitarias se encuentran conformadas por diferentes sujetos y roles, que apoyan determinada situación. Como indica Coahuila (s.f): participar en redes sociales es una circunstancia innata de los seres humanos, que muchas veces no es visible para quienes están dentro de la estructura de la red, hasta el momento en que ocurre un evento precipitante que hace que las personas salgan de su zona de confort y se enfrenten a situaciones de cambio.

Es así como el tener una red social comunitaria como apoyo emocional y/o físico, puede contrarrestar el estrés en el individuo, fortaleciendo su bienestar psicosocial; el fortalecer dicha red brindará a las personas un efecto *boomerang*, debido a que todo lo que le brinde su red social comunitaria como apoyo, lo podrá poner en práctica tanto para su vida personal como para quien lo necesite dentro de la red social.

Apoyo emocional en estudiantes universitarios y su rendimiento académico.

Los estudiantes se enfrentan cada día a nuevos desafíos y retos donde involucran exigencias físicas y mentales, sin embargo, no

identifican que cada situación y responsabilidad, interfieren en los niveles de estrés.

Las emociones que se presentan con más frecuencia es la ansiedad y la depresión. De allí que algunos investigadores argumentan que no solo las evaluaciones académicas son las que generen estrés, sino la relación entre la cantidad de trabajo o de información por aprender y el tiempo del que se dispone para ello (Como se cita en Parra, 2013).

Este fenómeno tiene varias variables como: la cantidad de responsabilidades que el individuo tiene diariamente, el factor económico, un círculo social y familiar, “los estudiantes de más edad tienen mayor control del tiempo percibido, menos ansiedad, y emplean su tiempo libre en aprender, por lo cual presentan menos reacciones físicas y psicológicas al estrés académico. (Como se cita en Parra, 2013)

Metodología.

Esta investigación es de tipo cualitativa, basado en un diseño exploratorio teniendo presente que no se han realizado investigaciones en las que se tengan en cuenta las redes sociales comunitarias con énfasis en la liberación del estrés de estudiantes. La investigación se realizó con estudiantes de la jornada nocturna del Politécnico Gran Colombiano.

Para la presente investigación se seleccionó como muestra a 13 estudiantes del Politécnico Gran Colombiano de la jornada nocturna de diferentes carreras, teniendo presente el muestreo por conveniencia, este “consiste en seleccionar los casos que se encuentren disponibles o por comodidad para el investigador.” (López, 2004). Los criterios de inclusión fueron que los participantes debían ser estudiantes del Politécnico Gran Colombiano de la Jornada Nocturna.

Respecto al procedimiento, debido a que la Organización Mundial de la Salud en el mes de marzo calificó la enfermedad causada por el COVID-19 como una pandemia, el gobierno colombiano mediante el decreto 417 de 2020 declaró el Estado de Emergencia, y días después

mediante el decreto 457 de 2020, ordenó el Aislamiento Preventivo Obligatorio; por lo tanto, toda actividad académica se comenzó a realizar de forma virtual. Y, a causa de ello, debido que a la fecha de aplicación del instrumento, aún la Universidad se encontraba cerrada, se optó por realizar una encuesta virtual para la presente investigación.

Dicha encuesta se envió a través de los diferentes grupos de clase creados por los docentes en la plataforma de Teams, y adicional a través de WhatsApp se difundió el link para contestar la encuesta. Este instrumento aplicado en la presente investigación duró habilitado por dos días.

Además de los datos sociodemográficos como edad, lugar de nacimiento, estado civil, personas a cargo, semestre académico, y ocupación, se establecieron las siguientes variables de acuerdo con el criterio inductivo-deductivo el cual hace referencia a que “se inicia con un marco teórico para plantear macro-categorías y la definición de cada una de ellas. Posteriormente, a partir del examen del discurso emergen categorías más específicas” (Mejía, 2011).

Tabla 1.
Variables de investigación.

CATEGORÍA	VARIABLES	CONCEPTO
Relaciones	· Relaciones interpersonal · Relaciones	Como indica Calle (2013): “Las relaciones interpersonales forman parte de las relaciones sociales, y son la interacción que se establece entre dos o más personas de forma recíproca. Un componente esencial de esa interacción es la comunicación”.
Estabilidad emocional	· Ambiente familiar	Es definida como “Un componente de la personalidad

· Adaptabilidad social
· Apoyo psicológico
· Aislamiento social
· Estrés académico

del ser humano, que con la suma de otros rasgos establecen el desenvolvimiento, respuestas o patrones de comportamiento ante diferentes situaciones” (Ortega, 2016).

Ambiente laboral

· Conformidad con la Remuneración salarial
· Carga laboral
· Desempleo
· Inestabilidad económica

“El ambiente laboral se basa en las percepciones individuales, que se definen posteriormente en comportamientos y actitudes en una organización.” (Ramírez, y Domínguez, 2012).

Bienestar

· Falta de necesidades básicas o fundamentales
· Cultura
· Estrés

De acuerdo con Durán, M. (2010): “El Bienestar es definido como el conjunto del crecimiento y desarrollo profesional, autorrealización, oportunidad de participación creativa, respeto y dignidad”.

Elaboración propia.

Como instrumento de investigación y recolección de datos se utilizó una encuesta elaborada en la plataforma de Google forms, que consta de 15 preguntas estructuradas y que a su vez se relaciona en 4 variables indicadas anteriormente. Inicialmente se indaga con los estudiantes de la jornada nocturna del Politécnico

Grancolombiano cuales consideraban que eran las principales fuentes de estrés en su vida, para así establecer las variables. Posterior a ello, se procedió a realizar una encuesta que estuvo habilitada por dos días en la plataforma de google forms.

“La categorización hace posible clasificar conceptualmente las unidades que son cubiertas por un mismo tópico” (Osse, Sánchez e Ibáñez, 2006). Con base a lo anterior, se clasificaron las preguntas para identificar la interrelación que existe entre las variables y las respuestas de cada persona.

Finalmente se tuvo en cuenta la clasificación de cada una de las categorías y las variables que la conforman, y a partir de allí se obtuvo respuesta por parte de los encuestados en cada ítem solicitado.

Resultados.

Los encuestados en su mayoría manifestaron que se les dificultó expresar a otras personas sus emociones y también indican que las redes sociales comunitarias pueden ser positivas para su vida y están dispuestos a ser parte de una. Por lo tanto, se logró evidenciar por parte de los encuestados, una recepción positiva frente al concepto de las redes sociales comunitarias, debido a que, en ellas, pueden llegar a encontrar un apoyo emocional.

En estabilidad emocional, los estudiantes a través de sus respuestas manifiestan que estarían interesados en fortalecer una red social de apoyo para la liberación de sus emociones, principalmente el estrés que es el que se encuentra más presente; dicha red social comunitaria en su mayoría la componen la familia de cada uno de los encuestados, asimismo, las relaciones sentimentales, amistades de estudio y/o laborales, entre otros, como el apoyo de su barrio o comunidad, e incluso de la iglesia. Afirman que, aunque es importante tener la orientación profesional de la salud mental cuando su estado emocional se ve afectado por alguna situación, al tener una red social comunitaria como apoyo

emocional para su vida personal, les permitirá expresar con tranquilidad sus vivencias.

Con base a las respuestas obtenidas se logró identificar que la convivencia en los grupos de estudio y/o trabajo interfiere de forma negativa en el estado de ánimo de cada uno, y como lo manifiesta uno de los encuestados: “dado que, si otra persona de alguno de estos grupos no cuenta con una buena energía, ánimo y disposición, lo más seguro es me indisponga su actitud”. Por lo tanto, consideran que al estar vinculados en una red social comunitaria que les brinde el apoyo emocional que necesitan en dicha situación, lograrán liberar el estrés causado.

Presentan un nivel de estrés por los extensos horarios de trabajo y de estudio, dado que estas dos actividades al día suman un total aproximado de 17 horas, y su principal preocupación es la falta de tiempo para la entrega de trabajos finales, estudiar para parciales, responsabilidades laborales y/o del hogar, lo que conlleva a que en algunos casos los estudiantes cancelen la materia.

Respecto al ambiente laboral, de acuerdo con las variables relacionadas en la categoría, se relaciona la estabilidad del encuestado frente a la asignación salarial, el dinero que debe pagar cada semestre y el estrés por carga laboral en contraste con el dinero que recibe. Evidenciamos que el factor económico es un causante de estrés en la mayoría de los encuestados, y relacionan esto con la motivación, sin embargo en lo que respecta al apoyo moral o emocional que pueden recibir por parte de su red social de apoyo estos causantes de estrés pueden ser manejables, esto es considerado también al presentarle a los encuestados un escenario en el que se encuentran desempleados; igual que el caso anterior la mayoría de los encuestados consideran que es indispensable contar con el grupo de personas que conforman dicha red para mantenerse estables. Con base a lo anterior observamos que los encuestados logran ver en las redes comunitarias un apoyo ante posibles situaciones que puedan presentar.

Finalmente en bienestar, debido a que Colombia es un país multicultural, los encuestados manifiestan que a través de un intercambio cultural pueden crear experiencias para su vida personal y laboral. Consideran que la creación de una red social comunitaria teniendo en cuenta la cultura, y su aplicación en los cambios familiares, laborales, entre otros, brinda apoyo en la resolución de problemas personales, si se llegan a ver vulnerables ante la falta de alguna necesidad básica fundamental para su subsistencia.

Lo que desearían conseguir a través de estas redes de apoyo creadas, es un estado de satisfacción y estabilidad emocional, para que sus labores académicas y/o familiares no se vean afectadas, y así poder cumplir los objetivos planteados por cada uno en su vida personal.

Conclusiones.

El presente trabajo ha tenido como fin responder el cómo las redes sociales comunitarias pueden emplearse como apoyo emocional para la liberación del estrés de los estudiantes de la jornada nocturna del politécnico Gran colombiano.

A través de los análisis realizados se evidenció que los estudiantes presentan diversos factores que pueden generar estrés; estos factores no se distinguen sólo en una actividad sino en varias que son ejecutadas en el día a día de cada uno. De acuerdo con la validación de los datos presentados a través de la encuesta aplicada, se establecen los factores que pueden generar un desequilibrio en el nivel anímico y de estrés que pueden presentarse.

Se pudo demostrar la importancia que cada uno de los estudiantes presente al tener una red social comunitaria de apoyo, para liberar el estrés en diferentes situaciones, familiares, laborales y académicas, donde se puede identificar que el objetivo es mantener una estabilidad emocional y un apoyo en personas cercanas.

De acuerdo con lo mencionado y a las situaciones presentadas, la mayor parte de la población encuestada relaciona a las redes comunitarias como una reducción del estrés, ya que son conformadas por un grupo de personas

que buscan cumplir los mismos objetivos y con los que comparte información.

Conforme a la información recibida y analizada, concluimos que las redes sociales comunitarias pueden ser percibidas como un modelo que busca la liberación del estrés y esto se evidencia en el recibimiento del concepto por parte de los encuestados.

Permitiendo ampliar la imagen que se tiene de las redes sociales no solo como una estrategia de comunicación para las comunidades, sino son un método que nos permite compartir información cumpliendo un objetivo en común, como la liberación del estrés.

Referencias.

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163–178. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Berrió, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 3(2). Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Calle, I. (2013). Las relaciones interpersonales. *Faro de Vigo*. Recuperado de <https://www.farodevigo.es/opinion/2013/11/20/relaciones-interpersonales/917593.html>
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Rev Nacional de administración*, 1(1), 71–84.
- Fernández, R. (2005). Redes sociales, apoyo social y salud. *Revista de recerca i investigació en antropologia*. Recuperado de <http://revista->

- redes.rediris.es/Periferia/english/number3/periferia_3_3.pdf
- Francisco, H. (2015). Estrés en adolescentes que estudian y trabajan. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/22/Mendez-Hugo.pdf>
- Gibezzi, V. (2015). Las redes sociales y comunitarias en el ámbito de la salud. Una herramienta de acción eficaz. Recuperado de <https://www.margen.org/suscri/margen7/7/gibezzi.pdf>
- López, P. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*, 9(8), 69–74. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
- Martín, A. (2009). Prevención del estrés. Fundació factor humá. Recuperado de https://factorhumana.org/attachments_secure/article/8274/prevencio_estres_cast.pdf
- Maya, J. y Holgado, D. (2017). 7 ejemplos de intervención basada en redes. *Revista Hispana Para el análisis de Redes Sociales*, 28(2), 145–163. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/931/93153038008.pdf>
- Mejía, J. (2011). Problemas centrales del análisis de datos cualitativos. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 1(1), 47–60. Recuperado de <http://www.relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/11/139>
- Ortega, K. (2016). *Estabilidad emocional en colaboradores del programa de estudiantes de alto potencial en una empresa de Quito durante los años 2014 - 2015* (tesis de postgrado). Escuela de psicología, Quito. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5519/5/UDLA-EC-TPO-2016-05.pdf>
- Osses, S., Sánchez, I., e Ibáñez, F. (2006). Investigación cualitativa en educación: hacia la generación de teoría a través del proceso analítico. *Estudios pedagógicos*, XXXI(1), 119–133. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173514132007>
- Parra, S. (2013). *Webedia Ataka Ciencia*. Recuperado de <https://www.xatakaciencia.com/psicologia/si-tenes-entre-18-y-33-anos-perteneces-a-la-generacion-con-mayor-estres>
- Presidencia de la República de Colombia. 17, marzo de 2020. Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica en todo el territorio Nacional. [417]. Recuperado de <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20417%20DEL%2017%20DE%20MARZO%20DE%202020.pdf>
- Presidencia de la República de Colombia. 22, marzo de 2020. Instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19. [457]. Recuperado de <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20457%20DEL%2022%20DE%20MARZO%20DE%202020.pdf>
- Ramírez, Á., y Domínguez, L. (2012). El clima organizacional y el compromiso institucional en las IES de Puerto Vallarta. *Investigación administrativa*, (109), 21–

30. Recuperado de
<https://www.redalyc.org/pdf/4560/456045214002.pdf>

Real Academia Española. (2019). *Diccionario de la Lengua Española*. Estrés. Recuperado de
<https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>

Universia. (2016). Estrés un mal del que no se escapan los colombianos. Recuperado de
<https://noticias.universia.net.co/cultura/noticia/2016/12/20/1147696/mal-escapan-colombianos-estres.html>