

**Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de la Universidad
Nacional Abierta y a Distancia UNAD CCAV Facativá**

Proyecto Aplicado

Lizeth Cristina Poveda Ángel

Asesora

Diana Milena Vargas Rodríguez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2023

Resumen

El propósito fundamental de esta investigación radica en explorar y comprender la relación intrínseca entre el estrés académico y el bajo rendimiento escolar en los estudiantes del CCAV Facatativá, a partir del análisis llevado a cabo desde el Centro de Orientación Psicosocial Educativo (COPE). Esta problemática surge como un desafío frecuente en la comunidad estudiantil, donde la sobrecarga de responsabilidades académicas desencadena en desequilibrios emocionales y físicos, impactando directamente en el desempeño académico y disminuyendo la calidad de vida de los alumnos.

El estudio adopta un enfoque cuantitativo de carácter correlacional y transversal para indagar en la relación de las dos variables mencionadas en el párrafo anterior. La selección de la muestra se efectuó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, integrando a 37 estudiantes que cumplieran con criterios de inclusión específicos y respondieron íntegramente al Inventario Sistemático Cognoscitivista SV-21, este instrumento diseñado por Arturo Barraza Macías se enfoca en evaluar el estrés académico considerando múltiples variables que inciden en él.

Los resultados obtenidos permitieron identificar factores clave relacionados con el estrés académico, a partir de estos hallazgos, se plantean estrategias de acción psicosocial destinadas a mitigar este estrés, fundamentadas en el modelo sistémico estratégico; estas propuestas de intervención están diseñadas para ser incorporadas e implementadas en el Centro de Orientación Psicosocial Educativo (COPE), buscando así mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: Estrés académico; Rendimiento académico; COPE (Centro de Orientación Psicosocial Educativo); Estudiantes de pregrado; acción psicosocial

Abstract

The primary purpose of this research is to explore and comprehend the intrinsic relationship between academic stress and low academic performance in students at CCAV Facatativá, based on the analysis carried out by the Center for Educational Psychosocial Guidance (COPE). This issue arises as a frequent challenge in the student community, where the overload of academic responsibilities leads to emotional and physical imbalances, directly impacting academic performance and diminishing the quality of life for students.

The study adopts a quantitative correlational and cross-sectional approach to investigate the relationship between the two variables mentioned in the preceding paragraph. The sample selection was carried out through non-probabilistic convenience sampling, including 37 students who met specific inclusion criteria and fully responded to the Systemic Cognitive Inventory SV-21, an instrument designed by Arturo Barraza Macías. This inventory focuses on assessing academic stress, considering multiple variables that influence it.

The obtained results allowed the identification of key factors related to academic stress. Based on these findings, psychosocial action strategies are proposed to mitigate this stress, grounded in the systemic strategic model. These intervention proposals are designed to be incorporated and implemented in the Center for Educational Psychosocial Guidance (COPE), aiming to improve the emotional well-being and academic performance of the students.

Keywords: Academic stress; Academic performance; COPE (Center for Educational Psychosocial Guidance); Undergraduate students; psychosocial action.

Tabla de contenido

Introducción	9
Planteamiento del Problema	11
Objetivos.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos	16
Justificación	17
Marco Teórico.....	21
Antecedentes.....	21
Teórico Conceptual.....	24
Estrés.....	25
Estrés Académico	25
Distrés	26
Eustrés.....	27
Rendimiento Académico.....	28
Factores de Riesgo	29
Atención Psicosocial.....	30
Metodología	33
Enfoque.....	33
Diseño de Investigación.....	33
Población	35
Muestra	35
Criterios de Participación	35

Criterios de Inclusión.....	35
Criterios de Exclusión.....	36
Instrumento.....	36
Registro Académico Individual (RAI).....	37
Procedimiento.....	38
Nivel de Estrés General	39
Dimensiones: Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento	40
Resultados.....	41
Datos Sociodemográficos	41
Discusión.....	57
Conclusiones.....	60
Recomendaciones	62
Referencias.....	63
Apéndices.....	69

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Características Sociodemográficas</i>	41
Tabla 2 <i>Nivel General de Estrés</i>	43
Tabla 3 <i>Dimensiones del Estrés Académico en Estudiantes del CCAV Facativá</i>	44
Tabla 4 <i>Promedio y Nivel de Aprobación de los Estudiantes RAI</i>	44
Tabla 5 <i>Tabla Cruzada Nivel de Aprobación*Nivel de Estresores</i>	46
Tabla 6 <i>Tabla Cruzada Nivel de Aprobación*Nivel de Síntomas</i>	47
Tabla 7 <i>Tabla Cruzada Nivel de Aprobación*Nivel de Uso de Estrategia de Afrontamiento</i>	48
Tabla 8 <i>Tabla Cruzada ¿Aprobó el Periodo 16-01 2023?*Nivel General de Estrés</i>	53
Tabla 9 <i>Tabla Cruzada Nivel de Aprobación*Nivel General de Estrés</i>	54

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Resultado de la Variable Estrés Académico y Rendimiento Académico</i>	55
--	----

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Consentimiento Informado Incluido en el Instrumento</i>	69
Apéndice B <i>Declaración de Consentimiento</i>	69
Apéndice C <i>Información Sociodemográfica</i>	70
Apéndice D <i>Pregunta de Filtro que Determina la Continuidad en la Investigación</i>	70
Apéndice E <i>Dimensión Estresores</i>	71
Apéndice F <i>Dimensión Síntomas</i>	71
Apéndice G <i>Dimensión Estrategias de Afrontamiento</i>	72
Apéndice H <i>Análisis Excel Nivel General de Estrés</i>	73
Apéndice I <i>Análisis Excel Nivel Estresores</i>	73
Apéndice J <i>Análisis Excel Nivel de Síntomas</i>	74
Apéndice K <i>Análisis Excel Estrategias de Afrontamiento</i>	74
Apéndice L <i>Construcción Base de Datos Variables SPSS</i>	75
Apéndice M <i>Construcción Base de Datos SPSS</i>	75
Apéndice N <i>Análisis de Datos SPSS</i>	76

Introducción

La presente investigación tuvo como finalidad determinar los principales factores asociados al estrés académico evidenciando cómo el estrés se puede constituir en un factor que favorece el desempeño o por el contrario lo impacta negativamente en los estudiantes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD CCAV Facatativá.

El estrés académico se ha convertido en un fenómeno de estudio importante para los actores del contexto educativo ya que afecta la calidad de vida en las personas a nivel físico, emocional y psicológico. El estrés puede definirse como “una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarlo” (Silva-Ramos et al., 2020).

El estrés se hace presente en las diferentes dimensiones de vida de un individuo como respuesta a situaciones de tensión y el contexto educativo no es la excepción, de allí la importancia de conocer el impacto que tiene el estrés en el desempeño de los estudiantes y que podría llevar al fracaso o deserción ya que lo experimentan durante toda la vida académica, y en la etapa universitaria implica enfrentar situaciones de enseñanza- aprendizaje en ámbitos sociales y personales, aumentando el riesgo de padecerlo en un nivel alto (Silva-Ramos et al., 2020).

La manera en que los estudiantes universitarios enfrentan el estrés se relaciona estrechamente con su disposición para afrontar las presiones del ambiente educativo. Es crucial destacar que las tácticas de afrontamiento juegan un papel significativo y deben ser vistas como factores que influyen en los niveles de estrés relacionados con los estudios; así mismo, (Restrepo et al., 2020 citando a Casuso, 2011) señala que en lo que respecta al estrés académico, uno de los factores que influyen es la percepción de autoeficacia de los estudiantes, y esta percepción juega un papel fundamental en la manifestación de respuestas de estrés y ocurre tanto en el proceso de

evaluación como en la forma en que enfrentan el estrés. En otras palabras, los estudiantes que tienen una alta autoeficacia, en comparación con aquellos que se consideran menos eficaces, tienden a tener expectativas más altas sobre su rendimiento y resultados académicos; además, muestran una mayor confianza en sus habilidades y en su entorno, lo que les permite adaptarse a las demandas académicas y mejorar sus niveles de bienestar.

Es por esto, que desde la investigación se tuvo interés por conocer cómo el estrés académico impacta el rendimiento de los estudiantes, para lo cual se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO SV-21 como un instrumento para medir el nivel de estrés académico, por su parte, se revisaron los Registros Académicos Individuales RAI para poder determinar el impacto del estrés en el desempeño académico. De igual manera, como parte del proyecto propuesto se formularon acciones psicosociales utilizando el enfoque sistémico desde el modelo sistémico estratégico con la intención de ser incorporadas dentro de las acciones del Centro de Orientación Psicosocial Educativo COPE con el fin de realizar un abordaje frente al estrés académico en el CCAV Facatativá. El modelo sistémico estratégico se caracteriza porque el terapeuta identifica una serie de aspectos claves, desde los problemas solubles, que le permite el diseño de intervenciones, fijar metas, ofrecer feedback y evaluar el proceso; se generan espacios de reflexión en el desarrollo de las actividades orientadas a la solución (Caballero, 2018).

Planteamiento del Problema

En el curso de la evolución humana y en particular, en el entorno del desarrollo educativo, los seres humanos se involucran en una variedad de actividades académicas que pueden dar lugar a diversos cambios en su salud, comportamiento y síntomas relacionados con el estrés. Los estresores son cargas tanto físicas como emocionales que tienen una relevancia en el estilo de vida y en la habilidad del individuo para lidiar con las dificultades.

A medida que un estudiante avanza en su programa educativo, se ve expuesto a una variedad de retos académicos y situaciones estresantes, estas experiencias pueden tener diferentes características, como plazos ajustados, exigentes evaluaciones, presiones académicas, expectativas sociales y el requisito de equilibrar diversas responsabilidades; un estudiante puede experimentar lo siguiente en respuesta a estos factores estresantes: puede experimentar cambios en su salud, tanto física como emocional, como el aumento del nivel de ansiedad, problemas de sueño, fatiga, y otros síntomas relacionados con el estrés.

Pero la capacidad de un alumno para superar estos obstáculos y adaptarse a circunstancias cambiantes es un proceso dinámico, depende sobre todo de su capacidad para adquirir habilidades de adaptación y métodos de afrontamiento eficaces. Las técnicas que emplean las personas para gestionar el estrés y los retos se denominan estrategias de afrontamiento, mientras que la adaptación es el proceso de adaptarse a nuevas situaciones y desarrollar mecanismos de afrontamiento.

Otros elementos que influyen en el proceso de afrontamiento y adaptación de un estudiante son las estrategias de enseñanza utilizadas, la utilización de herramientas y recursos de comunicación e información y la gestión eficaz del tiempo; las técnicas de aprendizaje activo y el uso de tecnología educativa son dos ejemplos de estrategias de enseñanza, los recursos de

comunicación e información también son esenciales para que un estudiante pueda obtener información e interactuar con profesores, compañeros y otros estudiantes; la gestión eficaz del tiempo es crucial para encontrar un equilibrio entre las obligaciones académicas y otras facetas de la vida, como el empleo, la familia y las actividades extraescolares.

Al final, la capacidad de un alumno para manejar la presión académica y adaptarse a la cambiante dinámica educativa está complejamente relacionada con su proceso evolutivo y su crecimiento en el entorno educativo, su capacidad para gestionar el tiempo, utilizar los recursos con sensatez y desarrollar buenos mecanismos de afrontamiento pueden tener un gran impacto en su estilo de vida, su bienestar general y su rendimiento académico. Por lo tanto, para ayudar eficazmente a los estudiantes en su trayectoria educativa, es necesario reconocer y comprender la intrincada interacción entre estos componentes.

A lo largo de su desarrollo, el ser humano se encuentra con desafíos académicos que pueden desencadenar cambios en su salud, actitud y la aparición de factores estresantes que afectan tanto su bienestar físico como emocional. Estos factores influyen en su estilo de vida y en la manera en que enfrenta las dificultades; la forma en que una persona aborda estos desafíos y se adapta a nuevas demandas está relacionada con su capacidad de afrontamiento, que se desarrolla a medida que aprende a lidiar con diferentes factores, como las metodologías de estudio, el uso de herramientas de comunicación y recursos de información, así como la gestión efectiva del tiempo. De igual manera, se evidencian las rápidas transformaciones en la sociedad, las cuales ejercen influencia en estos factores o aspectos, y conllevan consigo efectos de estrés que afectan negativamente la calidad de vida de las personas, poniendo en peligro el equilibrio de la humanidad como resultado de su impacto en todos los ejes de vida (Aragón et al., 2022).

El entorno de la educación virtual presenta una serie de desafíos únicos que contribuyen al estrés académico. La ausencia de interacción en persona con profesores y compañeros, la gestión del tiempo, la tecnología y las demandas académicas son solo algunas de las áreas que pueden contribuir a la tensión y la ansiedad entre los estudiantes. Estos desafíos pueden manifestarse en síntomas físicos y emocionales, incluyendo fatiga, ansiedad, falta de concentración y una disminución en el rendimiento académico.

La identificación y comprensión de la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en el contexto específico de los estudiantes del CCAV Facatativá es esencial para abordar esta problemática y desarrollar estrategias efectivas de apoyo psicosocial. A pesar de la creciente conciencia sobre el estrés académico, la relación exacta entre este fenómeno y el rendimiento académico en estudiantes del CCAV Facatativá aún no se ha explorado de manera exhaustiva y específica. Esto deja un vacío en la literatura y la comprensión de cómo el estrés académico puede influir en el rendimiento académico de los estudiantes en esta institución.

Por lo tanto, es imperativo llevar a cabo una investigación rigurosa que examine en profundidad esta relación y proporcione una base sólida de conocimiento que pueda utilizarse para desarrollar un plan de acción psicosocial orientado a la mitigación del estrés académico y, en última instancia, mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del CCAV Facatativá.

En relación con lo anterior, en el contexto educativo, se observa cómo los estudiantes se adaptan a los procesos académicos que implican cambios en la forma de enseñar y aprender. En su rutina diaria, enfrentan compromisos y responsabilidades de diversa complejidad, donde los efectos del estrés a menudo se reflejan en un rendimiento académico deficiente y un aprendizaje inadecuado. Cuando los estudiantes carecen de habilidades para hacer frente a estos desafíos, experimentan agotamiento y estrés académico. En muchos casos, esto destaca la necesidad de

que los estudiantes adopten una variedad de estrategias de afrontamiento para superar las nuevas demandas educativas y su compromiso con este proceso académico. Por tanto, es fundamental evaluar los recursos con los que cuentan los estudiantes para afrontar esta nueva situación (Aragón et al., 2022).

Por consiguiente, el estrés, no se limita únicamente al estrés académico, en la actualidad representa uno de los problemas de salud más comunes, y estos niveles han experimentado un aumento, dando lugar incluso a la aparición de otras condiciones patológicas (Jurado-Botina et al., 2021). Aunque es innegable que el estrés está presente en el ámbito académico, es precisamente en ese contexto donde las reacciones del cuerpo a factores externos perturban el bienestar emocional del estudiante. Este impacto se refleja en su desempeño académico, su habilidad para enfrentar desafíos, adaptarse al entorno, resolver problemas, interactuar con otros individuos y desarrollar otras competencias necesarias para abordar situaciones específicas (Pérez et al., 2020).

De acuerdo con lo anterior, la Universidad Abierta y a Distancia UNAD CCAV Facativá, consciente de la relevancia de estos hallazgos, desde el Centro de Orientación Psicosocial Educativo (COPE), como estrategia de acompañamiento psicosocial busca brindar apoyo y herramientas a aquellos estudiantes que enfrentan dificultades en su proceso formativo, con distintas particularidades, entre las cuales se identifica la capacidad de afrontar el estrés en sus procesos académicos. De esta manera, se fortalece la conexión entre la investigación académica, las prácticas concretas que respaldan y mejoran la trayectoria académica de los estudiantes.

En este contexto, surge la necesidad de plantear la siguiente investigación con el objetivo de responder a la siguiente pregunta: ¿Existe una relación entre el estrés académico y el

rendimiento académico en los estudiantes del CCAV Facatativá que participan en programas de educación virtual?

Objetivos

Objetivo General

Examinar la relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes universitarios activos vinculados a la UNAD CCAV Facatativá, con el fin de determinar el impacto de los niveles de estrés en su desempeño.

Objetivos Específicos

Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la UNAD CCAV Facatativá a través de la aplicación del inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO SV-21.

Identificar la relación existente entre rendimiento académico y la dimensión de estresores en estudiantes del CCAV Facatativá.

Identificar la relación entre el rendimiento académico y la dimensión de síntomas en estudiantes del CCAV Facatativá.

Identificar la relación entre el rendimiento académico y la dimensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes del CCAV Facatativá.

Formular acciones para el afrontamiento del estrés académico para los estudiantes del CCAV Facatativá.

Justificación

Esta investigación se enfoca en identificar el estrés académico en estudiantes universitarios, teniendo en cuenta que es un problema de salud integral; igualmente se proyecta proponer acciones orientadas al afrontamiento del estrés académico y su impacto en el rendimiento académico. El estrés académico se manifiesta cuando el estudiante evalúa y afronta los elementos del entorno académico, determinando cómo categoriza los desafíos y amenazas, así como su capacidad para responder eficazmente. Los estresores académicos pueden tener un impacto en una variedad de emociones, como ansiedad, tristeza, confianza y preocupación, entre otras. Esta percepción negativa se conoce también como distrés

El estrés académico se refiere a los procesos en los que el estudiante evalúa los aspectos del entorno académico y los enfrenta, cómo clasifica los retos, las amenazas, o responde de manera efectiva; el impacto del estrés académico se relaciona con emociones como ansiedad, tristeza, confianza, preocupación, entre otras; esta percepción negativa también se conoce como distrés. Es crucial destacar que estos factores de estrés no son la causa, sino que son las percepciones de cada persona sobre ellos (Silva-Ramos et al., 2020).

La importancia de comprender la conexión entre el rendimiento académico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes del CCAV Facatativá justifica el presente estudio; el rendimiento académico es un signo clave de éxito y consecución de objetivos en la educación profesional. No obstante, la presencia de estrés y sus síntomas relacionados pueden tener un efecto notable en la salud general, la satisfacción y el rendimiento académico de los estudiantes.

En el entorno universitario, el estrés académico es un fenómeno típico y puede adoptar muchas formas diferentes, como ansiedad, agotamiento, insomnio y otros problemas de salud

mental, así las cosas, comprender la relación entre el rendimiento académico y la dimensión sintomática es de vital importancia para señalar las posibles razones del bajo rendimiento y, posteriormente, formular acciones de mitigación y asistencia.

De acuerdo con una investigación sobre estrés académico realizada en la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bogotá, titulada: “*Nivel de estrés académico en estudiantes postgrado de la Facultad de Educación*”. Los datos obtenidos al aplicar el test SISCO sobre estrés académico indicaron que un 49% de las personas encuestadas experimentaron un nivel moderado de estrés que se manifestaba a través de síntomas como dolor de cabeza y migraña, este tipo de estrés puede impactar negativamente en la salud y generar obstáculos en el desempeño de tareas académicas, laborales y personales (Trujillo & González, 2019).

El propósito del estudio "*Estrés académico en estudiantes universitarios*" fue examinar el estrés que experimentan los estudiantes inscritos en tres universidades ubicadas en Medellín y el Valle de Aburrá (dos instituciones privadas y una pública). La investigación se basó en un enfoque cuantitativo, transversal y descriptivo, utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO con una muestra de 450 estudiantes. Los resultados revelaron que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares fue el factor con mayor porcentaje de clasificación en la categoría de situaciones y condiciones estresantes; la inquietud se asoció con las reacciones físicas, mientras que la necesidad de dormir más o la somnolencia se vinculó con las reacciones psicológicas. Finalmente, el asertividad se identificó como una estrategia clave de afrontamiento dentro de esta dinámica de estrés académico. Los resultados se sitúan en un nivel medio y bajo; en consecuencia, en lo que respecta a la categoría de estresores, ni la abundancia de deberes y tareas escolares ni las limitaciones de tiempo para completarlos mostraron diferencias estadísticamente significativas en función de la edad, la ocupación, el estatus socioeconómico o el tipo de

institución. Esto podría explicarse por el hecho de que el estrés viene determinado por una condición objetiva, el estímulo en sí, más que por la evaluación subjetiva de un individuo sobre el estímulo. En cuanto a las reacciones físicas, las diferencias de edad están relacionadas con la forma en que los estudiantes asumen mayores responsabilidades y las consideran más exigentes, y la estrategia de afrontamiento demuestra que los estudiantes se centran en los problemas (Restrepo et al., 2020).

Por esta razón, esta investigación es importante porque el estrés académico tiene un impacto negativo significativo en la vida de las personas. Además, el estrés provoca un desequilibrio homeostático que activa los mecanismos de adaptación, lo que a su vez afecta a la salud física, mental y emocional de la persona. Si el estrés persiste, también puede conducir al desarrollo de enfermedades no transmisibles, que pueden repercutir negativamente en la calidad de vida y el entorno de una persona, así como en sus relaciones con los demás (Peláez et al., 2021).

En ese sentido, la investigación busca contribuir al bienestar y al rendimiento académico de los estudiantes del Centro Comunitario de Atención Virtual CCAV Facatativá al proporcionar datos y conocimientos que permitan tomar medidas específicas, a través de este estudio se podrá ofrecer orientación al CCAV para formular programas de apoyo psicosocial y académico que sean más efectivos y adaptados a las necesidades reales de los estudiantes. Además, se pretende sensibilizar sobre la importancia de abordar el estrés académico como un factor relevante en el desempeño estudiantil, promoviendo así un ambiente de aprendizaje más saludable y efectivo.

De la misma manera, la investigación aporta relevancia al ser un tema de creciente importancia en el ámbito educativo, particularmente en la educación superior. La modalidad virtual y las demandas académicas actuales han aumentado la presión sobre los estudiantes, lo

que hace que sea crucial comprender su relación con el rendimiento académico; por otro lado, al ser el estrés académico un fenómeno que puede afectar significativamente el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes, lo que a su vez puede influir en su calidad de vida; comprender esta relación es esencial para promover un ambiente educativo más saludable.

La identificación de la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico proporcionará información valiosa para diseñar estrategias de apoyo que ayuden a los estudiantes a lidiar con el estrés y mejorar su rendimiento académico, de tal manera que se genere un impacto en las decisiones educativas, propiciando bases sólidas para la formulación de planes de acción basados en la investigación que pueden generar mejoras sostenibles en el rendimiento académico y el bienestar, lo que tendrá un impacto positivo a largo plazo en sus vidas académicas y profesionales.

Marco Teórico

Antecedentes

Las investigaciones consultadas en este estudio utilizan diferentes instrumentos para evaluar, determinar e identificar los niveles de estrés académico como son: el inventario sistémico cognoscitivista (SISCO), la escala de estresores académicos, el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU – R), encuestas, entre otros.

Desde la Universidad César Vallejo en Lima, Perú, Escajadillo (2019), llevó a cabo una investigación titulada "*Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos*". Con el objetivo principal de determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes, se utilizó la metodología de naturaleza hipotético-deductiva, y la investigación se clasificó como básica, de nivel correlacional y de enfoque cuantitativo, mediante un diseño de tipo no experimental y de carácter transversal, se emplearon los instrumentos de recolección de datos como la encuesta, cuestionarios, el Inventario SISCO de estrés académico y el Inventario Casm 85 de hábitos de estudio a una muestra de 149 estudiantes, mediante un método de muestreo probabilístico; donde se observó que el grado de relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio es de 0,840, este valor indica una correlación positiva y significativa, es decir que, a medida que el estrés académico aumenta, también lo hace la propensión al uso de hábitos de estudio y además se evidencia una tendencia alta de estrés académico, ya que el 80% de los estudiantes experimentó niveles elevados de estrés a lo largo del año escolar.

En el caso de la investigación realizada por Pérez, (2020); denominada "*Estrés en universitarios Casos México, Argentina, Costa Rica y Chile*," la autora aborda el aumento del estrés a nivel global, con un enfoque específico en México y otros países de América Latina, el

método de investigación utilizado fue de tipo transversal y descriptivo, y se aplicó el cuestionario FUSIES que consta de 135 preguntas y evalúa tres aspectos clave del estrés: sus fuentes, los síntomas experimentados y las estrategias de afrontamiento utilizadas, a una muestra aleatoria simple de 2.496 estudiantes universitarios procedentes de México, Argentina, Costa Rica y Chile. Estos estudiantes pertenecían a diversas instituciones educativas, como la Universidad de San Juan (UNSJ), la Universidad Nacional de Córdoba (UNC), estudiantes de la Región XV de Arica y Parinacota en Chile, la Universidad de Costa Rica (UCR) y la Universidad de Colima (UDEEC). Además, se emplearon técnicas estadísticas como el análisis de varianza (ANOVA) y el coeficiente de correlación de Pearson para el análisis de los datos recopilados; en este estudio se encontraron diferencias significativas en la percepción del estrés entre los estudiantes de los cuatro países, siendo los estudiantes mexicanos los que reportaron mayores niveles de estrés, seguidos por los estudiantes argentinos, costarricenses y chilenos, respectivamente. También se encontró una correlación positiva entre la percepción del estrés y la edad de los estudiantes, así como una correlación negativa entre la percepción del estrés y el apoyo social percibido; además, se identificaron diferencias significativas en la percepción del estrés entre estudiantes de diferentes carreras universitarias, siendo los estudiantes de carreras de la salud los que reportaron mayores niveles de estrés; sin embargo, es importante tener en cuenta que estos resultados corresponden a una muestra específica de estudiantes universitarios y no necesariamente representan la situación de todos los estudiantes de estos países.

Por otro lado, en la investigación de Ávila y Delgado (2021), titulada “*Estrés académico en estudiantes universitarios utilizando la escala de estresores académicos*”; los investigadores parten de la premisa de comprender el estrés y los estresores académicos que afectan a los estudiantes universitarios y destacan eventos significativos, como la pandemia, que han

introducido particularidades relacionadas con efectos psicosociales y han generado cambios en diversas áreas, con el propósito de cuantificar los niveles de estrés académico predominantes entre los estudiantes universitarios, además se analizó qué situaciones específicas son las que generan este estrés en los estudiantes universitarios. Este estudio adoptó un enfoque no experimental y tuvo un diseño transversal y descriptivo, en el cual se aplicó la Escala de Estresores Académicos (EEA), en un grupo de 751 estudiantes universitarios que estaban matriculados en programas de pregrado en cuatro diferentes universidades de Colombia. Donde se encontró que un 58% de los estudiantes experimentan estrés, un 61% sufre de estrés relacionado con la sobrecarga académica, y un 70% se ve afectado por el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos resultados están estrechamente relacionados con el rendimiento académico.

En otro estudio llevado a cabo por Vera Herrera, (2022), titulado "*Vínculo entre el estrés académico percibido y los hábitos de vida en estudiantes de posgrado en Bogotá*", se buscaba entender la relación entre el estrés académico percibido y los patrones de vida de estos estudiantes. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y correlacional, utilizando datos recopilados de una muestra conformada por 180 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 23 y los 60 años y que optaron por participar en el estudio., mediante un Cuestionario de Estilos de Vida en jóvenes Universitarios (CEVJU – R), el Inventario de SISCO del estrés académico y Escala de variables sociodemográficos, se encontró que en la dimensión de estresores se obtuvo una puntuación estandarizada de 59, evidenciando que las causas del estrés están relacionadas con la carga académica; para la dimensión de síntomas se identificó que los participantes presentan síntomas como dolor abdominal, dolor de cabeza, problemas del sueño, cansancio, ansiedad, entre otros, con una puntuación estandarizada de 52, y en la dimensión de afrontamiento se presentó una puntuación estandarizada de 64,

indicando que los estudiantes hacen uso de estrategias de afrontamiento para resolver las situaciones que se le presentan. Por otro lado, con respecto a los estilos de vida, los estudiantes presentan hábitos inadecuados en cuanto a la actividad física, la alimentación, el consumo de sustancias psicoactivas y la higiene del sueño; estos resultados concluyen que los estudiantes de posgrado ya han tenido un proceso de aprendizaje previo en su etapa académica de pregrado generando capacidad de toma de decisiones y resolución de problemas, adaptación a situaciones generadoras de estrés en el contexto académico teniendo mejores respuestas de afrontamiento.

Aragón, Navas y Aragón (2022), de la Universidad de La Guajira, Colombia en su investigación denominada “*estrés académico en estudiantes*”, se propusieron evaluar el nivel de estrés académico entre los estudiantes de la universidad, mediante un enfoque de investigación cuantitativo de naturaleza positivista de carácter descriptivo, empleando métodos de observación y exploración, y se adoptó un diseño no experimental, de tipo transaccional, se aplicó un cuestionario compuesto por 12 ítems, a una muestra aleatoria simple de 840 estudiantes que previamente había sido validado por un panel de 10 expertos. Se evidenció que los estudiantes de la institución experimentan un nivel moderado de estrés académico, el cual surge de diversos elementos, tales como nuevas responsabilidades educativas, la carga de trabajo, el miedo al fracaso, la presión familiar y los cambios en sus hábitos alimenticios, entre otros aspectos. Esto resalta la importancia de que la universidad se mantenga constantemente comprometida en implementar estrategias de respaldo para los estudiantes, aplicándolas de manera regular con el fin de disminuir los elementos que puedan afectar su bienestar emocional.

Teórico Conceptual

En esta sección se muestra la fundamentación teórica que respalda y facilita la comprensión del análisis del estrés académico en estudiantes, así como sus consecuencias. En

este sentido, es crucial explorar con más detalle el concepto de estrés como punto de inicio de este análisis.

Estrés

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el estrés como “la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas, recursos y capacidades” (Angulo et al., 2020).

Igualmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta una definición similar “es una reacción que puede tener un individuo ante exigencias y presiones que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, provocando un desequilibrio y problema en la capacidad para hacer frente de la misma” (Angulo et al., 2020).

La respuesta antes estas situaciones estresantes en el individuo debido a las exigencias y presiones también se ven manifestadas a través de síntomas o reacciones; según Martínez y Díaz (2007) El fenómeno del estrés se lo suele interpretar según las experiencias, donde está presente el nerviosismo, la tensión, el cansancio, la inquietud y otras sensaciones a las que se atribuye por miedo, angustia, afán por propósitos o metas, la incapacidad de afrontamiento o incompetencia en la socialización (p.12).

Entre las diversas situaciones que pueden generar estrés, el entorno académico o educativo es un escenario importante en el que las personas experimentan este tipo de tensión, en relación con las actividades académicas.

Estrés Académico

Según García et al., (2011), el estrés académico hace referencia a aquél que se concibe por las demandas que se generan en el ambiente educativo y tanto en docentes como alumnos pueden verse afectados (p.78). En el contexto académico afecta la salud mental de los actores del

contexto y especialmente a los estudiantes debido a los factores como la sobrecarga de trabajos y tareas académicas y toda la complejidad de los procesos durante la vida académica.

El estrés académico, desde la perspectiva del modelo sistémico cognoscitivista descrito por Barraza (2018), es un proceso de naturaleza sistémica, de carácter adaptativo y fundamentalmente psicológico. Este proceso se manifiesta cuando los estudiantes se enfrentan a diversas demandas en entornos educativos que, según su propia evaluación, son percibidas como generadoras de estrés. Cuando estos factores estresantes causan un desequilibrio en el sistema o dan lugar a situaciones estresantes, se pueden observar una serie de síntomas y en respuesta a este desequilibrio, los estudiantes se ven obligados a llevar a cabo acciones de afrontamiento con el fin de restaurar la armonía en el sistema (Barraza-Macías, 2018).

El estrés ha sido un tema de estudio durante mucho tiempo y planteado desde diferentes enfoques teóricos, uno de los enfoques se centra en la calidad o naturaleza del estrés, lo que lleva a la distinción entre dos categorías principales: el estrés positivo, conocido como "eustrés", y el estrés negativo, denominado "distrés". Esta distinción es esencial para comprender las múltiples dimensiones del estrés y sus efectos en las personas.

Distrés

Este término también se conoció por (Gallego et al., 2018 citando a Selye, 1930), quien fue de las primeras personas en hablar de estas categorías. El distrés, es “una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado” (p.35).

Entonces, el estrés perjudicial, de naturaleza destructiva y patológica, es el causante de daños en el organismo y agotamiento. Para contrarrestar sus efectos a corto o largo plazo, es crucial implementar medidas preventivas, ya que este tipo de estrés se origina tras la exposición

a estímulos estresantes, generando emociones negativas que impactan directamente en la salud y el bienestar de la persona. (Vidal, 2019).

Por lo tanto, se percibe como el tipo de estrés que necesita ser enfrentado o prevenido (estrés adverso), ya que está asociado con esfuerzos excesivos de diversa índole, ya sean físicos, intelectuales o emocionales, que se prolongan en el tiempo, así como con contrariedades, frustraciones y estados continuos de tensión. (Gallego et al., 2018).

Estos esfuerzos excesivos en el contexto académico el estudiante presenta manifestaciones físicas o síntomas frente a estresores habituales del entorno como cansancio y fatiga, dolores de cabeza, aumento o disminución del apetito, dificultades para dormir, igualmente manifestaciones psicológicas y emocionales en las que se destacan inquietud e hiperactividad, irritabilidad frecuente, tristeza y/o desgano, ansiedad constante, problemas de memoria, olvidos frecuentes, baja motivación para las actividades académicas y finalmente manifestaciones conductuales que son esos cambios de conducta en la vivencia de las situaciones estresantes como dificultad para sentarse a estudiar, necesidad de estar solo, aislarse, preferir otras actividades por sobre el estudio, desgano o apatía (Universidad Nacional de Córdoba, 2023).

Eustrés

De acuerdo con (Gallego et al., 2018 citando a Selye, 1930), se hace referencia al Eustrés como “una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente”. Este se considera como una respuesta positiva a la interacción y los cambios en el entorno (matrimonio, enamorarse, una carrera, etc.); tiene relación con comportamientos de satisfacción y de situaciones positivas (p.35).

El estrés se toma como positivo cuando nos mueve para afrontar las situaciones, hace que respondamos de una manera eficiente esos agentes de estrés. Las personas que experimentan este tipo de estrés mantienen su motivación y creatividad, lo que les permite enfrentar situaciones y tareas que requieren el uso de sus habilidades y talentos, incluso cuando se encuentran en situaciones de desequilibrio. Tener una actitud positiva frente a estresores continuos, como la realización de exámenes, hablar en público, asumir nuevas responsabilidades, completar tareas académicas o presentar una tesis, conduce a la satisfacción personal y tiene efectos beneficiosos en el cuerpo; estos efectos incluyen una mejora en el rendimiento académico, la optimización de las funciones ejecutivas, y funcionan como un recurso de apoyo en el desarrollo tanto profesional como personal (Escajadillo, 2019).

Rendimiento Académico

Para Tejedor (2003) La definición práctica de rendimiento académico puede ser formulada a través de criterios que abarcan el rendimiento a corto plazo y el rendimiento a largo plazo. El primero se basa en los resultados y calificaciones que los estudiantes logran durante sus estudios hasta obtener su título, mientras que el rendimiento a largo plazo se relaciona con la aplicación de la formación recibida en la vida laboral y social. En este último aspecto, se consideran variables de carácter personal y social que son difíciles de cuantificar. (p.1)

Otros autores como (Navarro, 2003 citando a Jiménez, 2000) definen el rendimiento escolar como un “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico”. Sin embargo, está sujeto a distintas cualidades como la motivación escolar, el autocontrol, las habilidades sociales (p.3).

El desempeño académico se define como el producto del proceso de enseñanza-aprendizaje que surge de la interacción educativa entre el profesor y el alumno. Este rendimiento

se determina por la manera en que se alcanzan los resultados del aprendizaje, que son evaluados cuantitativa y cualitativamente durante un período académico específico para determinar si se lograron los objetivos y logros propuestos (García, 2018).

Este concepto está centrado en los resultados o calificaciones que se obtienen por los conocimientos en un área y las destrezas o habilidades; cuando hay un bajo rendimiento se debe otras variables entre las cuales se encuentra el estrés, que es una experiencia común en la vida de los estudiantes, pero en algunos casos puede tener efectos negativos significativos en su bienestar; existen elementos que pueden aumentar la probabilidad de que un estudiante experimente estrés académico severo. Estos factores de riesgo pueden estar relacionados con el entorno, la personalidad, la preparación académica o la falta de recursos de afrontamiento.

Factores de Riesgo

Un factor de riesgo es una circunstancia de una persona o un grupo de personas que están expuestas a desarrollar o sufrir un proceso mórbido. Estos factores de riesgo también se asocian a la salud o afectación de esta en la vida de personas, familias y comunidades; estas condiciones cuando se interrelacionan aumentan sus efectos aislados; la pobreza, la analfabetismo, la desnutrición y otras enfermedades (Echemendía, 2011).

Los factores de riesgo psicosocial se pueden entender como la interacción entre diversos aspectos, que incluyen lo familiar, lo social y lo académico, entre otros, y las susceptibilidades individuales de cada persona. Esto abarca elementos como los patrones de comunicación, la capacidad para resolver conflictos y la tolerancia a la frustración; los riesgos psicosociales pueden aumentar la probabilidad de que se manifiesten o fomenten comportamientos disfuncionales a lo largo del desarrollo vital de las personas (Segura-Baracaldo et al., 2020).

Atención Psicosocial

El Ministerio de Salud y Protección Social establece la atención psicosocial como una serie de procedimientos coordinados a través de servicios diseñados para promover la recuperación o reducción de los impactos psicosociales que afectan a las comunidades debido a diversas razones, incluso como resultado de violaciones de los derechos humanos (MinSalud, 2017).

Igualmente (Parra-Valencia, 2020 citando a Villa, 2012) define que el acompañamiento psicosocial abarca aspectos ontológicos, ético-políticos, epistemológicos y metodológicos. Lo ontológico se refiere a la concepción del individuo en relación con otros y lo simbólico; desde una perspectiva ético-política, implica la elección de apoyar a los demás, reconociendo sus procesos de afrontamiento, su lucha por la justicia social y política, así como su capacidad para convertir el sufrimiento y las condiciones de vida en un compromiso con su entorno y en lo epistemológico, considera la realidad de quien brinda el apoyo, y en lo metodológico, da prioridad a las acciones colectivas (p.63).

El estrés académico en la actualidad se considera como un generador de cambios en el estado emocional y de las dificultades en las relaciones personales o de salud física.

Según Armenta et al., (2020), existen otros factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios y la tristeza o la desesperación, estos están asociados al estrés académico; algunos pueden ser factores psicológicos y emocionales. Son el conjunto de actividades académicas que constituyen como fuentes de estrés y ansiedad en los estudiantes y que influyen directamente sobre el bienestar total del individuo (p.5).

Cuando el estudiante comienza a reconocer las fuentes generadoras de estrés, identifica elementos estresantes en el entorno académico que pueden surgir de diversos eventos dentro de

este contexto. Estos factores estresantes pueden incluir la competencia con sus compañeros de clase, la carga de trabajo, la personalidad y el enfoque de los profesores, las evaluaciones docentes, la naturaleza de las tareas asignadas, la comprensión de los temas en clase, la participación en las discusiones en el aula y la presión temporal (Escobar et al., 2018).

Por esta razón los estudios tienen en cuenta rasgos de la personalidad, factores externos y relaciones estudiante-institución que pueda influir en el desempeño escolar. A grandes rasgos, pueden identificarse en la literatura modelos psicológicos y modelos sociológicos que explican los factores que influyen en el desempeño académico de los universitarios (Fonseca et al., 2016).

Entre estos modelos se evalúa la permanencia universitaria, promedio académico, duración para terminar la carrera, entre otros; estas causales son multifactoriales y son variables que dependen mucho del contexto (Tuero et al., 2020).

Así mismo los factores del estrés académico pueden ser multicausales, según (Aragón et al., 2022 citando a Martin, 2012) surgen en un contexto compartido, como es el entorno universitario, donde se presentan situaciones altamente estresantes; esto se debe a que el individuo puede experimentar, incluso de manera temporal, una sensación de falta de control en este nuevo ambiente, lo que puede generar estrés y, en última instancia, un potencial impacto en su bienestar emocional. Esta situación, cuando se combina con otros factores, puede tener repercusiones en su desempeño académico en la universidad, incluyendo la posibilidad de fracaso (p.6).

Estos factores son producto del proceso en el contexto que provoca desequilibrio en los estudiantes evidenciándose en el desempeño académico cuando no se cuenta con las estrategias de afrontamiento cumplen el papel de regular las respuestas ante las situaciones y contexto de cada persona. En síntesis, existen causales o factores que influyen en el desempeño académico;

se han desarrollado modelos que explican las incidencias de esas variables en la calidad y desempeño del estudiante que cursa un programa universitario y se han desarrollado instrumentos de medición para medir la correlación entre el grado de bienestar y el desempeño académico. Es importante establecer una revisión de las herramientas y estrategias psicológicas para hacer un acompañamiento acertado a esta población vulnerable al fracaso en el contexto académico.

Metodología

Enfoque

La investigación planteada tiene fundamento en el enfoque cuantitativo, de manera que se centra en la recopilación y el análisis de datos numéricos y cuantificables para comprender fenómenos, relaciones o comportamientos, representa un conjunto de procesos organizados de manera secuencial para comprobar ciertas hipótesis, la investigación cuantitativa es un enfoque que "se preocupa por el manejo de variables, la precisión en la medición, la replicación del estudio, el análisis estadístico y la objetividad en la interpretación de los resultados". Esta metodología emplea instrumentos como encuestas, cuestionarios o pruebas para recolectar datos que se analizan mediante técnicas estadísticas, permitiendo establecer patrones, relaciones o regularidades en los fenómenos estudiados (Sampieri et al., 2014).

Diseño de Investigación

El diseño que se utilizó para la investigación fue correlacional, el propósito de este tipo de estudios es comprender la conexión o nivel de relación que pueda existir entre dos o más conceptos, categorías o variables dentro de un contexto o muestra específica (Hernández, et al., 2014).

En este estudio se busca establecer la relación entre la presencia de estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes del CCAV Facatativá, desde esta perspectiva se pretendió analizar y comprender la conexión entre estas variables, con el propósito de descubrir patrones, interpretar fenómenos y relaciones, además, se busca no solo responder interrogantes actuales, sino también aplicar estos conocimientos en futuras investigaciones, ampliando así su utilidad y aplicación en diferentes contextos investigativos.

De la misma manera, el estudio es de diseño no experimental que de acuerdo con Hernández & Mendoza, (2018) se podría describir como investigación que se lleva a cabo sin intervenir deliberadamente en variables específicas. En otras palabras, se trata de estudios en los que no se modifica intencionalmente las variables independientes para observar su influencia en otras. (p. 174)

Considerando lo mencionado previamente, se optó por este diseño debido a su adecuación al tipo de investigación realizada. Esta investigación no implica manipulación de variables, sino la observación de dos fenómenos inherentes al entorno universitario (estrés académico y rendimiento académico) para su posterior análisis. Además, la población no fue objeto de ningún estímulo deliberado, lo que demuestra la manera en que se produjo el estudio.

Finalmente, la investigación es transversal que, de acuerdo con Vázquez, (s.f) la recopilación de datos se lleva a cabo en un instante singular, en un momento específico. Su objetivo radica en la descripción de variables y el análisis de su impacto en un punto temporal determinado.

Para efectos de este estudio se recolectaron los datos en un único momento con la intención de describir las variables relacionadas con el estrés académico y el rendimiento académico, examinando cómo se influyen mutuamente en un momento específico, concretamente en el periodo académico 16-01 de 2023.

El estudio busca comprobar si hay una relación importante entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la UNAD CCAV Facatativá, planteándose las siguientes hipótesis:

Hipótesis nula (H0): No hay una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes.

Hipótesis alternativa (H1): Existe una relación negativa significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes, lo que indica que a medida que aumenta el estrés académico, disminuye el rendimiento académico.

Población

La población que se tuvo en cuenta para la investigación correspondió a los estudiantes matriculados en el CCAV Facatativá en el periodo 16-01 de 2023 que para ese periodo contaba con 2308 estudiantes.

Muestra

La selección de la muestra se realiza por un muestreo no probabilístico por conveniencia que se conoce también como un método basado en los sujetos disponibles, dado que “la muestra se elige de acuerdo con la conveniencia de investigador, le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio” Hernández, (2021).

Así las cosas, de acuerdo con los estudiantes disponibles al momento de dar respuesta al instrumento de medición aplicado, la muestra se constituyó por 42 estudiantes matriculados y activos en el CCAV Facatativá, sin embargo, al revisar la pregunta de filtro, la muestra de estudio se redujo a 37 estudiantes de las diferentes escuelas y programas de la universidad en este centro sobre los cuáles se basó el estudio.

Criterios de Participación

Criterios de Inclusión

Se empleó un método de selección de muestra no probabilístico, el procedimiento se basó en la conveniencia, donde se prioriza la accesibilidad o comodidad al seleccionar a los participantes del estudio, en ese sentido, cualquier estudiante que cumpla con los criterios

establecidos tuvo la oportunidad de formar parte de la investigación. Para lo cual se plantearon los siguientes criterios

Estudiantes matriculados en el periodo académico 16-01 2023 en el CCAV Facatativá de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

Estudiantes activos 16-01 2023 en al CCAV Facatativá de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

Estudiantes que hayan dado su consentimiento para el manejo de los datos.

Estudiantes que hayan dado respuesta positiva a la respuesta de filtro en torno a la presencia de estrés académico en los últimos 6 meses.

Criterios de Exclusión

Estudiantes que no se encuentran matriculados en el CCAV Facatativá

Estudiantes matriculados en el periodo académico 16-02 2023 en el CCAV Facatativá de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

Estudiantes que no hayan dado su consentimiento para el manejo de los datos.

Estudiantes que hayan dado respuesta negativa a la respuesta de filtro en torno a la presencia de estrés académico en los últimos 6 meses.

Instrumento

Se empleó el Inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO versión 21 ítems como herramienta para recopilar datos sobre el estrés académico, considerando las posibles variables identificadas por Barraza. El uso del Inventario SISCO SV-21 permitió evaluar el nivel de estrés en los participantes, proporcionando información fiable y útil. Este inventario demostró una confiabilidad de .85 en el coeficiente alfa de Cronbach. Además, al analizar sus componentes, se

observó que la dimensión de estresores mostró una confiabilidad de .83, la de síntomas .87 y la de estrategias de afrontamiento .85, todas evaluadas mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

Este instrumento ha sido ampliamente utilizado en investigaciones en América Latina y España, especialmente en países como Perú, seguido de México y Colombia (Barraza-Macías, 2018).

El SISCO SV-21, un cuestionario sobre estrés académico consta de 21 preguntas divididas en cinco secciones: la primera fase involucra la identificación del encuestado y la evaluación de su nivel de estrés, con una pregunta inicial que determina si el encuestado puede completar el cuestionario, la segunda sección abarca tres áreas: estresores, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento, con preguntas que utilizan escalas Likert para medir el grado de estrés y la percepción de estímulos estresantes, la tercera, cuarta y quinta sección contienen preguntas que emplean escalas Likert para identificar la frecuencia de percepción de estresores, la intensidad de los síntomas ante estos estímulos y la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, respectivamente (Barraza, 2007, p. 90).

Registro Académico Individual (RAI)

Este es un registro del proceso académico de cada uno de los estudiantes donde se muestra datos como el periodo académico en el que se encuentra matriculado el estudiante, los datos detallados de cada periodo académico con las calificaciones de cada uno de ellos, de la misma manera se puede observar el promedio acumulado y el promedio histórico de los estudiantes. La escala de calificación es de 0.0 a 5.0, siendo 3.0 la nota mínima aprobatoria para estudiantes de pregrado.

Procedimiento

Se realizó el montaje del inventario en un formulario de Google forms teniendo en cuenta cada uno de los ítems y valores que constituyen este instrumento, este formulario se dividió en 4 secciones, la primera de ellas correspondió a un consentimiento informado explicando la temática de la investigación, así como los objetivos e intencionalidades del ejercicio a realizarse; una segunda sección para el diligenciamiento de información sociodemográfica; la tercera sección correspondió a la pregunta de Filtro que proporcionó el instrumento “¿Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?” se les explicó que si eligen "no", el cuestionario finalizará; caso contrario, al dar respuesta positiva, se avanzaría a la pregunta dos y se procedería con las siguientes preguntas, además de una tercera sección que evaluaría las tres dimensiones del inventario: factores estresantes, síntomas y formas de afrontamiento.

Para el análisis de los resultados del Inventario SISCO SV-21 se tabularon todos los datos en un libro de Excel, ubicando en hojas independientes cada una de las dimensiones a medirse: Nivel de estrés general, Dimensión de estresores, dimensión de síntomas y dimensión de estrategias de afrontamiento.

Para este análisis se tuvo en cuenta los baremos que proporciona el instrumento de la siguiente manera: el primero de 0 hasta 2.38, el segundo intervalo abarca desde 2.39 hasta 3.0, mientras que el tercer rango va desde 3.1 hasta 5.0, estos valores medios que convertidos a porcentajes, junto con la asignación de niveles a valores numéricos, facilitan la creación del siguiente estándar de evaluación

De 0 a 48% nivel leve del estrés

De 49% a 60% nivel moderado del estrés

Del 61% al 100% nivel severo de estrés

Los anteriores de acuerdo con (Barraza, 2018), se consideran como de carácter normativo dado que se establecieron basados en la población en la que se validó el instrumento.

Por su parte, el autor estableció otro baremo al que denominó de carácter indicativo que se centra en el valor teórico de la variable y que se utiliza cuando la aplicación del instrumento se establece en poblaciones con características y diferenciadas de la población normativa o de la institución en la cual se aplique (Barraza, 2018):

De 0 a 33% nivel leve del estrés

De 34% a 66% nivel moderado del estrés

Del 67% al 100% nivel severo de estrés

Para efectos de esta investigación se tomó en cuenta el carácter indicativo. Así las cosas, para determinar los niveles de estrés en los estudiantes se utilizó la siguiente fórmula:

Nivel de Estrés General

Baremo (B)= Por cada estudiante se obtuvo el promedio de sus puntuaciones (21 preguntas correspondientes a las 3 Dimensiones del estrés). Una vez se obtuvo el baremo correspondiente, se procedió a determinar el porcentaje al cual corresponde este valor:

$\% \text{ nivel de estrés} = B (\text{Baremo}) * 100 / (\text{preguntas totales } 21 \text{ preguntas equivale al } 100\% \text{ de las preguntas del inventario}) / 6 (\text{ítems en la escala Likert})$

Un ejemplo de ello es:

$\% \text{ nivel de estrés} = 2,23 * 100 / 6$

$\% \text{ nivel de estrés} = 37,1$

En este caso, y revisando los valores indicativos, el porcentaje de estrés corresponde a un nivel moderado del estrés dado que este valor se encuentra entre el 34% a 66%.

Para obtener el nivel general de estrés del total de la muestra se aplica la misma fórmula, obteniendo el promedio de los promedios individuales.

Dimensiones: Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento

Cada una de las dimensiones consta de 7 preguntas, para obtener el dato por estudiantes se realizó lo siguiente:

Baremo (B)= Por cada estudiante se obtuvo el promedio de sus puntuaciones (7 preguntas correspondientes a cada dimensión). Una vez se obtuvo el baremo correspondiente, se procedió a determinar el porcentaje al cual corresponde este valor:

$\% \text{ nivel de estrés} = \frac{B (\text{Baremo}) * 100}{\text{preguntas totales } 7 \text{ preguntas equivale al } 100\% \text{ de las preguntas de la dimensión} / 6 (\text{ítems en la escala Likert})}$

Un ejemplo de ello es:

$$\% \text{ nivel de estrés} = 2,23 * 100 / 6$$

$$\% \text{ nivel de estrés} = 37,1$$

En este caso, y revisando los valores indicativos, el porcentaje en la dimensión está a un nivel moderado dado que este valor se encuentra entre el 34% a 66%.

Para el análisis general de la investigación que permitiera evaluar la relación entre estrés académico y rendimiento académico se utilizó el Software SPSS de la compañía IBM en una versión gratuita de prueba de 30 días, se incorporaron los datos que se contrastarían para realizar posteriormente los respectivos cruces de información que a continuación se podrán observar en el apartado de resultados. Se tomaron uno a uno los datos arrojadores por el inventario SISCO y los resultados del periodo académico relacionados en el RAI de los estudiantes participantes en la investigación como variable para determinar el rendimiento académico.

Resultados

Datos Sociodemográficos

De acuerdo con la información recolectada, 21.6% de los participantes corresponden al sexo masculino y el 78,4% son del sexo femenino; el programa con mayor número de respuestas corresponde a Psicología con el 29,7%, seguido del programa de Administración de Empresas con el 10,8% y en un tercer lugar con un 8,1% cada uno, se encuentran los programas de Ingeniería de Sistemas, Ingeniería Industrial y Licenciatura en Pedagogía Infantil, manteniéndose la tendencia de los estudiantes a matricular programas que tradicionalmente han presentado mayor demanda. Con relación a la ocupación, el 45,9% estudia, frente al 54,1% que estudia y trabaja. Por su parte, al preguntar si la financiación de sus estudios es con recursos propios, el 21,6% menciona estudiar con recursos propios, mientras que el 78,4% no estudia con recursos propios. Finalmente, frente a las fuentes de financiación, el 40,5% no cuenta con fuente de financiación externa, el 35,1% se encuentra vinculado a la Política de Gratuidad "Matrícula Cero"; le sigue Generación "E" con un 18,9%, finalmente, con un 2,7% cada uno se encuentran el apoyo familiar y la monitoria (Tabla 1).

Tabla 1

Características Sociodemográficas

Variable	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sexo				
Masculino	8	21,6	21,6	21,6
Femenino	29	78,4	78,4	100,0
Total	37	100,0	100,0	
Programa				
Administración de empresas	4	10,8	10,8	10,8

Administración en salud	2	5,4	5,4	16,2
Agronomía	1	2,7	2,7	18,9
Automatización electrónica industrial	2	5,4	5,4	24,3
Diseño Industrial	2	5,4	5,4	29,7
Ingeniería de alimentos	1	2,7	2,7	32,4
Ingeniería de sistemas	3	8,1	8,1	40,5
Ingeniería Industrial	3	8,1	8,1	48,6
Ingeniería Agroforestal	1	2,7	2,7	51,4
Licenciatura en lenguas extranjeras con énfasis en inglés	1	2,7	2,7	54,1
Licenciatura en Pedagogía Infantil	3	8,1	8,1	62,2
Negocios internacionales	1	2,7	2,7	64,9
Producción de audio	1	2,7	2,7	67,6
Psicología	11	29,7	29,7	97,3
Zootecnia	1	2,7	2,7	100,0
Total	37	100,0	100,0	
Ocupación				
Estudiante	17	45,9	45,9	45,9
Trabajador y estudiante	20	54,1	54,1	100,0
Total	37	100,0	100,0	
Estudia con recursos propios				
Si	8	21,6	21,6	21,6
No	29	78,4	78,4	100,0
Total	37	100,0	100,0	
Fuente de apoyo				
Generación "E"	7	18,9	18,9	18,9
Apoyo Familiar	1	2,7	2,7	21,6
Monitoria	1	2,7	2,7	24,3
Ninguna	15	40,5	40,5	64,9
Política de Gratuidad "Matrícula Cero"	13	35,1	35,1	100,0

Total	37	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Nota. Elaboración propia. Número de participantes N=37

Para la identificación de los resultados y llegar a dilucidar el objetivo general, se dará inicio con la revisión de los objetivos específicos propuestos para esta investigación, en ese sentido, se presentarán los resultados por cada uno de los objetivos establecidos.

Objetivo específico 1. Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la UNAD CCAV Facativá a través de la aplicación del inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO SV-21.

Tabla 2

Nivel General de Estrés

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	4	10,8	10,8	10,8
Moderado	28	75,7	75,7	86,5
Severo	5	13,5	13,5	100,0
Total	37	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia de la investigadora tomando los resultados del inventario de estrés académico SISCO SV-21

En relación con este objetivo se logró identificar que en los estudiantes se presenta un nivel moderado de estrés académico representado por el 75,7% de los participantes, seguido por un porcentaje significativo de 13,5% que dio como resultado presentar un nivel severo de estrés académico, estos se constituyen en datos de suma importancia para el estudio debido a que en los estudiantes si se están presentando niveles de estrés académico que de una u otro manera se están constituyendo en problemas de salud mental en el contexto académico.

Tabla 3*Dimensiones del Estrés Académico en Estudiantes del CCAV Facatativá*

Nivel	Leve		Moderado		Severo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Dimensiones								
Estresores	11	29,7	19	51,4	7	18,9	37	100
Síntomas	8	21,6	23	62,2	6	16,2	37	100
Estrategias de afrontamiento	2	5,4	14	37,8	21	56,8	37	100

Nota. Elaboración propia de la investigadora tomando los resultados del inventario de estrés académico SISCO SV-21

La tabla 4 muestra las cada una de las dimensiones que forman parte del inventario de estrés académico SISCO SV-21 donde se logra determinar que en las dimensiones de estresores y síntomas predomina el nivel moderado de estrés; el 51,4% en la dimensión de estresores y el 62,2%; en la dimensión de estrategias de afrontamiento se obtuvo un nivel severo con el 56,8%, sin embargo, este porcentaje se constituye en un factor protector dado que representa las acciones que los estudiantes desarrollan para afrontar sus factores estresores, lo que no les ha permitido aumentar su nivel de estrés a severo.

Como parte del proceso de análisis de los resultados, y en aras del ejercicio propuesto para el objetivo específico 2, se presentan los resultados de la revisión de la RAI de los estudiantes presentes en el estudio donde se refleja el nivel de aprobación y el promedio ponderado que corresponde al período académico para el cual se realizó el estudio.

Tabla 4*Promedio y Nivel de Aprobación de los Estudiantes RAI*

Estudiante	Aprobó	Promedio ponderado	Nivel
1	Si	4,4	Medio

2	Si	4,3	Medio
3	Si	4,4	Medio
4	Si	4,7	Alto
5	Si	4,9	Alto
6	Si	4	Medio
7	Si	4,8	Alto
8	Si	3,8	Bajo
9	Si	4,8	Alto
10	Si	4,1	Medio
11	Si	4,5	Alto
12	Si	3,4	Bajo
13	Si	4,9	Alto
14	Si	4,5	Alto
15	Si	4,8	Alto
16	Si	4,7	Alto
17	Si	4,6	Alto
18	Si	4,3	Medio
19	Si	4,8	Alto
20	Si	4,7	Alto
21	Si	4,7	Alto
22	Si	4,7	Alto
23	No	1	Reprobación
24	Si	5	Alto
25	Si	4,1	Medio
26	Si	3,1	Bajo
27	Si	5	Alto
28	Si	4,4	Medio
29	Si	4,3	Medio
30	Si	4,9	Alto
31	Si	4,8	Alto
32	Si	4,1	Medio

33	Si	3,5	Bajo
34	Si	3	Bajo
35	Si	4,9	Alto
36	Si	4,5	Alto
37	Si	4,5	Alto

Nota. Elaboración propia de la investigadora tomando los resultados de la revisión del registro Académico Individual RAI - UNAD

Objetivo específico 2. Identificar la relación existente entre rendimiento académico y la dimensión de estresores en estudiantes del CCAV Facatativá.

Tabla 5

*Tabla Cruzada Nivel de Aprobación*Nivel de Estresores*

	Nivel de estresores							
	Leve		Moderado		Severo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel de aprobación Alto (4.5 a 5.0)	9	81,8%	9	47,4%	3	42,9%	21	56,8%
Medio (4.0 a 4.4)	1	9,1%	7	36,8%	2	28,6%	10	27,0%
Bajo (3.0 a 3.9)	1	9,1%	3	15,8%	1	14,3%	5	13,5%
Reprobación (0.0 a 2.9)	0	0,0%	0	0,0%	1	14,3%	1	2,7%
Total	11	100,0%	19	100,0%	7	100,0%	37	100,0%

Nota. Fuente registro académico individual RAI-UNAD e inventario de estrés académico SISCO SV-21

En la tabla 5 se logra observar que aunque si existe una relación entre estrés académico y rendimiento académico, no necesariamente esta relación es directamente proporcional con bajo

rendimiento académico, para el caso de esta investigación, la relación entre el rendimiento académico y la dimensión de estresores refleja que 19 de los 37 estudiantes se encuentran en nivel moderado en la dimensión de estresores todos aprobaron el periodo académico 16-01 2023 con buenas calificaciones sin perder ningún curso académico, de la misma manera, 11 de los 37 estudiantes se encontraron en un nivel leve de estrés leve y comparten la misma característica de aprobación que los de nivel moderado; finalmente, 7 estudiantes que presentaron un nivel de estresores severo esto no impacto significativamente en el rendimiento académico, solo una estudiante dentro de este rango reprobó el periodo académico.

Objetivo específico 3. Identificar la relación entre el rendimiento académico y la dimensión de síntomas en estudiantes del CCAV Facatativá.

Tabla 6

*Tabla Cruzada Nivel de Aprobación*Nivel de Síntomas*

	Nivel de síntomas								
	Leve		Moderado		Severo		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Nivel de aprobación	Alto (4.5 a 5.0)	4	50,0%	15	65,2%	2	33,3%	21	56,8%
	Medio (4.0 a 4.4)	3	37,5%	5	21,7%	2	33,3%	10	27,0%
	Bajo (3.0 a 3.9)	1	12,5%	3	13,0%	1	16,7%	5	13,5%
	Reprobación (0.0 a 2.9)	0	0,0%	0	0,0%	1	16,7%	1	2,7%
	Total	8	100,0%	23	100,0%	6	100,0%	37	100,0%

Nota. Fuente registro académico individual RAI-UNAD e inventario de estrés académico SISCO

En la tabla 6 se observa la relación entre el rendimiento académico y la dimensión de síntomas donde se ve reflejado que 23 de los 37 estudiantes se encuentran en nivel moderado, en la dimensión de síntomas todos aprobaron el periodo académico 16-01 2023 con buenas calificaciones sin perder ningún curso académico, de la misma manera, 8 de los 37 estudiantes se encontraron en un nivel leve de estrés y comparten la misma característica de aprobación que los de nivel moderado; finalmente, 6 estudiantes que presentaron un nivel de síntomas severo se logró determinar que no impactó significativamente en el rendimiento académico, solo una estudiante dentro de este rango reprobó el periodo académico.

Objetivo específico 4. Identificar la relación entre el rendimiento académico y la dimensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes del CCAV Facatativá.

Tabla 7

*Tabla Cruzada Nivel de Aprobación*Nivel de Uso de Estrategia de Afrontamiento*

	Nivel de uso de estrategia de afrontamiento						Total		
	Bajo		Medio		Alto		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Nivel de aprobación	Alto (4.5 a 5.0)	1	50,0%	7	50,0%	13	61,9%	21	56,8%
	Medio (4.0 a 4.4)	1	50,0%	2	14,3%	7	33,3%	10	27,0%
	Bajo (3.0 a 3.9)	0	0,0%	4	28,6%	1	4,8%	5	13,5%
	Reprobación (0.0 a 2.9)	0	0,0%	1	7,1%	0	0,0%	1	2,7%
	Total	2	100,0%	14	100,0%	21	100,0%	37	100,0%

Nota. Fuente registro académico individual RAI-UNAD e inventario de estrés académico SISCO

En la tabla 7 se observa la relación entre el rendimiento académico y la dimensión de estrategias de afrontamiento donde se ve reflejado que 21 de los 37 estudiantes se encuentran en nivel severo que se reinterpreto como nivel alto en la dimensión de estrategias de afrontamiento, quienes se encontraron en este nivel todos aprobaron el periodo académico 16-01 2023 con buenas calificaciones sin perder ningún curso académico, de la misma manera, 14 de los 37 estudiantes se encontraron en un nivel moderado de estrategias de afrontamiento que se reinterpreto como nivel medio y comparten la misma característica de aprobación que los de nivel alto, salvo por la estudiante que reprobó quien también puntuó en nivel medio de estrategias de afrontamiento; finalmente, 2 estudiantes que presentaron un nivel de estrategias de afrontamiento en nivel leve o en su reinterpetación nivel bajo, se logró determinar que si hubo un impacto significativo en el rendimiento académico, dado que al identificar la aplicación de estrategias de afrontamiento los estudiantes lograron demostrar resultados óptimos en su proceso académico.

Objetivo específico 5. Formular acciones para el afrontamiento del estrés académico para los estudiantes del CCAV Facatativá.

En relación con los resultados obtenidos, es necesario plantear acciones psicosociales como medidas para afrontar el estrés académico, con el fin de mejorar significativamente la calidad de vida y prevenir que el rendimiento académico de los estudiantes pueda descender, igualmente promover un entorno educativo saludable y propicio para el desarrollo integral.

La implementación de estrategias está dirigidas a abordar las causas subyacentes del estrés para facilitar un ambiente propicio para el aprendizaje y la consecución de metas académicas. Por este motivo, se proponen acciones psicosociales fundamentadas en la

psicoeducación y sustentadas en el modelo sistémico estratégico, incorporando técnicas inherentes a dicho modelo.

Estas acciones se componen de cuatro jornadas formativas dirigidas a los estudiantes del CCAV Facatativá, que se propone ser incorporadas para ser implementadas desde el Centro de Orientación Psicosocial Educativo (COPE). Cada jornada estará diseñada para ofrecer herramientas prácticas y teóricas que ayuden a los estudiantes a comprender, gestionar y reducir el estrés académico, promoviendo así un bienestar sostenible y un rendimiento académico óptimo.

La primera sesión, titulada "Reconociendo el estrés académico", está centrada en la identificación de estresores. Los objetivos de esta sesión son sensibilizar a los participantes sobre la importancia de reconocer qué factores generan estrés y cuáles son los estímulos estresores dentro del entorno educativo. Asimismo, se busca que los participantes adquieran herramientas para el manejo efectivo del tiempo.

A través de la técnica de intervención sistémica estratégica, con un enfoque positivo y participativo desde la técnica connotaciones positivas, se pretende que los participantes identifiquen las dificultades en la administración del tiempo y desarrollen estrategias para superarlas. Esta actividad busca no solo crear conciencia sobre los desencadenantes del estrés académico, sino también empoderar a los estudiantes con habilidades prácticas para gestionar eficazmente su tiempo y enfrentar los desafíos académicos de manera más efectiva.

En la segunda sesión, titulada "Señales de estrés", se centra en la dimensión de síntomas, con el propósito de sensibilizar a los participantes sobre la relevancia de reconocer las fases del estrés académico e identificar los síntomas o reacciones asociadas al estrés en el entorno educativo.

En esta sesión, se emplearán técnicas de intervención sistémica, como el interrogatorio circular y la asignación de tareas, a través de una actividad reflexiva. El objetivo es que los participantes reflexionen sobre la importancia del autocuidado y adquieran herramientas para gestionar de manera efectiva el estrés. Al identificar las señales tempranas del estrés, los estudiantes estarán mejor equipados para abordar y mitigar sus efectos, promoviendo así un bienestar emocional y académico más sólido.

Por su parte, en la tercera sesión, titulada "Aprendiendo a combatir el estrés", se centra en la dimensión de estrategias de afrontamiento, con los objetivos de identificar las estrategias de afrontamiento en el estrés académico, explorar su relación con el rendimiento académico y describir cómo estas estrategias impactan en la conexión entre ambas variables.

Durante esta sesión, se emplearán técnicas de intervención sistémica, como la redefinición y el one down, mediante una actividad diseñada para que los participantes analicen tanto los aspectos positivos como los negativos de las soluciones. El propósito es que los estudiantes adquieran una comprensión más profunda de las estrategias de afrontamiento disponibles, identifiquen cuáles son más efectivas para ellos y comprendan cómo estas estrategias pueden influir en su rendimiento académico. Este enfoque busca empoderar a los participantes con herramientas prácticas para afrontar de manera efectiva el estrés académico y mejorar su desempeño en el contexto educativo.

Y en la cuarta sesión, titulada "Stop al estrés", también se centra en la dimensión de estrategias de afrontamiento. Los objetivos de esta sesión son identificar las estrategias de afrontamiento en el estrés académico, explorar sus relaciones con el rendimiento académico y describir cómo estas estrategias impactan en la conexión entre ambas variables.

Durante esta sesión, se seguirán empleando técnicas de intervención sistémica para favorecer la comprensión y aplicación práctica de las estrategias de afrontamiento. La actividad diseñada para esta sesión busca que los participantes profundicen en su conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento específicas que pueden utilizar para hacer frente al estrés académico; el enfoque de esta sesión es proporcionar a los estudiantes herramientas concretas y efectivas para detener el estrés y mejorar su rendimiento académico.

Las sesiones buscan facilitar la participación de los estudiantes, y el enfoque seleccionado para las estrategias psicosociales es el enfoque sistémico, el cual permite identificar las problemáticas y establecer actividades orientadas a la solución, generando espacios de reflexión. Se utiliza el modelo estratégico de Jay Haley, que se caracteriza por la iniciativa del terapeuta en la identificación de problemas solubles, el diseño de intervenciones, la fijación de metas, la retroalimentación y la evaluación (Caballero, 2018).

Las técnicas de intervención estarán enfocadas en los resultados del instrumento y las tres dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), están son:

Connotaciones positivas: modifica el sentido de una acción que se percibe de manera desfavorable mediante una explicación que resalta una intención beneficiosa (Universidad de Cataluña, 2020).

Redefinición: el propósito de este método es redefinir, darle un nuevo enfoque conceptual y operativo al problema experimentado por la familia, con la intención de desvincular la carga emocional del síntoma presente en el sistema familiar (Universidad de Cataluña, 2020).

Asignación de tareas: se trata de fomentar nuevas prácticas o colaboraciones que se ajusten lógicamente a la situación problemática y ofrezcan posibles soluciones como

recomendaciones directas o propuestas, considerando también las soluciones previamente probadas (Universidad de Cataluña, 2020).

Interrogatorio circular: busca obtener información adicional al preguntar a alguien qué piensa otro individuo sobre una situación específica, con el fin de explorar cómo percibe un tercero una interacción cotidiana diferente (Universidad de Cataluña, 2020).

One Down: técnica en la que el terapeuta adopta una postura de desconocimiento tiene como propósito que el sistema familiar genere nuevas estrategias para abordar el problema o descubra diferentes enfoques para analizarlo, lo que puede conducir a cambios en la conducta y el equilibrio del sistema (Universidad de Cataluña, 2020).

Finalmente, los resultados presentados en relación con cada objetivo específico como elementos aunados para el logro de un objetivo general que para esta investigación se planteó de la siguiente manera: Examinar la relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes universitarios activos vinculados a la UNAD CCAV Facatativá, con el fin de determinar el impacto de los niveles de estrés en su desempeño.

Tabla 8

*Tabla Cruzada ¿Aprobó el Periodo 16-01 2023? *Nivel General de Estrés*

		Nivel general de estrés						Total	
		Leve		Moderado		Severo		N	%
		N	%	N	%	N	%		
¿Aprobó el periodo 16-01 2023?	Si	4	100,0%	27	96,4%	5	100,0%	36	97,3%
	No	0	0,0%	1	3,6%	0	0,0%	1	2,7%
Total		4	100,0%	28	100,0%	5	100,0%	37	100,0%

Nota. Fuente registro académico individual RAI-UNAD e inventario de estrés académico SISCO

Tabla 9*Tabla Cruzada Nivel de Aprobación*Nivel General de Estrés*

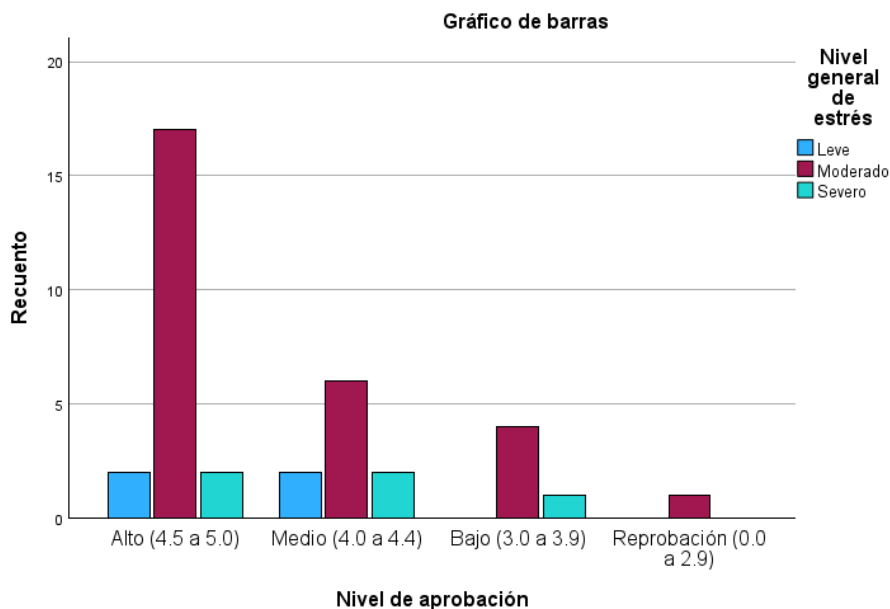
		Nivel general de estrés						Total	
		Leve		Moderado		Severo		N	%
		N	%	N	%	N	%		
Nivel de aprobación	Alto (4.5 a 5.0)	2	50,0%	17	60,7%	2	40,0%	21	56,8%
	Medio (4.0 a 4.4)	2	50,0%	6	21,4%	2	40,0%	10	27,0%
	Bajo (3.0 a 3.9)	0	0,0%	4	14,3%	1	20,0%	5	13,5%
	Reprobación (0.0 a 2.9)	0	0,0%	1	3,6%	0	0,0%	1	2,7%
Total		4	100,0%	28	100,0%	5	100,0%	37	100,0%

Nota. Fuente registro académico individual RAI-UNAD e inventario de estrés académico SISCO

SV-21

Figura 1

Resultado de la Variable Estrés Académico y Rendimiento Académico



Nota. Elaboración propia desde el software SPSS a partir del registro académico individual RAI-UNAD e inventario de estrés académico SISCO SV-21 (Tabla 9)

En las tablas 8, 9 y la figura 1 se observa que dentro de los 37 estudiantes que respondieron el instrumento se identifica que el 56,8% tiene un alto nivel de aprobación con unas calificaciones que oscilan entre los 4,5 a 5,0 puntos en su calificación final del periodo académico 16-01 de 2023, lo que indica un rendimiento académico de nivel alto; por su parte un 27% se encuentra con un nivel de aprobación medio con calificaciones que oscilaen entre 4,0 y 4,4; los estudiantes que tiene calificaciones entre 3,0 y 3,9 se encuentran en el 13,5% de los estudiantes; por su parte, la variable de estrés académico se observa que en general el nivel de estrés académico se encuentra en estado moderado o nivel medio. Esto arroja como resultado que los estudiantes pese a presentar un nivel moderado de estrés general, este nivel no está incidiendo

directamente en el desempeño de los estudiantes quienes en sus resultados académicos presentaron altos índices de aprobación con muy buenos resultados en su rendimiento.

Para concluir se puede inferir con relación a los resultados que para efecto de este estudio la hipótesis nula (H0): No hay una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes se determina por el hecho de que pese a que los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés, este no impactó negativamente en su rendimiento académico es decir, el planteamiento inicial estaba enmarcado frente al postulado de que al existir estrés académico en los estudiantes se evidenciarían hallazgos de bajo rendimiento académico lo cual no se determinó de esta manera.

Hipótesis alternativa (H1): Existe una relación negativa significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes, lo que indica que a medida que aumenta el estrés académico, disminuye el rendimiento académico, esta hipótesis para esta investigación de acuerdo con los resultados fue desvirtuada, los hallazgos así lo indican, sin embargo, se haría necesaria la ampliación de la muestra para poder llegar a contrastar estos resultados.

Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo identificar el estrés académico en estudiantes activos vinculados al CCAV Facatativá, pertenecientes a las diferentes escuelas. Los datos recopilados proporcionan una visión detallada de las características sociodemográficas de los participantes, así como de la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico. A continuación, se analizarán los hallazgos y se discutirá su relevancia.

Respecto a las características sociodemográficas se halló que la mayoría de los participantes son mujeres con un (78,4%), y el programa con mayor representación es Psicología con el (29,7%) y se observa una preferencia por programas tradicionalmente demandados; por su parte en la ocupación y financiamiento, casi la mitad de los participantes (54,1%) estudian y trabajan simultáneamente, de los cuales el (78,4%) no financia sus estudios con recursos propios, la política de gratuidad "Matrícula Cero" y generación "E" son las principales fuentes de financiación externa.

Con respecto a la hipótesis general de la investigación tenemos que, de acuerdo al instrumento, se logra observar que aunque si existe una relación entre estrés académico y rendimiento académico, no necesariamente esta relación es directamente proporcional con el bajo rendimiento académico. Es decir, aunque se presenta un nivel de estrés moderado la tendencia no es hacia el nivel bajo del desempeño académico; lo cual podría indicar que el nivel del estrés podría estar determinado por otras situaciones, podría darse entonces el caso de que la metodología virtual de la universidad permite flexibilidad de los horarios, por ende, conexión a cualquier hora en la plataforma, acceso a recursos digitales, mayor comodidad y aumento en el sentido de pertenencia. Estos resultados son coherentes con la investigación de Lasluisa Chacha, (2020) sobre "El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de

adolescentes” donde hallo desde un análisis correlacional que el estrés académico no es un predictor que influye en el rendimiento académico de los estudiantes.

Contrariamente, en el estudio titulado "Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad peruana" llevado a cabo por Teque-Julcarima et al., (2020), se demuestra de manera concluyente la existencia de una relación entre el estrés académico y la actividad académica. El estudio se enfoca en los estudiantes de enfermería y enfatiza que la sobrecarga académica, derivada de tareas y prácticas intensivas, constituye la principal fuente de estrés para estos estudiantes, mostrando relación directa entre el estrés académico y el bajo rendimiento académico; como resultado, se encontró que aproximadamente el 48.2% de los alumnos experimenta niveles significativos de estrés.

Por lo expuesto, existen varios factores que podría hacer que esta investigación evidencie resultados distintos a otros estudios. En cuanto a los estresores se halló que el 44% corresponde a un nivel moderado de estresores como son la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, y el tiempo limitado para realizar estos trabajos; frente al 64% de nivel moderado en las estrategias de afrontamiento lo que quiere decir que los estudiantes reconocen los recursos con los que cuentan para dar frente a las situaciones y estímulos estresantes.

Finalmente, las asociaciones entre el estrés académico y desempeño académico prueban como los estudiantes parecen estar preparados para enfrentar las demandas o exigencias en la etapa universitaria y los recursos para enfrentar el estrés, lo cual no se ve reflejado en el rendimiento, aunque exista sintomatología física y psicológica en los estudiantes.

Sin embargo, es importante destacar que la relación entre el estrés académico y el rendimiento puede variar dependiendo de múltiples factores, como el enfoque de la investigación, la población estudiada y las metodologías utilizadas. Es así como en esta

investigación se encontró que el estrés académico no tiene un impacto significativo en el rendimiento, ya que la relación entre el estrés y el rendimiento académico es un tema complejo y sujeto a numerosas variables, por lo que los hallazgos pueden variar según las circunstancias y las perspectivas del estudio.

Conclusiones

Las conclusiones derivadas de este estudio proporcionan una visión integral de la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes activos vinculados a la CCAV Facatativá. Basado en los hallazgos y la discusión previa, se pueden extraer las siguientes conclusiones.

Existe una prevalencia del estrés académico ya que la mayoría de los estudiantes experimenta niveles moderados de estrés académico, y un porcentaje significativo enfrenta niveles severos; este hallazgo destaca la importancia de abordar la salud mental en el entorno académico.

Por otro lado, a pesar de que existe una prevalencia considerable de estrés académico, la mayoría de los estudiantes mantiene un alto rendimiento académico; lo que sugiere que, a pesar de experimentar niveles de estrés, los estudiantes han desarrollado estrategias de afrontamiento efectivas que les permiten tener un buen desempeño académico.

Igualmente se destaca la importancia de las estrategias de afrontamiento ya que esta dimensión juega un papel clave en la relación entre estrés y rendimiento académico; el estudio refleja que los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento efectivas tienden a tener un rendimiento académico más alto, sin embargo, es importante resaltar la importancia de fortalecer estas habilidades entre la comunidad estudiantil.

Por lo tanto, aunque el estrés académico no parece correlacionarse directamente con un bajo rendimiento académico, se identifica la necesidad de intervenciones dirigidas a aquellos estudiantes que experimentan niveles severos de estrés; ya que las estrategias que promueven la salud mental, el bienestar y las habilidades de afrontamiento pueden tener un impacto positivo en el rendimiento académico, de igual manera, realizando una evaluación continua de niveles de

estrés, las estrategias de afrontamiento y la efectividad de las intervenciones es crucial y permitirá adaptar las estrategias según las necesidades cambiantes de la población para garantizar la eficacia a largo plazo.

En resumen, este estudio proporciona una base valiosa para comprender la dinámica entre el estrés académico y el rendimiento académico en el contexto educativo. Las conclusiones destacan la necesidad de abordar la salud mental de los estudiantes de manera integral, promoviendo y fortaleciendo las distintas estrategias de afrontamiento y ofreciendo apoyo para optimizar tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico en cada uno de los estudiantes.

Recomendaciones

Después de examinar los resultados y la discusión anterior, se proponen las siguientes recomendaciones para abordar el estrés académico y fomentar el bienestar de los estudiantes en el CCAV Facatativá.

Se sugiere incorporar y evaluar la efectividad de las estrategias propuestas a lo largo del tiempo, destacando la retroalimentación de los estudiantes para identificar áreas de mejora y nuevas necesidades, lo que permitirá ajustar las intervenciones según sea necesario y mantenerlas alineadas con las cambiantes necesidades de los estudiantes.

Por otra parte, crear espacios y actividades que fomenten la construcción de una comunidad solidaria entre los estudiantes, donde se posibilite establecer programas de tutoría entre pares o grupos de apoyo que contribuyan o fortalezcan las redes de apoyo.

Igualmente, ofrecer servicios de asesoramiento y apoyo psicológico individualizado desde la estrategia del COPE, para aquellos estudiantes que experimentan niveles más altos de estrés, con la finalidad de mitigar o reducir esos niveles de estrés académico.

Finalmente, se destaca la necesidad de realizar un estudio más amplio, garantizando la población para poder determinar otros factores en la identificación del estrés académico y la relación con el rendimiento académico.

Referencias

- Angulo, D. J. B., Nivelá, C. D. L. D., Chiriguayo, J. T. A., Zuñiga, G. A. P., & de León, T. A. A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7703742>
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99.
<https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/>
- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C. Y., Abundis De León, F., & Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 41(48), 4-10. <https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>
- Ávila, F. P., & Delgado, D. R. (2021). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-escala-estresores-academicos-evaluacion-estresores-S2171206916300138>
- Barraza-Macías, A. (2018). Inventario sisco sv-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Ramos Escamilla M, editor. México.
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>

- Caballero, B. (2018). Jay Haley y la terapia estratégica. La mente maravillosa.com
<https://lamenteesmaravillosa.com/jay-haley-y-la-terapia-estrategica/>
- Echemendía Tocabens, Belkis. (2011). Definiciones acerca del riesgo y sus implicaciones. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 49(3), 470-481.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=223221363013>
- Edel Navarro, R., (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo . REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 0.
<https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- Escajadillo Pilco, A. V. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31690>
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Estrada García, A. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 218–228. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536>
- Fonseca, Gonzalo, & García, Fernando. (2016). Permanencia y abandono de estudios en estudiantes universitarios: un análisis desde la teoría organizacional. *Revista de la educación superior*, 45(179), 25-39. <https://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v45n179/0185-2760-resu-45-179-00025.pdf>
- Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., & Sepúlveda Zapata, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su

relación con las estrategias de afrontamiento.

<https://repository.ces.edu.co/handle/10946/4229>

Hernández González, Osvaldo. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1442. Epub 01 de septiembre de 2021.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill.

Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mc Graw Hill.

Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C. ., Carlosama-Rodríguez, D. ., & Tabares-Díaz, Y. . (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 2021(2), 1–18.

<https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>

Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2009). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11–22.

<https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>

Ministerio de Salud y Protección Social (MinSalud). (2017)., Programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas – PAPSIVI. Estrategia de atención psicosocial.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/estrategia-atencion-psicosocial-victimas-conflicto-armado-papsivi.pdf>

- Parra-Valencia, L. (2020). *Clínica Psicosocial. Una propuesta crítica y alternativa para América Ladina. Ediciones Cátedra Libre.*
- https://www.researchgate.net/publication/348607521_Clinica_PsicoSocial_Una_propuesta_a_critica_y_alternativa_para_Amefrica_Ladina
- Peláez, L., Vera, B., Mauricio, I., Ramírez, Á., Mauricio, I., & Vera, B. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(3), 49–61. <https://www.redalyc.org/journal/280/28068276006/>
- Pérez, S. (2020). Estrés en universitarios Casos México, Argentina, Costa Rica y Chile. http://ww.ucol.mx/content/publicacionesenlinea/adjuntos/Estres-en-universitarios_completo_485.pdf
- Llorente Pérez, Y. J., Herrera Herrera, J. L. ., Hernández Galvis, D. Y. ., Padilla Gómez, M. ., & Padilla Choperena, C. I. . (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Revista Cuidarte*, 11(3).
- <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37.
- <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Sampieri, R., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la investigación. McGraw-Hill.*
- <https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodolog%C3%A0Da-de-la-Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Segura Baracaldo, A. C., Benavides Acosta, C. C., & Rojas Landinez, L. J. (2020). Riesgo psicosocial y desempeño académico: un análisis en los colegios de la Policía Nacional

- adscritos a la ciudad de Bogotá D. C. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 12(2), 44–56.
<https://doi.org/10.22335/rlct.v12i2.1129>
- Senado Dumoy, Justo. (1999). Los factores de riesgo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(4), 446-452. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000400018&lng=es&tlng=es.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Tejedor, F. J. T. (2003). Poder explicativo de algunos determinantes del rendimiento en los estudios universitarios. *Revista española de pedagogía*, 5-32.
<https://www.jstor.org/stable/23764435>
- Tuero Herrero, E., Ayala Galavís, I., Urbano Contreras, A., Herrero Diez, F. J., & Bernardo Gutiérrez, A. B. (2020). Intención de abandonar la carrera: Influencia de variables personales y familiares. *Revista Fuentes*, 22(2), 142–152.
<https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2020.v22.i2.05>
- Trujillo Molina, A. P., & González Julio, N. E. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá. <https://repository.ucc.edu.co/items/b6a99172-7f09-420a-9ffb-92cf9030d41a>
- Universidad de Cataluña, (2020). Diplomado en técnicas terapéuticas. Enfoque Sistémico, Universidad de Cataluña.
- Universidad Nacional de Córdoba [UNC]. (2023). Vida estudiantil. Psicología. Estrés académico.
<https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>

Vázquez Luna, J. (s.f.). Diseño de investigación. Universidad Anáhuac México.

<https://www.anahuac.mx/mexico/biblioteca/sites/default/files/inline-files/disenodeinvestigaagos19.pdf>

Vera Herrera, A. (2022). Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá. Bogotá D.C : *Fundación Universitaria Konrad Lorenz*, 2022.

<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4947>

Vidal Lacosta, V. (2019). El estrés laboral: Análisis y prevención. Prensas de la Universidad de Zaragoza.

https://books.google.com.co/books/about/El_estr%C3%A9s_laboral.html?id=AvKRDwAAQBAJ&redir_esc=y

Apéndices

Inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO SV-21

Apéndice A

Consentimiento informado incluido en el instrumento

INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems

La aplicación del presente instrumento se realiza con el objetivo de identificar los niveles de estrés causados por diversos factores especialmente académicos, los cuales influyen significativamente en el desarrollo y calidad de vida de los estudiantes, por medio de la implementación de este instrumento se busca generar herramientas para favorecer la promoción y prevención en temas de salud mental.

Tenga en cuenta que se le pedirá el favor de suministrar información personal, la cual será consignada en nuestras bases de datos. Si tiene alguna pregunta por favor no dude en hacerla a los investigadores: Lizeth Cristina Poveda Ángel, 3103093076 ; Diana Milena Vargas Rodríguez, 3144265234 y Juan Guillermo Macías Sánchez, 3107578847; quienes con mucho gusto aclararán sus inquietudes.

El instrumento consta de 21 ítems que no le tomará más de 15 a 20 minutos para su resolución, es importante que cada una de las preguntas sean respondidas con la mayor sinceridad para lograr resultados adecuados. Desde el Centro de Orientación Psicosocial Educativo COPE de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia - CCAV Facatativá, se informa que este instrumento se aplica con fines académicos relacionados con la opción de grado en la modalidad de Proyecto Aplicado del programa de Psicología.

Usted fue elegido para participar en este estudio, toda vez que, cuenta con los criterios de inclusión establecidos:

Apéndice B

Declaración de consentimiento

Declaración de consentimiento

Declaro que he recibido toda la información necesaria de forma clara y comprensible sobre la naturaleza y propósito de la aplicación de este instrumento; que no tendré repercusiones físicas ni psicológicas que atenten contra mi integridad. Así mismo, me ha sido informado que mis datos personales y las temáticas que se lleven a cabo en el proceso, no se revelarán sin mi expresa autorización en estricto ejercicio del secreto profesional que solo será roto en caso de que exista una amenaza contra mi integridad o la de los demás. Por lo cual, confirmo que doy mi consentimiento para que los datos que proporcione a través de este instrumento sean tratados y utilizados con las normas de confidencialidad y tratamiento que correspondan según la normatividad legal vigente.

Por tal razón doy mi consentimiento para la aplicación del instrumento y uso de los resultados * para los fines anteriormente mencionados. Por lo anterior, expreso mi voluntad de participar conscientemente, en uso de mis plenas facultades. Registro mis datos.

SI

NO

Apéndice C

Información Sociodemográfica

Información Personal	✕ ⋮
Descripción (opcional)	
Documento de identidad *	
Texto de respuesta corta	
Nombre completo *	
Texto de respuesta corta	
Edad *	
1. 15 a 25 años	

Apéndice D

Pregunta de Filtro que Determina la Continuidad en la Investigación

¿Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

Sí

No

Apéndice B. Análisis de Datos del Inventario SISCO SV-21

Apéndice H

Análisis Excel Nivel General de Estrés

Apéndice I

Análisis Excel Nivel Estresores

Apéndice J

Análisis Excel Nivel de Síntomas

INVENTARIO SISCO SV-21 ESTRÉS ACADÉMICO (respuestas) (2) - Excel

De 49% a 60% Baremo normativo centrado en la población en que se validó el instrumento

44% Nivel

Dim 2 - Síntomas (reacciones)

Dim 3 - Estrategias de afrontam

Apéndice K

Análisis Excel Estrategias de Afrontamiento

INVENTARIO SISCO SV-21 ESTRÉS ACADÉMICO (respuestas) (2) - Excel

De 49% a 60% Baremo normativo centrado en la población en que se validó el instrumento

64% Nivel moderado

Dim 3 - Estrategias de afrontam

Análisis de datos de los resultados del instrumento SISCO SV-21 y Registros

Académicos Individuales de los estudiantes software SPSS

Apéndice L

Construcción Base de Datos Variables SPSS

Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1 Sexo	Númerico	8	0	¿Cuál es su se... (1, Masculin...	Ninguna	8	Centro	Nominal	Entrada	
2 Edad	Númerico	12	0	¿Cuál es su ra... (1, 15 a 25...	Ninguna	11	Centro	Nominal	Entrada	
3 Ocupación	Númerico	8	0	¿Cuál es su oc... (1, Estudian...	Ninguna	20	Centro	Nominal	Entrada	
4 Residencia	Númerico	8	0	¿Vive en zona? (1, Rural)...	Ninguna	12	Centro	Nominal	Entrada	
5 Programa	Númerico	12	0	¿Cuál es su pr... (1, Administr...	Ninguna	21	Centro	Nominal	Entrada	
6 Recursos	Númerico	8	0	¿Estudia con r... (1, Si)...	Ninguna	17	Centro	Nominal	Entrada	
7 Apoyo	Númerico	8	0	Mencione el ap... (1, Generac...	Ninguna	21	Centro	Nominal	Entrada	
8 EstrésFLTR	Númerico	8	0	¿Durante el tra... (1, Si)...	Ninguna	14	Centro	Nominal	Entrada	
9 nivelestrés	Númerico	1	0	Con la idea de... (1, 1)...	Ninguna	19	Centro	Escala	Entrada	
10 Consentim	Númerico	8	0	¿Da su consen... (1, Si)...	Ninguna	15	Centro	Nominal	Entrada	
11 aprobación	Númerico	8	0	¿Aprobó el per... (1, Si)...	Ninguna	12	Centro	Nominal	Entrada	
12 Estrésres	Númerico	8	0	Nivel de estrés... (1, Leve)...	Ninguna	12	Centro	Nominal	Entrada	
13 Síntomas	Númerico	8	0	Nivel de sínto... (1, Leve)...	Ninguna	14	Centro	Nominal	Entrada	
14 Afortamien	Númerico	16	0	Nivel de uso d... (1, Bajo)...	Ninguna	14	Centro	Nominal	Entrada	
15 Rendimiento	Númerico	13	0	Nivel de aprob... (1, Alto (4.5...	Ninguna	20	Centro	Nominal	Entrada	
16 EstrésGene	Númerico	8	0	Nivel general d... (1, Leve)...	Ninguna	15	Centro	Nominal	Entrada	

Apéndice M

Construcción Base de Datos SPSS

Sexo	Edad	Ocupación	Residencia	Programa	Recursos	Apoyo	EstrésFLTR	nivelestréspercibido	Consentimiento	aprobación	Estrésres	Síntoma
1 Femenino	15 a 25 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Psicología	No	Monitoria	Si	5	Si	Si	Moderado	Moderado
2 Masculino	41 a 60 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Psicología	No	Política de Gratuidad "Mat...	Si	3	Si	Si	Moderado	Moderado
3 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Ingeniería Industrial	No	Ninguna	Si	4	Si	Si	Moderado	Moderado
4 Femenino	15 a 25 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Administración en salud	No	Ninguna	Si	4	Si	Si	Moderado	Moderado
5 Masculino	15 a 25 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Ingeniería de sistemas	No	Generación "E"	Si	3	Si	Si	Leve	Moderado
6 Femenino	15 a 25 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Zootecnia	No	Política de Gratuidad "Mat...	Si	4	Si	Si	Severo	Moderado
7 Femenino	41 a 60 años	Estudiante	Urbana	Administración de empre...	No	Apoyo Familiar	Si	4	Si	Si	Leve	Leve
8 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Ingeniería de alimentos	No	Generación "E"	Si	4	Si	Si	Severo	Moderado
9 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Rural	Ingeniería de sistemas	No	Ninguna	Si	5	Si	Si	Severo	Severo
10 Masculino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Ingeniería Agroforestal	No	Ninguna	Si	5	Si	Si	Severo	Severo
11 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Psicología	No	Política de Gratuidad "Mat...	Si	4	Si	Si	Severo	Moderado
12 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Administración de empre...	No	Ninguna	Si	3	Si	Si	Moderado	Moderado
13 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Rural	Administración de empre...	Si	Ninguna	Si	3	Si	Si	Moderado	Moderado
14 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Administración en salud	No	Política de Gratuidad "Mat...	Si	3	Si	Si	Moderado	Moderado
15 Femenino	26 a 40 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Licenciatura en Pedagogí...	No	Generación "E"	Si	4	Si	Si	Moderado	Moderado
16 Femenino	15 a 25 años	Trabajador y estudiante	Rural	Licenciatura en Pedagogí...	Si	Ninguna	Si	1	Si	Si	Moderado	Moderado
17 Femenino	26 a 40 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Negocios internacionales	No	Generación "E"	Si	3	Si	Si	Leve	Leve
18 Femenino	15 a 25 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Psicología	Si	Ninguna	Si	5	Si	Si	Moderado	Severo
19 Masculino	26 a 40 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Ingeniería de sistemas	Si	Ninguna	Si	3	Si	Si	Leve	Leve
20 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Ingeniería Industrial	No	Política de Gratuidad "Mat...	Si	4	Si	Si	Moderado	Moderado
21 Femenino	26 a 40 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Psicología	Si	Ninguna	Si	3	Si	Si	Leve	Leve
22 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Psicología	No	Generación "E"	Si	5	Si	Si	Severo	Severo
23 Femenino	26 a 40 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Diseño Industrial	Si	Ninguna	Si	5	Si	No	Severo	Severo
24 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Rural	Administración de empre...	No	Política de Gratuidad "Mat...	Si	2	Si	Si	Leve	Moderado
25 Masculino	41 a 60 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Automatización electróni...	Si	Ninguna	Si	4	Si	Si	Moderado	Leve
26 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Psicología	No	Política de Gratuidad "Mat...	Si	3	Si	Si	Moderado	Severo
27 Femenino	15 a 25 años	Estudiante	Urbana	Psicología	No	Política de Gratuidad "Mat...	Si	4	Si	Si	Leve	Moderado
28 Femenino	26 a 40 años	Trabajador y estudiante	Rural	Psicología	No	Política de Gratuidad "Mat...	Si	4	Si	Si	Moderado	Moderado
29 Femenino	26 a 40 años	Trabajador y estudiante	Urbana	Licenciatura en lenguas e...	No	Generación "E"	Si	3	Si	Si	Leve	Leve

Apéndice N

Análisis de Datos SPSS

*Resultado2.spv [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Aplicación de búsqueda

Resultado

- Frecuencias
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos
 - Tabla de frecuencias
 - Título
 - ¿Cuál es su...
 - ¿Cuál es su...
 - ¿Estudia cc...
 - Mencione e...
 - Gráfico de barra
 - Título
 - ¿Cuál es su...
 - ¿Cuál es su...
 - ¿Estudia cc...
 - Mencione e...
- Tablas cruzadas
 - Título
 - Notas
 - Resumen de pr...
 - Tabla cruzada N
 - Gráfico de barra
- Tablas cruzadas
 - Título
 - Notas
 - Resumen de pr...
 - Tabla cruzada N
 - Gráfico de barra
- Correlaciones
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos det...
 - Correlaciones
- Descriptivos
 - Título
 - Notas
 - Estadísticos de...

Tabla de frecuencia

	N	%
Masculino	8	21,6%
Femenino	29	78,4%

¿Cuál es su programa académico?

	N	%
Administración de empresas	4	10,8%
Administración en salud	2	5,4%
Agronomía	1	2,7%
Automatización electrónica Industrial	2	5,4%
Diseño Industrial	2	5,4%
Ingeniería de alimentos	1	2,7%
Ingeniería de sistemas	3	8,1%
Ingeniería Industrial	3	8,1%
Ingeniería Agroforestal	1	2,7%
Licenciatura en lenguas extranjeras con énfasis en inglés	1	2,7%
Licenciatura en Pedagogía Infantil	3	8,1%
Negocios internacionales	1	2,7%
Producción de audio	1	2,7%
Psicología	11	29,7%
Zootecnia	1	2,7%

¿Cuál es su ocupación?

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ACTIVADO Clásico