



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación A Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

Los problemas de salud físicos y mentales que enfrentan mujeres que estudian licenciatura en SUAyED Psicología en Iztacala

Reporte de investigación empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MICHELLE GIOVANNA REYES JIMÉNEZ.

Director: Dr. Marco Antonio González Pérez

Secretario: Lic. Marco Antonio Flores Mondragón

Vocal Lic. José Antonio Ortiz Vélez

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, a 5 de Junio del 2020

“Investigación realizada gracias al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM IN302920 Problemas psicosociales que enfrentan mujeres que estudian licenciatura en psicología en las modalidades presencial, abierta y a distancia en la UNAM y su impacto en el rezago y abandono escolares. Agradezco a la DGAPA-UNAM la beca recibida”.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Contenido

Introducción	4
Antecedentes	6
Sistema de Universidad Abierta y a Distancia UNAM	6
Sistema de Universidad Abierta y a Distancia Psicología.....	6
Perfil de ingreso a la licenciatura de Psicología a distancia	7
Rezago escolar	7
Abandono escolar en estudiantes a distancia	8
La educación a distancia y las dificultades de las mujeres para avanzar en sus estudios.....	11
La educación a distancia y el dominio tecnológico.....	12
Economía	13
Familia.....	14
Relaciones interpersonales.....	15
Bienestar Psicológico	15
Estrés.....	16
Estrés en estudiantes y su influencia en el rendimiento académico	16
Somatización de las emociones.....	18
Ansiedad en estudiantes.....	19
Depresión en estudiantes	21
Fibromialgia en estudiantes	22
Autoestima	23

Motivación	23
<i>Motivación intrínseca</i>	24
<i>Motivación extrínseca</i>	24
Método	25
Diseño de la Investigación	25
Tipo de estudio	25
Pregunta de Investigación	25
Objetivo general	25
Variables	26
Criterios de Inclusión.....	26
Criterios de Exclusión.....	26
Hipótesis	26
Justificación	27
Instrumento	28
Muestra	28
Procedimiento	29
Resultados	29
Conclusiones	47
Anexos	49
Referencias:.....	62

Introducción

La educación a distancia es una modalidad que permite que diversos tipos de población tengan acceso a los diversos planes de estudio, mismos que abren las puertas a quienes por alguna razón no tienen la facilidad de acudir a una institución educativa de manera presencial, es decir, en el sistema escolarizado.

El surgimiento de nuevas tecnologías ha promovido el avance en el ámbito educativo ya que, con ayuda de los recursos que las tecnologías de la información y comunicación nos brindan un amplio repertorio de posibilidades para poder obtener conocimientos sin importar el tiempo y el lugar en donde se encuentren.

Si bien el Sistema de Universidad Abierta y a Distancia está diseñado para que los alumnos desarrollen habilidades como ser autodidactas, el acompañamiento de los tutores y el dominio tecnológico que posean son factores que definirán el avance académico de los estudiantes.

Tal y como lo mencionan Vásquez & Rodríguez (2007), en el sistema a distancia se requieren de acciones como autoprogramación, autonomía, responsabilidad y autocontrol por parte de los alumnos y de igual manera se requiere de una estructura en cuanto a contenido y actividades, plataforma tecnológica de fácil acceso y manejo por parte de los usuarios, recursos y materiales diseñados para tal fin.

Cabe mencionar que en el proceso de aprendizaje, también es importante la participación activa de los docentes de manera que, los alumnos puedan fortalecer sus habilidades autodidactas y por ende se dé un avance exitoso.

El presente trabajo tiene la finalidad analizar qué factores influyen en el desarrollo de afecciones físicas y psicológicas en las alumnas del SUAYED de Psicología y que pueden tener como consecuencia el rezago académico.

A su vez se pretende concientizar tanto a las estudiantes como al personal docente sobre las limitantes que suelen presentarse a lo largo de la carrera, mismas que es importante abordar para que el fenómeno del rezago escolar se vea disminuido, así como las problemáticas físicas y mentales que suelen generarse.

Es importante conocer los retos que se pueden presentar desde el inicio de la carrera para que de esta manera establecer estrategias y dinámicas que permitan el mayor aprovechamiento de las tecnologías de

la información y comunicación, los recursos literarios que los docentes brinden, así como del acompañamiento que puedan proporcionar para mayor comprensión de los temas a tratar.

Antecedentes

La necesidad de superación a nivel personal y profesional en la actualidad ha motivado a las personas a buscar alternativas que les permitan compaginar las tareas cotidianas con el estudio.

El avance tecnológico ha jugado un papel importante en el desarrollo de nuevas estrategias educativas cuya función es dotar de las herramientas necesarias para la obtención de conocimientos actuales sin la necesidad de acudir de manera presencial a clases.

Sistema de Universidad Abierta y a Distancia UNAM

De acuerdo con la UNAM (2017), una de las instituciones pioneras en el ámbito de la educación a nivel superior en el sistema abierto, es la misma Universidad Nacional Autónoma de México, que en 1972 por medio del Dr. Pablo González Casanova quien en ese entonces fungía como rector de dicha universidad, fundó el SUA (Sistema de Universidad Abierta).

El Dr. Pablo González Casanova aventuró que el uso de la tecnología tendría un papel fundamental en la educación en modalidad abierta en el futuro. La modalidad a distancia se incorporó en 1997 teniendo como denominación Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia, involucrando a algunas escuelas y facultades de la UNAM.

La misma UNAM (2017) menciona que El SUA y ED se estableció como medio para poder ampliar el alcance de la educación tanto a nivel bachillerato y superior a la población que por diversas razones no tenga la posibilidad de acudir de manera presencial a clases. Esto se realiza por medio de métodos y estrategias teóricos-prácticos de trasmisión y evaluación de conocimientos, creación de grupos de aprendizaje que trabajan dentro y fuera de los planes universitarios mediante el uso de TICs (Tecnologías de la Información y Comunicación).

Sistema de Universidad Abierta y a Distancia Psicología

Durante la dirección del Dr. Felipe Tirado Segura en la entonces ENEP Iztacala, la necesidad de adoptar un plan de estudios innovador en el cual la Licenciatura de Psicología del Sistema de Universidad Abierta se viera reforzado “con base en la enseñanza en línea propició el inicio de la búsqueda de un plan de estudios en el que se involucraran las nuevas tecnologías aunado a la creación de una nueva comunidad interactiva, misma que beneficiaría el aprendizaje autodirigido” (Silva-Rodríguez, 2015,p. 28).

Perfil de ingreso a la licenciatura de Psicología a distancia

La modalidad a distancia de acuerdo con la FES Iztacala (s/f), está diseñada para que la población que no tiene la facilidad de acudir de manera presencial a clases pueda hacerlo. Dentro de los sectores contemplados se encuentran los siguientes:

- Personas con compromisos laborales.
- Personas cuya intención sea ampliar o profundizar su conocimiento.
- Mujeres que tengan interés de crecimiento profesional, pero sin dejar de atender las necesidades maternas o de la vida diaria.
- Personas con limitaciones físicas a quienes les resulte difícil desplazarse.
- Personas con dificultades por asistir a las universidades por problemas económicos, de distancia, de oferta educativa u otros.

Sin embargo, en la población que se refiere a las mujeres aunque se menciona que la carrera se presta para atender sus actividades diarias tales como la maternidad o “la vida diaria”, suele distar un poco de la realidad debido a que las exigencias para esta población suelen ser mayores debido a su género ya que en muchas ocasiones tienen que atender necesidades de sus hijos, pareja e incluso las mismas tareas del hogar suelen ser parte de los factores que provocan mayor carga de trabajo, dificultando la realización de las actividades referentes a la carrera.

Rezago escolar

Por rezago escolar se entiende que es el resultado de la falta de avance en el proceso educativo que es considerado como “normal” en determinado tiempo establecido.

De acuerdo con Núñez-Barboza (2005) los factores que pueden influir en el rezago escolar pueden ser individuales, familiares, condiciones socioeconómicas, geográficas, de género o etnias, lo que a su vez se ve reflejado en el ausentismo, que induce situaciones de riesgo de aprovechamiento escolar, lo que posteriormente puede llevar a la reprobación, atraso escolar, etc.

En el SUAyED de Psicología, de acuerdo con González-Pérez (2019) en su investigación “*Ciclo rezago-abandono en mujeres estudiantes del SUAyED*” dentro de las dificultades que presentan las

mujeres para poder avanzar en sus estudios se encuentran los conflictos de pareja, intensificación de la doble jornada, falta de apoyo familiar, imposibilidad de realizar correctamente trabajos en equipo, enfrentarse a profesores incomprensivos, entre otros.

Existen diversos factores que influyen para que se dé el rezago o en su defecto el abandono escolar (Abril, Román, Cubillas & Moreno, 2008) entre los que destacan:

- Económicos, en los cuales se ven involucrados la falta de recursos en el hogar para poder solventar los gastos que requiere la asistencia a la escuela, la necesidad de trabajar o de la búsqueda de empleo.
- Problemas familiares, que afectan más al género femenino quien se encuentra más comprometido con la realización de quehaceres del hogar, el embarazo y la maternidad.

Sin embargo, también se mencionan factores referentes a la autoestima y la autoconfianza, indicando que: “quienes tienen buen rendimiento académico, tenían una opinión positiva de sí mismos y de su capacidad como estudiantes”. (Abril, Román, Cubillas & Moreno, 2008, pp.11)

De igual manera, Carrillo Flores (1992) en sus investigaciones señala que existen factores relacionados con el rezago como el interés por la carrera, el tiempo dedicado al estudio, los métodos de estudio y trabajo simultáneo y bajo promedio en el bachillerato.

Por tal motivo se infiere que los motivos del rezago escolar siguen siendo un fenómeno multifactorial en el cual vale la pena indagar cada vez más e intervenir para evitar que se siga haciendo presente en la comunidad estudiantil de la carrera de psicología a distancia de la UNAM.

Abandono escolar en estudiantes a distancia

El abandono escolar es un problema social que implica el ausentismo de manera definitiva en alguna institución o proceso educativo, dicho problema se considera que se da de manera multifactorial en el que se ven involucrados algunos factores como: la familia, el ámbito escolar, las capacidades intelectuales, organización, relaciones interpersonales, acompañamiento de tutores e institución educativa, economía, etc.

Si partimos de las ideas establecidas por García (2019) en las que señala que en la educación a distancia se dan diálogos bidireccionales entre estudiantes-institución, estudiantes-docentes, estudiantes-medios (materiales y vías de comunicación) y estudiantes-estudiantes, y diálogos multidireccionales uno-muchos.

Teniendo en cuenta que García (2014) considera que los diálogos pueden ser: simulados (como con los materiales de estudio), y reales, síncronos (en directo) y asíncronos (en diferido), unidireccionales y bidireccionales o multidireccionales, verticales y horizontales, estructurados (más rígidos) o flexibles.

Cuando no se da algún tipo de diálogo, puede advertirse que el proceso de aprendizaje no se da de manera adecuada, con lo cual se podría presentar algún rezago o en el peor de los panoramas el abandono escolar.

Con todo y lo anterior es importante mencionar lo que autores como Pigliapoco, Bogliolo y Tello (citados en García, 2009) señalan respecto a que las características que posean los estudiantes suelen ser los que predispongan al rezago o abandono escolar, tales como su situación laboral, el compromiso inicial con la carrera elegida y con las metas parciales esperadas, las técnicas y habilidades de estudio poseídas, así como la calidad de salud y la relación con sus pares.

Con todo y lo anterior García (2009) refiere de manera más concreta las causas que promueven la existencia de rezago o abandono escolar:

Causas atribuibles al estudiante

- La falta de tiempo. En este ámbito se atribuye a las obligaciones familiares (hijos, mayores a cargo, algún miembro dependiente, etc.) y a laborales (horas de trabajo, cambio de responsabilidades laborales, cambio de trabajo, etc.). Esto es que no se contempló el equilibrio entre el tiempo que debía invertirse al estudio y las demás obligaciones.
- Deficientes técnicas de estudio. Refiriéndose a la carencia de habilidades, técnicas, estrategias y hábitos de estudio eficientes, aunado a la escasa capacidad de concentración.
- Insuficiente motivación. Considerando que probablemente el estudiante no contaba con un auténtico compromiso personal con los estudios que se iniciaron, por decir así: si no hay motivación intrínseca inicial es complicado que se de ese compromiso.

- Elección equivocada. No se contó con información suficiente ni con orientación personalizada en el momento de elegir qué tipo de estudios se van a iniciar. Las expectativas fueron poco realistas.
- Rendimiento académico bajo. Cuando hubo rendimiento pobre previo a la universidad, o bajos resultados iniciales o calificaciones negativas, provocan desánimo.
- Déficit en competencias digitales. Esto debido a problemas tecnológicos ya sea por falta de conocimientos previos o por déficits de la propia institución.
- Escasa capacidad para la autonomía y la autodisciplina. Procrastinación.
- Temor al fracaso. Lo cual provoca ansiedad académica, agobio ante las dificultades y ante distintas responsabilidades.
- Escasa integración académica y social. Al no darse una buena interacción con los involucrados en el proceso de aprendizaje, el estudiante genera la sensación de ser solo un número más, como impersonal.
- Escasez de recursos económicos. Suelen presentarse gastos como de inscripción, materiales de estudio e incluso de los componentes informáticos necesarios, mismos que de no ser cubiertos, pueden orillar al rezago o al abandono.

Causas que pueden ser atribuibles a los tutores/docentes

- Escaso seguimiento y supervisión docente. Teniendo en cuenta que hay profesores que muestran bajos niveles de supervisión y apoyo al estudiante. Se da orientación académica débil o es inexistente, ya sea en planos personal, académico o tecnológico.
- Los materiales de estudio no cuentan con un diseño adecuado. Esto se orienta a que hay carencias en el diseño instructivo o en la presentación de los recursos y materiales didácticos, o son insuficientes, o en caso contrario son demasiado extensos o complejos.
- Rigidez curricular. El exceso de tarea y la descoordinación entre diferentes asignaturas del curso, también genera desconexión.
- Baja cualificación de los docentes. A causa de que hay una escasa preparación de los instructores, que va más allá de su competencia académica, refiriéndose a la capacitación en habilidades propias de los sistemas digitales de enseñanza y aprendizaje.

Atribuibles a la institución

- Deficiente información inicial sobre la carrera o curso.
- Ambigüedad en las directrices y orientaciones procedentes de la institución.
- Inexistencia de servicios de orientación o servicios de orientación deficientes.
- Insuficiencia o inadecuación de los servicios tecnológicos.

En la investigación realizada por Hurtado y Ramírez (2017) “*Riesgos psicosociales prevalentes en los estudiantes de la Universidad Abierta y a Distancia (UNAD)*”, señalan que el 77,3% de los participantes tenían además de sus responsabilidades académicas, compromisos familiares (parejas, hijos y padres para atender) lo cual se traduce en una alta presencia de factor de riesgo *estilo de vida* de la dimensión psicológica.

Tomando en cuenta lo anterior, se refiere que el 52% de los estudiantes afirma que no descansa o duerme lo suficiente y solo el 18,6% de los participantes refiere que no improvisa en su manejo de tiempo para realizar sus actividades académicas.

La educación a distancia y las dificultades de las mujeres para avanzar en sus estudios.

La educación a distancia es un sistema en el que se pretende que los alumnos lleven su propio ritmo para adquirir conocimientos mediante el uso de las TICs fomentando que el estudiante se vuelva autodidacta y pueda integrar sus actividades escolares a su vida cotidiana.

Sin embargo, hay una población en la que este proceso se ha vuelto complejo debido a las demandas que suelen presentar como resultado de sus múltiples actividades como es en el caso de las mujeres, y es que no solo llevan a cabo actividades en el ámbito laboral y escolar, sino que además realizan múltiples tareas como son: actividades del hogar, cuidado de los hijos, tiempo que dedica a su relación de pareja, etc.

González-Pérez (2019) menciona factores que han influido en el avance de las mujeres en sus estudios del SUAyED como son: conflictos de pareja, problemas del tipo laboral, problemas de salud, problemas psicológicos, problemas económicos y problemas familiares.

Por tal motivo se considera que en la educación a distancia es de importancia analizar qué situaciones pueden propiciar que se presenten dichas problemáticas y no solo enfocarse a los avances académicos que las alumnas puedan ir adquiriendo a lo largo de la carrera.

En el estudio realizado por González-Pérez (2019) también se menciona que las problemáticas que se fueron presentando en las alumnas se ven reflejadas de manera significativa en la salud ya que tuvieron que modificar sus horas de sueño, soportar cansancio acumulado, modificar su ritmo de vida siendo este más acelerado para poder cumplir con las tareas escolares y pasar más tiempo frente a la computadora.

Como consecuencia de esto las alumnas indicaron que hubo cierto impacto en el área psicológica y física, siendo que en la primera se encontraron problemáticas como estrés permanente, angustia, pérdida de confianza y en la segunda área se manifestaron problemáticas como sueño incontrolable y somnolencia, daños en el tubo carpiano de ambos brazos y de otros nervios debido al estrés, inflamación de las piernas por estar mucho tiempo sentadas, pérdida de la agudeza visual por la exposición permanente a la computadora y jaquecas por falta de sueño.

La educación a distancia y el dominio tecnológico

La educación a distancia es un sistema en el que los alumnos van adquiriendo habilidades como poder ser autodidactas por medio del uso de las TICs, mismas que al ser usadas de la manera adecuada, pueden ser herramientas poderosas para realizar diversas actividades en función del estudio e investigación.

En la educación a distancia existen ventajas que Sacristán (2006) señala y es importante mencionar:

- Acceso a los beneficios de la tecnología educativa: se refiere a tener la posibilidad de emplear la tecnología de la computación y las comunicaciones para, poder educar y poner al servicio de las personas la gran cantidad de información que se tiene en la actualidad.
- Obviar las limitaciones de tiempo y espacio: mediante la educación a distancia al usar medios de comunicación, puede obviar esta limitación mediante el uso de medios que facilitan la comunicación cuando las personas involucradas están en sitios y tiempos diferentes. Esta es quizás una de las grandes ventajas que ofrece la educación a distancia ya que, pueden trabajar en tiempo diferido.

- Facilitar el acceso gran cantidad de información relevante.
- Posibilidad de estudiar en equipo independientemente de las distancias físicas o temporales: trabajar de esta manera tiene la ventaja de unir los talentos de muchas personas, motivar el proceso de aprendizaje, aumentar la retención de los participantes en los programas educativos y hacer que la experiencia educativa se vuelva más placentera al ser compartida por personas por las que se siente afinidad.

Como puede apreciarse, la educación a distancia tiene distintas ventajas para quienes quieren continuar sus estudios y por alguna razón no tienen la posibilidad de desplazarse diariamente a alguna institución educativa o sus horarios no coinciden con los de alguna institución con sistema escolarizado.

Sin embargo, Adelle (2011) considera que, en el caso de los estudiantes universitarios, están alfabetizados digitalmente en función de sus propios fines que son básicamente el ocio, el tiempo libre o las relaciones sociales, pero, en el caso del dominio de las técnicas, los procedimientos, los procesos o las tecnologías para aprender, para avanzar en sus estudios o generar conocimiento, distan mucho de ser de su total entendimiento.

De cierta manera en la educación a distancia, se deben tomar en cuenta el contenido de las actividades que se pretende que los estudiantes lleven a cabo, así como de cerciorarse de dotar con herramientas y acompañamiento que sean necesarios para que el aprendizaje y entendimiento que se alcance sea el adecuado, de lo contrario los alumnos solo se limitarán a entregar las actividades sin haber obtenido el conocimiento que se esperaba que alcanzaran.

Economía

El rezago escolar como se ha venido mencionando con anterioridad, es un factor que puede condicionar que dicho fenómeno se presente, debido a que llevar a cabo estudios en cualquier nivel educativo, requiere de una solvencia económica suficiente para cubrir las necesidades que van surgiendo a lo largo del proceso educativo.

Desafortunadamente se ha hecho inevitable la aparición del rezago escolar, si bien es cierto que la posibilidad de que cada vez más personas tengan mayor acceso al sistema de educación ha sido un gran avance y oportunidad de crecimiento educacional.

Sin embargo, hay factores en los cuales se debe poner mayor atención como son los recursos económicos con los cuales cuentan los estudiantes ya que, si bien las instituciones dotan de estrategias, técnicas e incluso de personal educativo altamente capacitado para la impartición de clases, muchas veces el ritmo de trabajo no puede ser seguido por cierta población de alumnos debido a la falta de recursos económicos.

Para el estudiante, poder ingresar a una institución de educación superior implica que debe tener disponibilidad de horario, esfuerzo académico y recursos económicos mismos que en su mayoría contienden con obligaciones familiares, así como condiciones económicas para la compra de materiales, transporte y alimentación (Pérez, 2001).

Herrero, Escanés & Ayllón (2017) plantean que hay factores económicos que orillan a que la mayoría de los estudiantes se integren al área laboral, con lo cual se puede considerar un factor que implique el abandono o rezago escolar.

A su vez refieren que, en la modalidad a distancia, la interacción que implica estudiar y trabajar por su complejidad, puede no ayudar a que se obtengan resultados académicos satisfactorios, con lo cual se generaría desmotivación, al igual que en el sentido práctico y la escasa disponibilidad de recursos (tiempo y dinero) provocaría que se dé el rezago o el abandono escolar.

Familia

El ámbito académico dentro de la maternidad ha sido un tema poco estudiado del cual no nos debemos olvidar ya que, juega un papel importante en el desarrollo educativo de las mujeres.

Tinto (citado por García, 2015) refiere que entre factores como: raza, capacidad y situación socioeconómica, además del factor *género* en donde las mujeres suelen tener mayor probabilidad de finalizar su carrera dentro del tiempo “reglamentario” a diferencia de los varones; sin embargo, quienes deserta más tempranamente son las mujeres.

Investigaciones realizadas por Vereá (2009) señalan situaciones con las cuales las académicas se sitúan con presiones del género propias de la vida cotidiana y la ciencia, haciendo alusión a la poca compatibilidad entre ellas.

Es por lo que, se considera que en el caso de las mujeres suele haber mayor demanda en cuanto a actividades del hogar, escolares, de pareja, laborales y maternas.

Relaciones interpersonales

La interacción de los alumnos con sus pares suele ser un elemento clave en la adaptación al ritmo de la educación superior y los cambios que esto implica. Tal y como Ramírez (2013) refiere respecto a la relación de los estudiantes mientras se van relacionando aprenden a entenderse, divertirse, apoyarse, acoplarse, organizarse para alcanzar objetivos en común.

En la educación a distancia es más complicado realizar este tipo de actividades de socialización debido a que no se tiene un trato directo con los pares e incluso llega a ser casi nulo, con lo cual suelen experimentarse dificultades en el avance al no contar con retroalimentaciones o apoyo entre pares que puedan fortalecer la adquisición de nuevos aprendizajes.

En el caso de relaciones como el noviazgo, suele tener también cierto impacto en el avance o rezago de las estudiantes, tal y como se ve reflejado en el estudio realizado por García (2012) “*Violencia en el noviazgo ¿Causal de rezago y deserción escolar entre universitarias de la carrera de Pedagogía de la FES-Acatlán?*” en el cual considera que el fenómeno de la violencia en el noviazgo como un problema que puede originar consecuencias en distintos rubros, como en el rezago escolar.

En los resultados de dicha investigación se menciona que los problemas interpersonales pueden orillar a las alumnas a la reprobación recurrente de materias, recursamiento de las mismas o la realización de exámenes extraordinarios lo cual termina generando rezago e incluso del abandono escolar.

Bienestar Psicológico

En la búsqueda de un constante equilibrio en distintos ámbitos de la vida, debemos considerar un área de suma importancia: el bienestar psicológico.

Victoria, Carmen y González (2000) consideran que puede esperarse que las causas del bienestar difieran según el ciclo vital, las condiciones de vida, el nivel educacional, la ocupación o el grupo social.

En este sentido, se cree que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección futura) y los logros (valoración del presente) y que por ende la satisfacción se da en las áreas de mayor interés para

el ser humano y que son: trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Lo anteriormente mencionado hace referencia de manera precisa a la relación existente en el bienestar psicológico con los niveles de salud.

Cuando las personas tienen equilibrio en la mayoría de las áreas involucradas en el bienestar, se ve reflejado en un estado constante de felicidad y satisfacción personal.

La calidad de vida de las personas, sostienen Victoria, Carmen y González (2000), es el resultado de la interacción entre factores objetivos y subjetivos; siendo los primeros referentes a las condiciones externas (económicas, sociopolíticas, culturales, ambientales, etc.), las cuales contribuyen de manera positiva o negativa en el desarrollo de las personas. En tanto, los factores subjetivos aluden a la valoración en función del nivel de satisfacción que alcanza en los distintos dominios más importantes de la vida.

Con relación a lo antes mencionado en el área académica es de suma importancia que exista un equilibrio respecto al bienestar psicológico ya que en caso contrario se pueden presentar diversos problemas de salud físicos y mentales.

Estrés

El estrés es comprendido, de acuerdo con la APA (2013), como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento, el cual puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales, generando problemas de salud tanto a nivel físico como psicológico. A su vez se considera que provoca distintos cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales.

Estrés en estudiantes y su influencia en el rendimiento académico

El estrés juega un papel importante como factor predisponente para generar diversos malestares físicos y mentales en las estudiantes, a decir de Barraza (2008), dentro de los principales estresores académicos se encuentran:

- Competitividad grupal
- Sobrecarga de tareas

- Exceso de disponibilidad
- Interrupciones del trabajo
- Ambiente físico desagradable
- Falta de incentivos
- Tiempo limitado para hacer el trabajo
- Problemas o conflictos con los asesores
- Problemas o conflictos con los compañeros
- Las evaluaciones
- Tipo de trabajos que se solicitan

De ahí el concepto de que el estrés académico es considerado un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos (Barraza, 2008):

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, se consideran como estresores.
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el desequilibrio.

A su vez Rossi (citada por Barraza, 2008) establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales.

Indicadores de Estrés		
Físicos	Psicológicos	Comportamentales
<ul style="list-style-type: none"> • Morderse las uñas • Temblores musculares • Migrañas • Insomnio • Fatiga crónica • Problemas digestivos • Somnolencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Inquietud • Problemas de concentración • Bloqueo mental • Depresión • Problemas de memoria • Ansiedad • Desesperación 	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir • Aislamiento • Absentismo de las clases • Aumento o reducción del consumo de alimentos • Desgano para realizar las labores escolares

El estrés se va presentando en las personas de distintas formas y en diferentes intensidades, dependiendo de variados factores desde la resiliencia con la que cuentan, hasta los medios para poder afrontarlo de manera adecuada.

En estudios realizados por Vega, Gómez y Rodríguez (2017) revelan que las situaciones que generan estrés con mayor incidencia en el ámbito escolar, se encuentran: los exámenes, la entrega de tareas, los trabajos en equipo, la carga excesiva de trabajos escolares; seguidos por las situaciones violentas, como discusiones entre compañeros, agresiones verbales, asaltos; también se consideran eventos relacionados con su trabajo, como despidos, enfermedad, falta de reconocimiento así como los eventos familiares en los que se incluyen problemas con los padres, los hermanos y familiares y por último se encuentran las relaciones sociales, problemas económicos, pareja y duelo.

En esa misma investigación se indica que dentro del SUAyED los estresores abarcan también el subir trabajos o tareas a la plataforma, así como la ausencia de comunicación con los tutores.

Somatización de las emociones

Los síndromes o trastornos psicósomáticos son enfermedades físicas en las cuales los procesos emocionales pueden formar parte de un factor importante en los pacientes. Así que podemos inferir trastornos psicósomáticos se constata una dolencia física, junto con la posibilidad de que los factores psicológicos puedan vincularse con su aparición, mantenimiento o agravamiento. De manera que, en el caso de las somatizaciones no aparece un diagnóstico médico preciso que pueda justificar esos síntomas (Santiago & Belloch, 2002).

Al respecto es conveniente mencionar que en muchas ocasiones trastornos como la depresión, ansiedad o incluso los estragos experimentados por la presencia del estrés son causantes de malestares físicos en las personas de manera multifactorial.

Hay síntomas que pueden manifestarse de manera distinta refiriéndose a uno o varios sistemas o funciones corporales, a decir de Servan-Schreiber (citado en Gaedicke & González, 2010) la presentación de algunos malestares se atribuye a un origen cardiopulmonar, gastrointestinal, genitourinario, musculoesquelético o neurológico, así como dolor y fatiga.

Los trastornos de síntomas somáticos son referidos de acuerdo con el DSM V (A.P.A., 2013) como:

- Uno o más síntomas somáticos que causan malestar o dan lugar a problemas significativos de la vida diaria.
- Pensamientos, sentimientos o comportamientos excesivos relacionados con los síntomas somáticos o asociados a la preocupación por la salud.
- El síntoma somático puede o no estar continuamente presente, el trastorno sintomático puede no estar continuamente presente (por lo general de seis meses).

En el CIE-10 (World Health Organization, 2000) se señala que hay enfermos que han llevado un largo recorrido a través de los servicios médicos debido a este trastorno, yendo desde la medicina primaria hasta especialistas, siendo evaluados mediante múltiples exploraciones con resultados negativos o intervenciones infructuosas.

Así mismo se menciona que los síntomas pueden afectar a cualquier parte o sistema corporales, pero los más frecuentes son molestias gastrointestinales (dolor, meteorismo, regurgitación, vómitos, náuseas, etc.) y dérmicas (prurito, quemazón, hormigueo, entumecimiento, comezón, dolorimiento, enrojecimiento, etc.) las quejas sexuales también suelen ser frecuentes.

Incluso suelen asociarse con síntomas depresivos o ansiosos, mismos que pueden justificar un tratamiento específico, se considera que el trastorno suele presentarse más en mujeres que en varones, siendo considerado el inicio en la edad adulta.

Cuando surgen somatizaciones vale la pena analizar las razones por las cuales se están dando estos malestares ya que en muchas ocasiones pueden interferir en la vida cotidiana de las personas que la padecen deteriorando varios aspectos como laborales, familiares, sociales, etc.

Ansiedad en estudiantes

Para poder analizar la ansiedad en estudiantes primero debemos recordar en qué consiste la ansiedad, misma que de acuerdo con el DSM-V-TR (A.P.A., 2013) es un trastorno en el cual se experimenta un miedo intenso o agitación, en el cual podemos encontrar diversos desórdenes como:

- Trastorno de ansiedad por separación.
- Multismo selectivo.

- Fobia específica.
- Trastorno de ansiedad social (fobia social).
- Trastorno de pánico.
- Agorafobia.
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/ medicamentos.
- Trastorno de ansiedad no especificado.

Dentro de los síntomas que pueden manifestarse en universitarios según Otero (2014) destacan: en el plano psicológico (miedo, aprensión, catastrofismo, desatención, etc.), fisiológico (taquicardia, sensación de asfixia, temblor, hiperhidrosis, etc.) y de manera conductual (abuso de drogas, enfado, absentismo, deserción, etc.). (pp.68)

Con lo cual retomando lo que se señala en el DSM-V-TR (A.P.A., 2013) se infiere que el tipo de ansiedad más presente en los estudiantes universitarios es el “trastorno de ansiedad generalizada”, mismo que refiere lo siguiente:

- a) Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), mismo que se da en un período aproximado de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar).
- b) Al individuo le es difícil controlar la preocupación.
- c) La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes:
 1. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
 2. Fácilmente fatigado.
 3. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.
 4. Irritabilidad.
 5. Tensión muscular.
 6. Problemas de sueño (dificultad para dormirse para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).
- d) La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes.
- e) La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia.
- f) La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental.

Tal y como lo aborda Otero (2014) si bien la ansiedad cuando está presente en niveles equilibrados puede resultar favorecedor, ya que en algunos casos interviene en el afrontamiento de retos en el ámbito escolar, cuando se llega a manifestar de manera excesiva, sus efectos llegan a provocar disminución en el desempeño académico, afectaciones en las relaciones interpersonales y de su salud. (pp. 68)

Es importante mencionar que en el estudio de Altemus y Epstein (citados por Arenas y Puigcerver, 2009) se aprecia que existe una tasa de prevalencia-vida de TAG del 4% en los hombres, en comparación con las mujeres con un 7%.

Depresión en estudiantes

La depresión es un trastorno que de acuerdo con la O.M.S. (2020) tiene como características: presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

También señalan que dicho trastorno puede tornarse crónico o recurrente, lo cual puede dificultar el desempeño en el trabajo o escuela según sea el caso, así como la capacidad para afrontar las situaciones de la vida diaria.

En cuanto se refiere a la depresión presente en los jóvenes universitarios, un estudio realizado por Arrivillaga, Cortés, Goicochea y Lozano (2004) en el cual se aplicaron instrumentos para determinar la prevalencia de la depresión en el entorno universitario como el Inventario de depresión de Beck, la Escala Autoaplicada de Zung, mismos que arrojaron datos que es importante mencionar, por ejemplo: respecto a la depresión y su relación con el género se apreció que existe mayor frecuencia e intensidad en las mujeres que en los hombres.

En relación con lo antes mencionado, los autores atribuyen la presencia de la depresión en mujeres a factores sociales o psicológicos; a su vez se hace alusión a que las mujeres pueden tener cierta propensión por situaciones biológicas como la presencia del síndrome premenstrual, cambios hormonales, estrés, problemas de funcionamiento de la tiroides, etc.

Otro factor hallado en la investigación de Arrivillaga, Cortés, Goicochea y Lozano (2004), fue que, para los estudiantes, los eventos críticos ocurridos en los últimos seis meses fueron: la inestabilidad económica, diagnóstico de enfermedad grave, muerte de un ser querido y separación de los padres con lo

cual infirieron que las situaciones estresantes aunadas a cierto déficit de estrategias de afrontamiento, pueden ser generadoras de episodios depresivos.

Tomando en cuenta lo anterior, se entiende que la presencia de la depresión en los estudiantes puede tener influencia negativa en el desempeño escolar, debido a que se presentan síntomas como desánimo respecto a las actividades que se relacionan tanto con la vida cotidiana como en el ámbito escolar, mermando el buen rendimiento.

Fibromialgia en estudiantes

Dentro de las enfermedades que pueden estar presentes en estudiantes, debemos considerar también a la fibromialgia, que en palabras de González, Ortín y Bonillo (2011) se caracteriza por ser una enfermedad cuya etiología no está aún bien definida, cuyos síntomas pueden manifestarse como dolor crónico generalizado (referido en el aparato locomotor) aunado a síntomas como fatiga intensa, alteraciones del sueño, parestesias en extremidades, depresión, ansiedad, rigidez articular, cefaleas y sensación de tumefacción en manos. (pp. 60)

Martín (citado por González, Ortín y Bonillo,2011) que señala que la evolución e intensidad está relacionada con aspectos emocionales, afectivos y factores psicosociales.

Estudios realizados por Aréchiga-Ornelas (2004) destacan que hay dos tipos de pacientes con fibromialgia, en el primero se encuentran quienes presentan de manera predominante hipersensibilidad muscular localizada, teniendo que en el segundo grupo se encuentran los que considera son más fácil de diagnosticar debido a que la hipersensibilidad muscular va acompañada de más síntomas como fatiga, estrés psicológico y otras alteraciones como cefalea, colon irritable y otros trastornos vegetativos que en algún momento pueden resultar ser más incapacitantes que el dolor como tal.(pp. 213)

En los resultados derivados de la investigación realizada por González, M., Landero, R. & García, J. (2010) destacan que en las mujeres que padecen fibromialgia y que se encuentran laborando de manera remunerada o no remunerada se ven afectadas de igual manera por los síntomas de dicha enfermedad, cabe mencionar que además de tener que cumplir con sus actividades laborales, cumplen con sus actividades familiares, acentuándose en el caso de las mujeres casada y con hijos.

Autoestima

Para definir el concepto de autoestima se considera lo dicho por Alcántara (citado por Bucio, 2014) en donde afirma que se trata de una actitud del ser humano hacia sí mismo, en donde se involucra la forma de pensar, sentir, querer y valorarse.

Así mismo, indica que la autoestima se da de manera innata, como resultado en las experiencias de cada ser humano, misma que se va moldeando de acuerdo con los distintos contextos informales o educativos de los individuos.

El desarrollo de la autoestima según Coopersmith (citado por Rojas & Milagros, 2017) ocurre siguiendo ciertos procesos y fases como se indica a continuación:

- El grado de trato respetuoso, aceptación de las personas que lo rodean.
- La historia de éxito es como el individuo se posiciona en el mundo.
- Las aspiraciones u objetivos que se tiene y que pueden ir cambiando durante el proceso.
- La disminución de la autoestima se dará mientras el individuo no pueda resolver problema o minimice cualquier error que pueda tener.

Beane (1986) refiere que existe una relación entre autoestima y autoconcepto con respecto al rendimiento escolar. De igual manera indica que las y los estudiantes que cuentan con autoconceptos claros y una autoestima positiva tienden a colaborar de manera más activa en clase, e incluso a obtener puntajes de competencia educativa mayores, debido a que muestran una conducta prosocial, tendiendo un logro académico mayor que el que tienen sus pares con autopercepciones no claras o negativas.

Motivación

La motivación juega un papel muy importante en el desarrollo académico como plantean Tirado, Santos y Tejero (2013) el proceso de aprendizaje se ve favorecido por el interés que posean los estudiantes para la obtención de nuevos saberes, lo cual propicia que exista buena comprensión y a su vez mejor retención de la información.

Tomando en cuenta lo anterior, señalan que los alumnos valoran lo que aprenden cuando comprenden su significado, cuando aprecian su pertinencia y relevancia, así como su posterior utilidad en el ámbito profesional y social.

A su vez Tirado, Santos y Tejero (2013) refieren que la motivación se divide en dos tipos:

Motivación intrínseca

La motivación intrínseca conocida también conocida como como pulsión cognoscitiva, se presenta cuando hay interés por adquirir nuevos conocimientos, se centra en el interés propio, lo cual permite desarrollar la satisfacción intrínseca de la comprensión de lo que se está estudiando, del sentido de competencia y satisfacción que produce el saber, así como la capacidad para asumir nuevos retos cognoscitivos.

Motivación extrínseca

La motivación extrínseca se centra en las recompensas o sentimientos como el gusto por el reconocimiento social, el triunfo frente a los otros o la satisfacción al soslayar fracasos para evitar la vergüenza o culpa.

Bañuelos (1993) en su investigación respecto a “*La Motivación Escolar. Estudio de variables afectivas*”, señala que en sus descubrimientos destaca que en la medida en que los estudiantes se perciban como hábiles, estarán favorablemente motivados, con lo cual tenderán a obtener un aprendizaje significativo; de manera que infiere que la motivación escolar va más allá de lo que se refiere a una calificación aprobatoria, un punto extra, o la personalidad de un profesor; haciendo alusión de que un estudiante se motiva a través de la creación de la necesidad de incrementar habilidades y dominio del conocimiento en los estudiantes.

Método

Diseño de la Investigación

El presente trabajo tendrá un enfoque mixto considerando lo dicho por Hernández, Fernández y Baptista (2014) indicando que en dicho enfoque se recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio para responder el planteamiento de problema, esto debido a que se realizará la aplicación de instrumentos tipo Likert para analizar con qué frecuencia se presentan malestares físicos y mentales en las alumnas inscritas en la licenciatura de Psicología SUA y ED, de igual manera se realizarán entrevistas en las cuales se darán testimonios sobre las problemáticas involucradas en el rezago escolar de las alumnas.

Tipo de estudio

El presente estudio es correlacional debido a que, a decir de Hernández, Fernández y Baptista (2014) este tipo de investigación se basa en saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de una u otras variables relacionadas.

Pregunta de Investigación

¿Qué problemas físicos y mentales experimentan las alumnas inscritas en la licenciatura de Psicología SUA y ED y que podrían generar rezago académico?

Objetivo general

Identificar qué factores intervienen en el desarrollo de problemas físicos y mentales en las alumnas inscritas en la licenciatura de Psicología SUA y ED, que pueden provocar, a su vez rezago escolar.

Variables

Se considerará como variable dependiente los problemas físicos y mentales que presentan las alumnas inscritas en la licenciatura de Psicología SUA y ED, que pueden influir en el rezago escolar.

Como variables independientes se considerará la edad, estado civil, situación económica, dominio tecnológico y sede de procedencia.

Criterios de Inclusión

- Las participantes deberán estar inscritas en la licenciatura de Psicología.
- Aceptar participar voluntariamente en la investigación.

Criterios de Exclusión

- La investigación será aplicada únicamente a mujeres.
- Que la alumna no acepte participar en la prueba.

Hipótesis

Para la realización de actividades académicas en la carrera a distancia existen factores que influyen de manera importante para que éstas se lleven a cabo, dentro de las cuales se encuentran complicaciones relacionadas con la adaptación al sistema en línea conjugándolo con actividades en el ámbito laboral, familiar y social. Tomando en cuenta lo antes mencionado, se considera que surgen problemáticas en la salud a nivel físico y mental que agravan el proceso de aprendizaje dentro de la modalidad a distancia, produciendo rezago escolar.

Justificación

La educación en el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUA y ED) de la Universidad Autónoma de México, es una opción para aquellas personas que pretenden cursar una carrera universitaria con una modalidad “relativamente accesible” en el aspecto de organización de tiempo para el estudio.

Sin embargo, aunque es considerada una modalidad en la cual se pueden combinar las rutinas cotidianas de los estudiantes con la escuela, resulta ser algo compleja la adaptación de los estilos de vida, debido a que, en el caso de las mujeres, aún existen ideologías que influyen en dicho proceso.

Los roles que han sido marcados por la sociedad durante siglos respecto a las mujeres han jugado un papel importante en la distribución de actividades que se considera deben ser acatadas.

Dentro de las actividades que se considera que las mujeres deben realizar son: el cuidado exclusivo de los hijos, hogar, esposo, etc., dando como resultado una gran carga de trabajo, misma que se va convirtiendo en una limitante para el proceso educativo a lo largo de la carrera.

Durante el proceso de adaptación entre las actividades cotidianas de las mujeres y las académicas se van originando nuevos factores que se van involucrando en la presencia del rezago escolar, debido a que se ven afectadas diversas áreas de la salud física y mental, con las cuales en su mayoría tienen que lidiar las mujeres sin tener la noción de cómo poder sobrellevarlas o aliviar los malestares que esto conlleva.

Por tal razón, es importante realizar un análisis de los problemas físicos y mentales que van desarrollando las alumnas de la carrera de Psicología en el SUA y ED, que permita establecer estrategias que eviten o aminoren la presencia de problemas que puedan interferir en el desempeño escolar.

Instrumento

Para el estudio se aplicó un inventario de 54 preguntas inspirado en el Inventario de Síntomas de SCL-90-R de L. Degoratis (Casullo y Pérez, 2008) el cual ha sido desarrollado para la evaluación de patrones de síntomas presentes en individuos, mismo que puede ser usado también en tareas comunitarias como de diagnóstico clínico.

De manera que el instrumento empleado para la presente investigación fue elaborado considerando las distintas áreas en las que se considera puede haber factores que propicien la presencia de malestares físicos y mentales que son causantes del rezago escolar. Se incluyó información de orden general como sexo, edad, zona en la que radican, estado civil, número de hijos, ocupación y grado escolar que cursan.

Relación de medida de indicadores a partir de las dimensiones del cuestionario.

- Bienestar psicológico: se enfoca en recabar datos respecto a la salud mental de las participantes, así como las complicaciones que puedan haber surgido a partir del ingreso a la carrera.
- Estado de salud físico: evalúa la condición física que las alumnas presentan, así como los malestares que pueden estar dificultando su avance en sus actividades académicas.
- Somatizaciones: se consideran los datos que pueden indicar que las alumnas presentan malestares derivados de problemas del tipo mental o emocional.
- Familia: analiza la manera en que se ha visto modificada la relación familiar de las estudiantes derivado de las actividades propias de la carrera.
- Académico: analiza los factores de tipo académicos que se considera que intervienen en el rezago escolar de las alumnas.

Muestra

- Se consideró una muestra de 150 alumnas matriculadas en la licenciatura de Psicología en el sistema SUAyED y 4 alumnas para la realización de entrevistas mediante Skype y Hangouts.

Las entrevistas semiestructuradas se realizaron considerando las 5 dimensiones abordadas en el formulario cuyas dimensiones se basaron en el bienestar psicológico, estado de salud físico, somatizaciones, familia y recursos académicos, mismos que pueden intervenir en que exista o no un buen avance académico, mismas que tuvieron una duración de entre 30 y 50 min.

Procedimiento

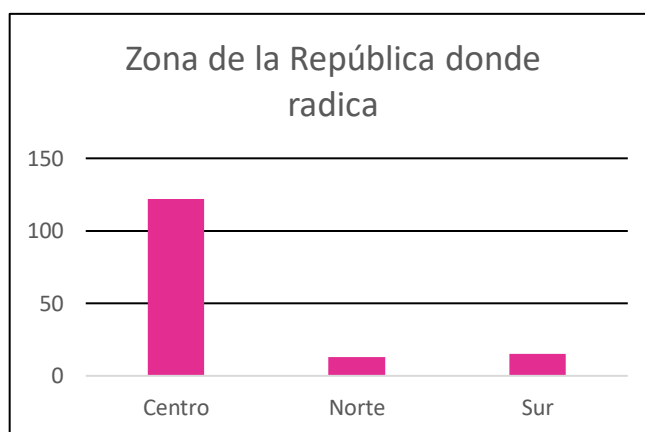
Mediante el uso de la red social Facebook se realizó una convocatoria dirigida únicamente a las alumnas de la licenciatura en Psicología en SUAyED para que participaran de manera voluntaria en el llenado de un formulario en Google relacionado con los problemas de salud físicos y mentales que suelen presentarse al estudiar en la modalidad a distancia.

Las entrevistas se realizaron por medio de Skype y/o Hangouts, mismas que fueron grabadas en audio digital.

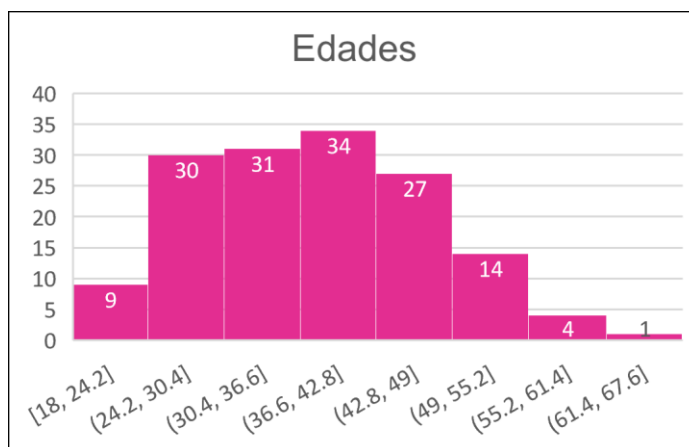
Cabe mencionar que se realizó un análisis mixto, debido a que en el inventario se manejaron datos del tipo cuantitativo mismo que nos mostró registros de frecuencias, a su vez se realizó un análisis cualitativo de contenido en las preguntas abiertas y en las entrevistas.

Resultados

Como se puede apreciar en la gráfica 1, la mayoría de la población participante radica en la zona centro de México, lo cual es importante señalar debido a que, dependiendo de la zona, se pueden considerar factores que puedan influir en la presencia del rezago académico desde factores económicos, la recepción de Internet en su localidad, la dificultad para tener acceso a instituciones para la realización de prácticas, etc.

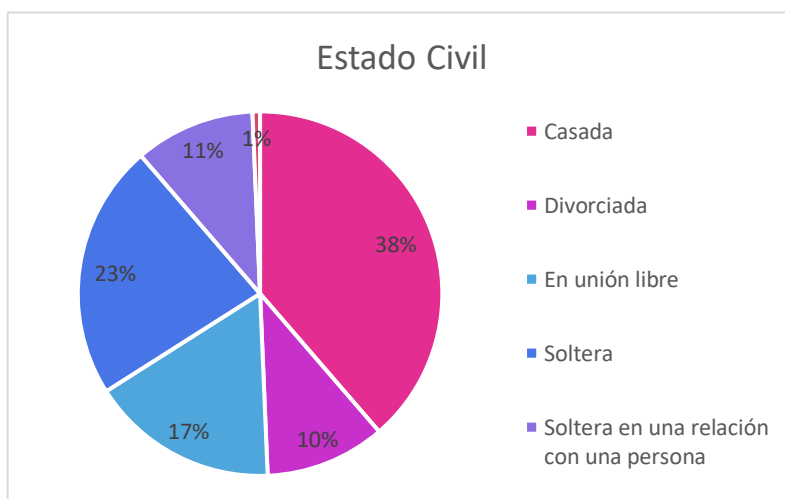


Gráfica 1. Zona de la República donde radica.



Gráfica 2. Edad de las participantes

En la gráfica 2, la edad promedio de las 150 participantes en el estudio fue de 37.86 años.

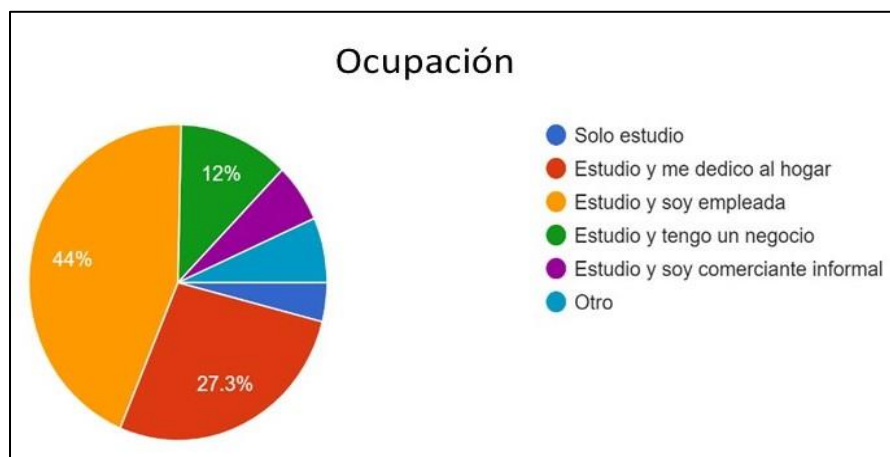


Gráfica 3. Estado Civil.

En la gráfica 3, se aprecia que la mayoría de la población se encuentra en una relación siendo que el 38% están casadas, el 23% viven en unión libre y el 11% están solteras en una relación con una persona.

Teniendo en cuenta lo anterior, se aprecia en las percepciones de las alumnas que es una constante problemática poder compaginar las actividades del hogar como las tareas de los hijos y las actividades

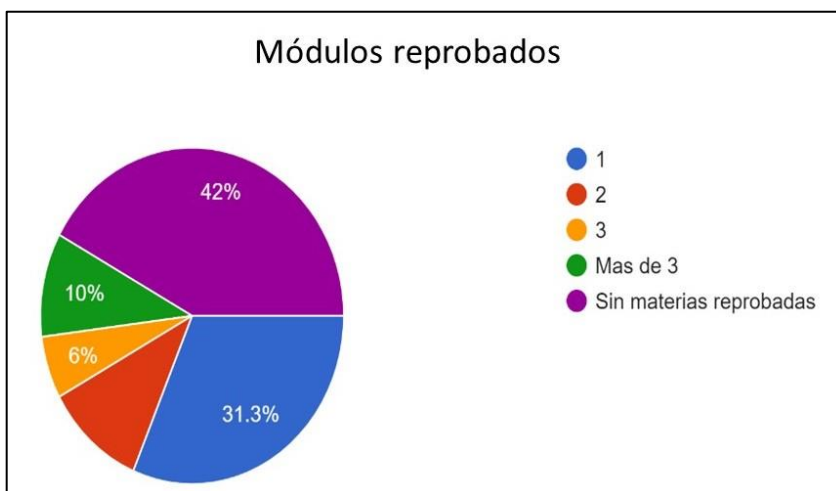
con la pareja, debido a que suelen tener sobre exigencias en esos ámbitos. Además, dentro de los resultados se nota que hay mujeres que no reciben apoyo por parte de su pareja, lo cual ha llegado en algunas situaciones a ser causal de problemas de pareja e, incluso, de divorcio.



Gráfica 4. Ocupación de las alumnas del SUAyED psicología

Las alumnas del SUAyED son empleadas y estudiantes en un 44%, además de que el 27.3% estudia y se dedica al hogar, le siguen quienes estudian y tienen un negocio propio siendo el 12% de las alumnas, el 6% e estudiante y comerciante informal y solo el 4% se dedica exclusivamente al estudio.

La población que labora dentro y fuera del hogar aunado a las actividades escolares ha reflejado que lleva a cabo actividades titánicas para poder cubrir todas las áreas de su vida, sin embargo, ha habido ocasiones en que, debido a las exigencias que suelen tener en sus respectivos centros de trabajo, la realización de prácticas se ven limitadas debido a que no cuentan con el permiso o apoyo de sus empleadores. También es importante considerar que quienes trabajan de manera independiente, en ocasiones no pueden tener los recursos económicos para poder faltar a sus labores diarias, con lo cual se dificulta la realización de sus actividades prácticas.

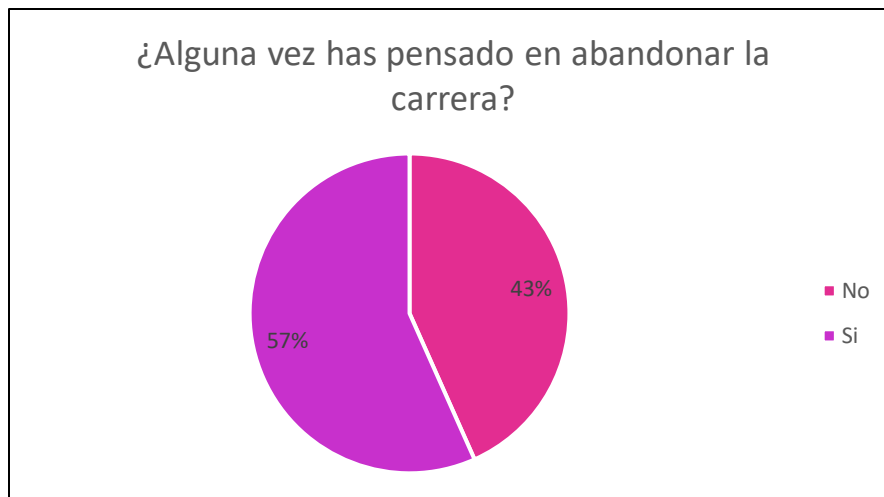


Gráfica 5. Módulos reprobados

Las alumnas indicaron que en su mayoría no han reprobado módulos de la carrera con un total de 42% de respuestas respecto a este rubro, sin embargo, el 31% ha reprobado por lo menos una materia durante su trayectoria universitaria, le siguen quienes han reprobado 2 materias alcanzando un 10.7%, seguido por quienes señalan que han reprobado tres materias con un 6% y por último quienes refieren que han reprobado o dado de baja más de 3 materias con un 10%.

Al respecto se puede decir que las alumnas refieren que perciben una gran carga de trabajo en las actividades, mismas que no siempre se entienden con facilidad e incluso mencionaron que influye cuando no tienen una buena relación con el/la tutor/a o hay poca empatía.

“Se requiere de un acompañamiento más humano y empático”



Gráfica 6. Consideración de abandonar la carrera.

Se refleja que el 57% de las alumnas refirieron haber pensado en abandonar la carrera a diferencia de un 43% que no lo ha apreciado de esa manera.

Dentro de los factores que las alumnas han mencionado respecto al abandono de la carrera, indican que lo han considerado por la falta de tiempo ya que, aunque suelen organizarse, las labores que realizan tanto en el trabajo como en el hogar suelen tornarse en ocasiones complicadas, ya que surgen actividades que no tenían contempladas como las tareas de los hijos o trabajo extra que pueda surgir durante sus jornadas, afectando el rendimiento escolar. Otra de las razones por las cuales consideraron como razón para abandonar la carrera es que se ve afectada su salud en el ámbito físico y mental derivados de la mala calidad de sueño, además de que suelen modificar sus hábitos alimenticios o incluso surgen afecciones derivadas del sedentarismo que provoca estar frente a una computadora por largos lapsos.

Problemas físicos	Porcentaje
Síntomas	
Dolores de cabeza	50.7%
Dolor de cuello	46%
Vista cansada	44%
Dolores de pecho	41.3%
Dolor de espalda	40%
Sensación de desmayo	39.3%
Calambres o dolor en extremidades	36.7%

Tabla 1. Presencia de síntomas de malestar físico.

En la tabla 1 se muestra la presencia de malestares físicos es el resultado de los distintos cambios que se van generando a lo largo de la carrera debido a las exigencias que tiene la misma. Dentro de los malestares que con más frecuencia se manifiestan son: dolores de cabeza, dolor de cuello, vista cansada, dolores de pecho, sensación de desmayo, etc., mismos que vale la pena analizar ya que llama la atención que la mayoría de la población encuestada y entrevistada señalan padecer o haber padecido alguno de los problemas físicos antes mencionados.

Somatizaciones	Porcentaje
Insomnio	46.7%
Síntomas fibromialgia (dolor y rigidez en todo el cuerpo, fatiga, migraña, colon irritable, depresión y ansiedad)	36.7%
Colitis Nerviosa	30%

Tabla 2. Somatizaciones experimentadas por las alumnas de SUAyED.

Hay distintos malestares que como tal no cuentan con una explicación precisa para poder definir las razones por las cuales se presentan, tal es el caso de las somatizaciones mismas que las alumnas refieren padecer o haber padecido durante su trayectoria académica, en este caso se puede considerar la

fibromialgia como un padecimiento que puede resultar incapacitante para quien lo manifiesta debido a que los síntomas pueden ser muy difíciles de afrontar, considerando que no se tiene una certeza de qué es lo que la genera. Se considera que problemáticas como el insomnio también funcionan como un factor que puede modificar de manera negativa el rendimiento escolar, ya que dificulta la concentración e incluso la falta de energía que la persona requiere para sus quehaceres cotidianos. (Ver tabla 2)

Problemas emocionales/mentales	Porcentaje
Dificultad de concentración	58%
Mal humor	52.7%
Angustia	50%
Tristeza	50%
Depresión	45.3%
Ansiedad	44.7%
Estrés	43.3%

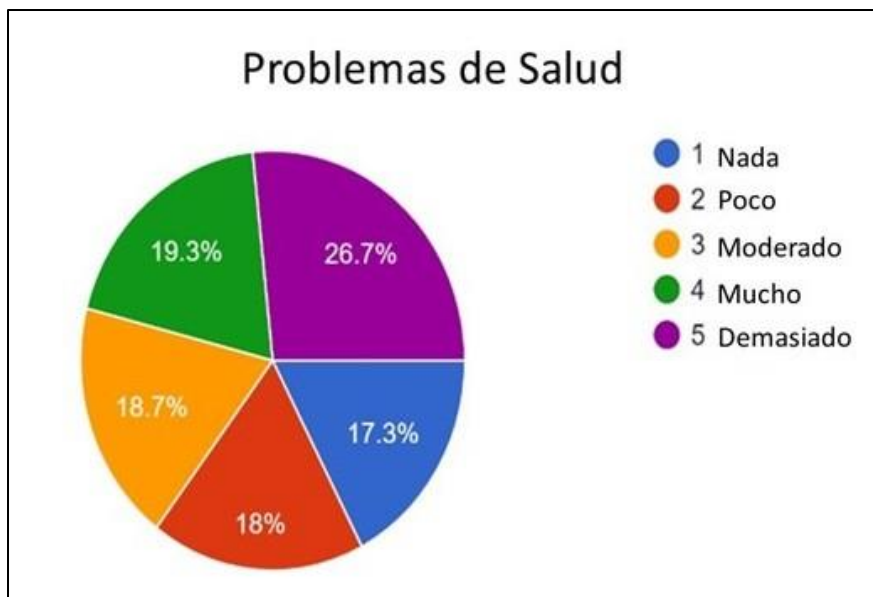
Tabla 3. Problemas psicológicos emocionales que presentan las alumnas de SUAyED

El inventario aplicado a las estudiantes mostró (ver tabla 3) que dentro de los problemas psicológicos más importantes están las dificultades de concentración, mal humor, angustia y tristeza, mismos que tuvieron mayor frecuencia. Se considera que las alumnas presentan dichas problemáticas debido a que no cuentan con las herramientas idóneas para poder elaborar sus actividades, así como la falta de apoyo de sus familiares, tutores e incluso de los hijos. A su vez se considera que la organización de sus tiempos interviene en la manifestación de diversas problemáticas psicológicas.



Gráfica 7. Consideración de dificultad para organizar el tiempo.

La forma en que las alumnas organizan su tiempo es un aspecto importante ya que de ello dependen los resultados que puedan obtener en los distintos ámbitos de su vida cotidiana. De acuerdo con la gráfica 7 podemos inferir que la administración del tiempo es un factor determinante en el proceso de la realización y cumplimiento de las actividades académicas que tienen asignadas teniendo como resultado un 47.4% de alumnas que consideran tener problemas en este rubro, tomando en cuenta que las calificaciones obtenidas en calificaciones 4 y 5 ya son identificadas como alto impacto en el rendimiento académico.



Gráfica 8. Percepción de problemas de salud de las alumnas de SUAYED

Cuando hablamos de problemas de salud presentes en la salud de las alumnas del SUAYED, se nota un interesante 46% mismo que si tomamos como referencia que la opción de respuesta de 4 y 5 como alto impacto y 1 como mínimo impacto, se refiere que las alumnas si perciben cierto cambio en su estado de salud derivado de sus actividades académicas.

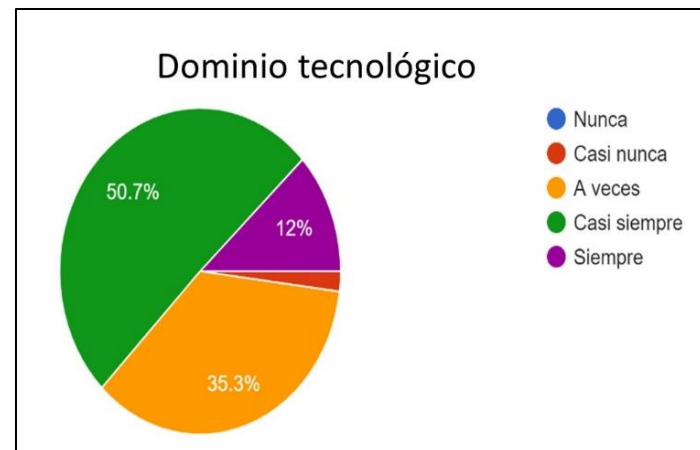


Gráfica 9. Percepción de problemas psicológicos de las alumnas de SUAyED

Los resultados obtenidos respecto a la consideración de las alumnas respecto a su bienestar psicológico infieren que un porcentaje del 22% no han sufrido cambio alguno, sin embargo, si consideramos algún nivel de afectación en su desempeño académico debido a problemas psicológicos, la gran parte de la población encuestada mostró tener cierto grado de efectos en su salud mental en distinta intensidad. Si tomamos en cuenta que 4 y 5 califican de alto impacto, se obtiene un 38.7% mismo que vale la pena considerar respecto al rendimiento escolar de las alumnas



Gráfica 10. Percepción de problemas tecnológicos de las alumnas del SUAyED.



Gráfica 11. Consideración de buen dominio tecnológico de las alumnas del SUAyED.

Los problemas tecnológicos a consideración de las alumnas el 23.3% mostraron tener complicaciones con moderada intensidad, aunque es importante señalar que hubo un 38% de alumnas que refieren haber tenido dificultades en el área de la tecnología, teniendo impacto negativo en su desempeño escolar.

Si comparamos con la gráfica 11 referente al dominio tecnológico que las alumnas señalan que poseen, se puede apreciar que más del 50.7% consideran tener un buen dominio tecnológico, mientras que el 35.3% considera que “a veces” poseen tener un buen dominio, con lo cual se infiere que en ocasiones no solo se trata del dominio tecnológico o herramientas para realizar ciertas actividades en diversas plataformas, sino que hay situaciones en las cuales algunas no son compatibles con los equipos de cómputo que las alumnas poseen o incluso hay que pagar por algunos, lo cual ha sido factor importante para que se vaya dando cierto rezago en las actividades académicas.



Gráfica 12. Percepción de problemas de pareja de las alumnas de SUAyED



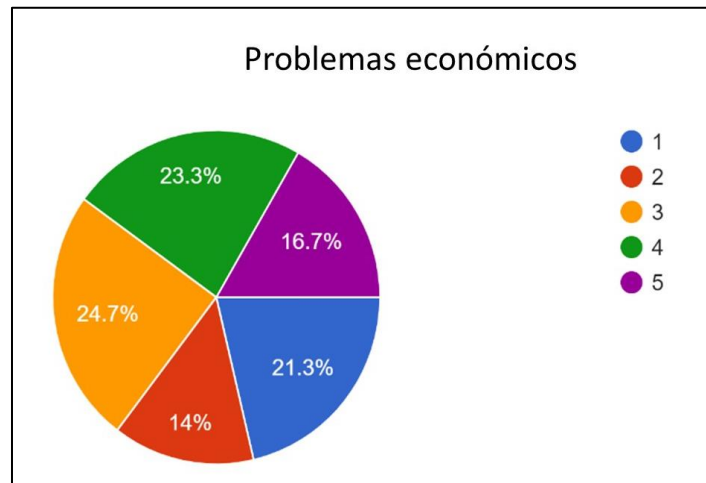
Gráfica 13. Percepción de problemas familiares de las alumnas de SUAyED

Los problemas de pareja de acuerdo con la gráfica 12, la percepción del 35.3% de las alumnas no han tenido impacto en su desempeño escolar, pero si se toma en cuenta que en la referente al estado civil (ver gráfica 3) un 44% de las encuestadas son divorciadas, solteras o solteras con una pareja la situación cambia ya que al no estar en una relación como tal no se ve afectado su desempeño escolar, por ello se infiere que el resultado con mayor porcentaje se dio por ese motivo.

Ahora bien, el 46.7% estima que de distinto nivel de intensidad su desempeño escolar se ha visto afectado por los problemas de pareja.

En las preguntas abiertas y en las entrevistas las alumnas mencionan que ha habido problemas de pareja debido a que en algunas situaciones la pareja no está de acuerdo con que la alumna estudie, también se menciona que la disminución del tiempo que se solía pasar en pareja suele ser también un factor que ha afectado la relación. A su vez es interesante analizar que existen casos en los que incluso se ha llegado al divorcio por la diferencia de intereses y la falta de apoyo que las alumnas reciben por parte de su pareja referente a las actividades de la carrera.

Si comparamos con la gráfica 13, se puede apreciar que también existe un porcentaje del 49.3% de alumnas que consideran que su relación familiar se ha visto afectada por las actividades que se realizan a lo largo de la carrera, refiriendo que se ha disminuido el tiempo de convivencia o recreación familiar ya que, consideran que el tiempo para realizar sus tareas es poco y deben distribuirlo entre las actividades del hogar, el trabajo y el estudio. También se señalan que su estado de ánimo e irritabilidad derivado del estrés que presentan es un factor que ha intervenido en el deterioro de la relación en el hogar.



Gráfica 14. Percepción de los problemas económicos de las alumnas del SUAyED.

Respecto a los problemas económicos en la gráfica 14, el 16.7% considera que se han presentado problemas económicos que han afectado con mayor impacto en su desempeño académico, llama la atención que, aunque en el sistema a distancia se pretende que población que no tiene los recursos para desplazarse de su hogar hacia alguna institución educativa, se deben cubrir gastos como el pago del servicio de internet, en algunos casos el desplazamiento de los estudiantes hacia las instituciones donde realizan sus prácticas e incluso si llegan a requerir en sus actividades el uso de instrumentos impresos.



Gráfica 15. Percepción de los problemas con los profesores y las alumnas del SUAyED

En la gráfica 15 se aprecia que el 50% de las alumnas considera que los problemas con los profesores no han influido en su desempeño escolar, sin embargo, el otro 50% si lo ha considerado como factor de rezago en algún nivel de intensidad.

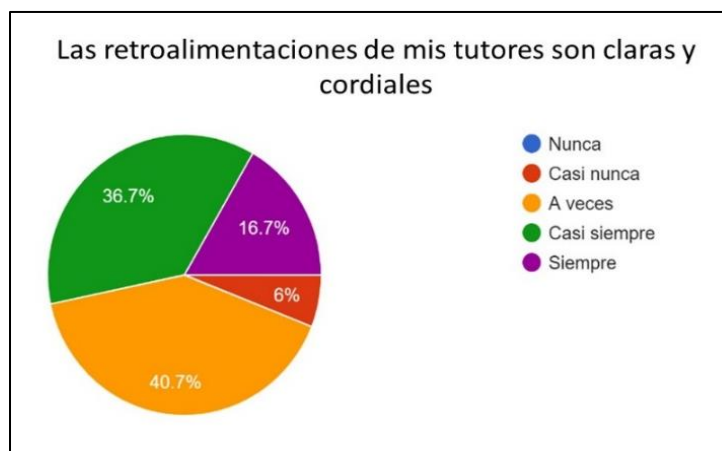


Gráfica 16. Consideraciones respecto al acompañamiento recibido de los tutores hacia las alumnas del SUAyED.

A su vez en la gráfica 16 las alumnas refieren que el acompañamiento de los tutores “a veces” es suficiente con un porcentaje del 39.3%, lo cual nos hace apreciar que un sector importante de los tutores ha dado el debido acompañamiento a sus alumnas si consideramos también a quienes refieren que el 33.3% y el 8% también señalan que “casi siempre” o “siempre” el acompañamiento es suficiente.

Vale la pena mencionar que aunque en menor porcentaje existe un 19.4% de alumnas que consideran que “casi nunca “ o “nunca” ha sido suficiente el acompañamiento por parte de sus tutores, datos que también se ven reflejados en los comentarios de las alumnas en las preguntas abiertas y en las entrevistas haciendo alusión a que indican que hay tutores que “nunca aparecen en plataforma”, “los tutores no responden los mensajes”, “tardan mucho en retroalimentar las actividades”, “falta empatía”, etc.

A su vez se refleja en las preguntas abiertas y en las entrevistas, que cierto sector de las participantes mencionaron que perciben que la mayoría de los tutores eran cordiales y se mostraban interesados, manifestando lo que ellas refieren como “su lado humano y empático”, haciéndolas sentir acompañadas y comprendidas.



Gráfica 17. Consideraciones respecto a las retroalimentaciones recibidas de los tutores hacia las alumnas del SUAyED.

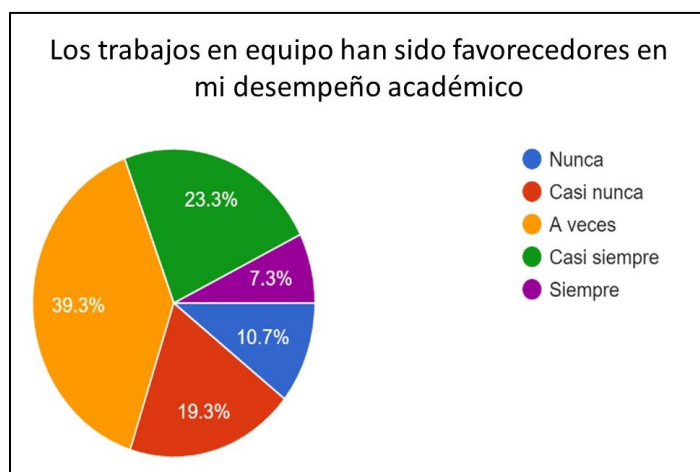
En la gráfica 17 se puede apreciar que las alumnas manifiestan que las retroalimentaciones recibidas por parte de sus tutores son cordiales “a veces” tomando en cuenta un 40.7% de quienes así lo consideran, si bien eso indica que las alumnas tienen como percepción que en ocasiones los tutores suelen retroalimentar de manera cordial y otras no tanto.

Ante esto en las preguntas abiertas y en las entrevistas, se notan comentarios en los que las alumnas refieren que las retroalimentaciones no son claras o perciben cierta hostilidad cuando se les cuestiona sobre algunas instrucciones obteniendo como respuesta comentarios como: “está explicado en la actividad” e incluso refieren que preguntar a esos tutores puede resultar contraproducente ya que consideran que las calificarán con menor calificación por haberlos cuestionado.



Gráfica 18. Consideraciones respecto a las retroalimentaciones recibidas de los tutores hacia las alumnas del SUAyED.

En la gráfica 18 se aprecia que el 40.7% de las participantes consideran que sus dudas son resueltas “a veces” con lo cual se infiere que en las ocasiones en las que las dudas no son resueltas ya sea por el poco contacto con el tutor o porque las respuestas no son claras, existe la posibilidad de que las alumnas se vean desanimadas y con ello se refleje cierto rezago en cuanto a la realización de actividades.



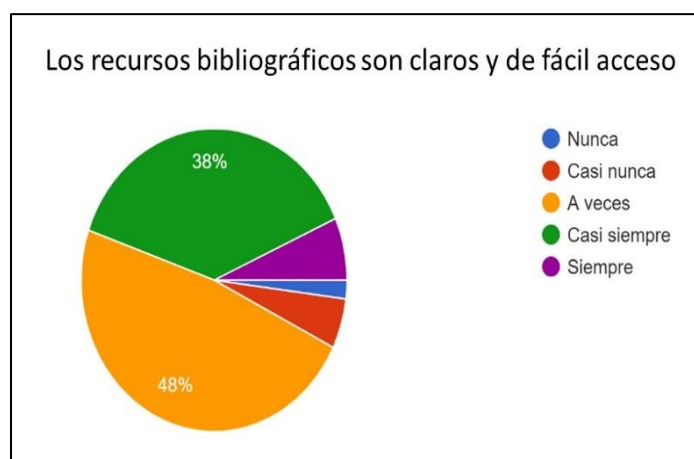
Gráfica 19. Percepción de las alumnas respecto al beneficio del trabajo en equipo.

En general las alumnas consideran que el trabajo en equipo ha resultado favorecedor en el desempeño “a veces” con un porcentaje de 39.3% lo cual se refleja en las percepciones que las alumnas refieren en las preguntas abiertas y en las entrevistas, en las que mencionan que han tenido equipos en los que han visto

muy enriquecedoras las actividades en equipo ya que se da el acompañamiento entre pares y de cierto modo retroalimentaciones que han permitido que trabajen de manera óptima en las tareas asignadas.

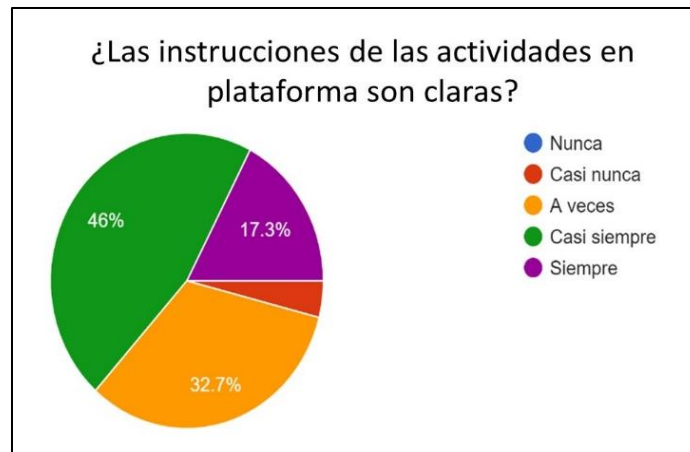
Sin embargo, en las percepciones de quienes refieren que no les ha resultado tan favorecedor este tipo de dinámicas, señalan que suele ser porque consideran que hay momentos en los que algunos integrantes del equipo no trabajan a la par de los demás, situación por la cual los demás integrantes suelen trabajar de más con la finalidad de que no les afecte en la calificación final, ya que en la mayoría de los casos no es posible sacar del equipo a quienes no trabajan debido a que algunos tutores consideran que se debe llegar a acuerdos para continuar con todos los integrantes.

En otras situaciones hay alumnas que indican que les ha costado trabajar compaginar sus actividades con las de los demás compañeros debido a sus actividades laborales con lo cual consideran que se les facilitaría trabajar de manera individual.



Gráfica 20. Consideración de claridad y facilidad de acceso de los recursos bibliográficos.

En la gráfica 20 se aprecia que las alumnas señalan que en un 48% “a veces” suelen ser claros y de fácil acceso, con lo cual se infiere que los recursos bibliográficos, aunque se adquieran de manera fácil, en algunas situaciones no son claros o suelen ser ya obsoletos para lo que las actividades requieren. De igual manera suele ser complejo poder acceder a los recursos de manera gratuita con lo cual se puede complicar la realización de actividades, por tal motivo podría ser de ayuda que en caso de que no haya recursos de fácil acceso o de manera gratuita, los tutores elaboren sus propios recursos basados en las referencias sugeridas, e incluso para que exista un mejor entendimiento de los temas a tratar.



Gráfica 21. Consideración de claridad de las instrucciones en plataforma.

En la gráfica 21 se nota que la mayoría de las estudiantes considera que las instrucciones de las actividades de la plataforma son claras, a su vez se infiere que este factor no se muestra como un impedimento en el desempeño de las actividades de las estudiantes del SUAyED.

Conclusiones

El SUAyED de Psicología proporciona muchas ventajas para que distintos tipos de población continúen con su educación profesional, y aunque está diseñada considerando que quienes ingresan cuentan con algún trabajo, o actividad que les impide acudir de manera presencial a alguna institución, en el caso de las mujeres la situación suele ser diferente.

La población conformada por las mujeres tiende a presentar distintas limitantes en su desarrollo académico, mismas que van desde la organización de sus tiempos para la realización de sus actividades cotidianas hasta los problemas de salud físicos y mentales que derivan de esto.

Los resultados obtenidos mediante el formulario aplicado a las alumnas del SUAyED mostraron distintos factores que influyen en su estado de salud físico y mental cómo la saturación en actividades escolares, aunadas a sus labores en el hogar, el cuidado de los hijos, sus actividades en sus centros de trabajo, etc.

Cabe mencionar que el estado de salud es algo que puede cambiar de un momento a otro, influye en el rezago académico ya que en ocasiones alguna problemática puede mermar el rendimiento e incluso frenarlo por algún lapso, siendo necesaria la presencia de la empatía no solo por parte de los profesores, sino también de la institución como tal.

Es importante señalar que en proceso de aprendizaje en modalidad a distancia las alumnas en general deben establecer estrategias que les permitan avanzar en sus estudios de acuerdo con sus necesidades, sin embargo, se requiere de un acompañamiento más empático por parte de sus tutores. Esto no quiere decir que no exista la empatía por parte de los docentes, sino que hay todavía un sector que se limita a dotar de lecturas y actividades a las estudiantes, sin considerar lo complejo que puede resultar para cierta población como es el caso de las mujeres que en su mayoría son mujeres casadas o con hijos, llevar a cabo las actividades que se les solicita.

En las entrevistas y preguntas abiertas del formulario, se aprecia que las alumnas consideran que podría ser de ayuda e incluso motivacional que los tutores realizaran retroalimentaciones a tiempo e incluso ser algo más cordiales ya que, consideran que suele haber quienes retroalimentan de manera poco clara e, incluso, suele percibirse cierta hostilidad por parte de algunos tutores, haciendo que

recurran a otras fuentes como redes sociales o incluso con sus pares para la obtención de apoyo en la comprensión de lo que se requiere.

Las alumnas refieren en general que en algún momento de la carrera han tenido problemas físicos y mentales cada una en distinta intensidad, de igual manera algunas han optado por solicitar apoyo extra como es el caso de quienes acuden a CAPED para tener mayor acompañamiento y poder sobrellevar las exigencias que la carrera requiere, indicando que les ha ayudado a abordar algunas de sus problemáticas.

Se considera que la presencia de problemas de salud físicos y mentales pueden llegar a ser en algún momento incapacitantes si no se atienden de manera temprana, además de que puede ir mermando el rendimiento académico de las alumnas.

Es conveniente mencionar que, aunque al ingresar a la carrera se nos informa acerca de las exigencias que puede tener la carrera, se debe hacer mayor énfasis en el establecimiento de estrategias que permitan distribuir de manera más eficaz los tiempos, así como los lugares a los que se puede acudir en caso de presentar problemáticas referentes al estado de salud mental.

Anexos



Imagen 1. Presentación de objetivos del Formulario en Google



Imagen 2. Invitación para participar dirigida a las alumnas del SUAyED Psicología, vía Facebook.

“Los problemas de salud físicos y mentales que enfrentan mujeres que estudian licenciatura en Psicología en Iztacala”

Objetivo

El presente cuestionario tiene la finalidad de recopilar las problemáticas que suelen presentarse con frecuencia en **mujeres** inscritas en la licenciatura de Psicología perteneciente a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, y que han intervenido de alguna forma en el rezago escolar durante la carrera.

Consentimiento informado

Se hace de su conocimiento que su participación es de forma voluntaria y anónima, además de que todos los datos recabados serán manejados de manera confidencial y con fines educativos.

De antemano, agradecemos tu tiempo, apoyo y participación.

Edad

Estado de la República donde radicas:

Grado máximo de escolaridad

- Licenciatura en curso
- Otra licenciatura
- Maestría
- Doctorado

Estado civil:

- Soltera
- Soltera en una relación con una persona
- Casada
- Divorciada
- En unión libre
- Viuda

Número de hijos:

Ocupación:

- Solo estudio
- Estudio y me dedico al hogar
- Estudio y soy empleada
- Estudio y tengo un negocio
- Estudio y soy comerciante informal
- Otro

Semestre que cursas:

- 1ero
- 2do
- 3ro
- 4to
- 5to
- 6to
- 7mo
- 8vo
- 9no

¿Cuántos módulos en total no has acreditado hasta ahora?

¿Cuántos módulos en promedio, por semestre, no has acreditado?

- 1
- 2
- 3
- Más de tres
- Sin materias reprobadas

¿Alguna vez has pensado en abandonar la carrera?

- Sí
- No

Si has pensado en abandonar la carrera, ¿por qué razón?

Bienestar Psicológico

Instrucciones: De manera breve describe qué dificultades has presentado desde que **empezaste** la carrera a la actualidad:

Instrucciones: Lee cada pregunta con atención y marca la respuesta con la que más te identificas considerando como inicio de las manifestaciones tu ingreso a la licenciatura:

1. Considero que mi estado de ánimo se ha visto afectado

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

2. Me he sentido preocupada por mi falta de interés para hacer algo

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

3. Me he sentido de mal humor o enojada sin razón aparente

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

4. Me he sentido sola

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

5. Me he sentido más estresada de lo normal

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

6. Me he sentido inferior a mis compañeros/as

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

7. He tenido dificultad para la toma de decisiones

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

8. Me he sentido triste

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

9. He pensado en quitarme la vida

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

10. He tenido dificultad para concentrarme

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

11. He tenido ganas de llorar sin razón aparente

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

12. Si deseas agregar algún comentario adicional sobre cómo se ha modificado tu estado de ánimo, puedes redactarlo aquí:

Estado de Salud Físico

Instrucciones: Lee cada pregunta con atención y marca la respuesta con la que más te identificas considerando como inicio de las manifestaciones tu ingreso a la licenciatura:

13. He tenido dolores de cabeza

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

14. He presentado mareos o sensación de desmayo

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

15. He sentido dolores de pecho

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

16. He sentido dolores de espalda

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

17. He presentado calambres o dolor en extremidades (brazos, piernas)

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

18. Vista cansada

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

19. He tenido dolor de cuello

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

20. Si deseas agregar algún comentario adicional sobre cómo se ha modificado tu estado de salud físico, puedes redactarlo aquí:

Somatizaciones

Instrucciones: Lee cada pregunta con atención y marca la respuesta con la que más te identificas considerando como inicio de las manifestaciones tu ingreso a la licenciatura:

21. He experimentado insomnio

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

22. He tenido colitis nerviosa

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

23. He desarrollado síntomas de fibromialgia (dolor y rigidez en todo el cuerpo, fatiga, migraña, colon irritable, depresión y ansiedad)

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

24. He experimentado síntomas de depresión

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

25. He experimentado síntomas de ansiedad

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

26. Me he sentido con menos energía

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

27. No tengo sueño reparador

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

28. He experimentado migraña

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

29. He tenido dificultades para respirar

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

30. Me he sentido muy nerviosa o agitada

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

31. Se han modificado mis hábitos alimenticios (aumento o disminución de apetito)

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

32. Si deseas agregar algún comentario adicional sobre cómo has somatizado tu estado de ánimo, puedes redactarlo aquí:

A continuación, te pido que califiques cada uno de los siguientes problemas que podrían afectar tu desempeño académico, considerando al 5 como mayor impacto y 1 como menor impacto.

33. Problemas con la familia _____**34. Problemas con la pareja _____****35. Problemas económicos _____****36. Problemas tecnológicos _____****37. Problemas de organización del estudio _____****38. Problemas con los profesores _____****39. Problemas de salud _____****40. Problemas psicológicos _____****41. Si deseas agregar algún comentario adicional sobre los problemas que más afectan tu desempeño académico, puedes redactarlo aquí:**

Familia

Instrucciones: Lee cada pregunta con atención y marca la respuesta con la que más te identificas considerando como inicio de las manifestaciones tu ingreso a la licenciatura:

42. La relación con mi familia se ha visto afectada por mis actividades académicas

- Si
- No
- ¿Porqué? _____

43. Me he sentido incomprendida por mi familia

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

44. He tenido problemas de pareja debido al tiempo invertido en mis actividades académicas

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

45. Si deseas agregar algún comentario adicional sobre cómo se ha visto afectada tu relación familiar, puedes redactarlo aquí:

Académico

Instrucciones: Lee cada pregunta con atención y marca la respuesta con la que más te identificas.

46. El acompañamiento de mis tutores es suficiente.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

47. Considero que tengo buen dominio tecnológico para la elaboración de mis actividades escolares.

- Nunca
- Casi nunca

- A veces
- Casi siempre
- Siempre

48. Los trabajos en equipo han sido favorecedores en mi desempeño académico

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

49. Las retroalimentaciones de mis tutores son claras y cordiales

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

50. Los recursos bibliográficos son claros y de fácil acceso.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

51. Las instrucciones de las actividades en plataforma son claras.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

52. Mis dudas son resueltas por mis tutores a tiempo.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

53. Tengo buena organización de tiempo en mis actividades escolares.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

54. Si deseas agregar algún comentario adicional sobre cómo se ha visto afectada tu rendimiento escolar por problemas de organización académica, puedes redactarlo aquí:

Para finalizar, y si deseas agregar algún comentario adicional sobre este cuestionario, puedes redactarlo aquí:

Gracias, tu participación es muy valiosa

Referencias:

- Abril, E., Román, R., Cubillas, M., & Moreno, I. (2008). ¿Deserción o autoexclusión? Un análisis de las causas de abandono escolar en estudiantes de educación media superior en Sonora, México. REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=155/15510107>
- Adell, J. (2011). Los expertos opinan. Los estudiantes universitarios en la era digital: la visión del profesor. (F. Castellón, Entrevistador) Recuperado de <http://polired.upm.es/index.php/lacuestionuniversitaria/article/view/3383/3428>
- American Psychological Association. (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Aréchiga-Ornelas, G. (2004). Fibromialgia: una enfermedad silenciosa. *Anestesia en México*, 16(4). Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Guillermo_Arechiga/publication/268440898_Fibromialgia_Una_Enfermedad_Silenciosa/links/57b2471d08ae0101f17a5c98.pdf
- Arenas, M., & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología (internet)*, 3(1), 20-29. Recuperado de: http://www.esritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol3_1/escritospsicologia_v3_1_3m_carenas.pdf
- Arrivillaga, M., Cortés, C., Goicochea, V. & Lozano, T. (2004). Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Universitas Psychologica*, 3(1),17-26. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=647/64730103>
- Bañuelos, A. (1993). Motivación escolar. Estudio de variables afectivas. *Perfiles Educativos*, (60).Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=132/13206011>
- Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2),270-289. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=799/79926212>
- Beane, J. (1986) *The Self-enhancing middle-grade school*. The School Counselor.
- Bucio Duarte, F., (2014). *Correlación Del Estrés Y La Autoestima En Estudiantes Universitarios*. (tesis). Universidad Don Vasco, A.C.
- Casullo, M. M. y Pérez, M. (2008). *El Inventario de Síntomas SCL-90-R de L. Derogatis*. Adaptación UBA. Buenos Aires: CONICET. 1999/2008. Recuperado de:

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/070_psicoterapias1/material/inventario_sintomas.pdf

- Carrillo-Flores, I. (1992). El abandono escolar en educación superior: ¿Una decisión racional o un efecto multifactorial involuntario? (El caso de la Universidad Autónoma de Aguascalientes). *Investigación y Ciencia: de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, (5), 8-10.
- FES Iztacala. (s/f). Perfil de ingreso a la licenciatura de Psicología a distancia. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <https://suayed.iztacala.unam.mx/alumnos/aspirantes/perfildeingreso/>
- Gaedicke, A. & González, J. (2010). Somatización y Trastorno Conversivo: Clínica, fisiopatología, evaluación y tratamiento. *Revista Memoriza. com*, 6, 1-14. Recuperado de: http://memoriza.com/documentos/revista/2010/somatizafeb2010_6_1-14.pdf
- García, C. (2012) *Violencia en el noviazgo ¿Causal de rezago y deserción escolar entre universitarias de la carrera de Pedagogía de la FES-Acatlán?* (tesis)Universidad Nacional Autónoma de México.
- García, L. (2015) *El rezago y la deserción en alumnos universitarios de ciencias sociales. El caso de la FCP y S de la UNAM.* (tesis)Universidad Nacional Autónoma de México.
- García, L. (2019). El problema del abandono en estudios a distancia. Respuestas desde el Diálogo Didáctico Mediado. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(1).
- García, L. (2014). Bases, mediaciones y futuro de la educación a distancia en la sociedad digital. Madrid: Síntesis.
- González, J., Ortín, F. y Bonillo, J. (2011). Actividad física, asistencia psicológica y niveles de ansiedad y depresión en mujeres con fibromialgia: un estudio descriptivo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(1), 59-66. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/121321>
- González, M., Landero, R. & García-Campayo, J. (2010). Fibromialgia: relación de síntomas somáticos, burnout e impacto de la enfermedad. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (93), 16-22.
- González, M. & Ortiz, J. (2018) *Problemas que enfrentan mujeres para avanzar en sus estudios de psicología a distancia en la UNAM.* Las Aportaciones Actuales a las Psicología Social. México: Asociación Mexicana de Psicología Social.
- González-Pérez, M.A. (2019) *Ciclo rezago-abandono en mujeres estudiantes del SUAyED. Enseñanza de la Psicología, Modalidades abierta, presencial y a distancia.* México: Coordinación de Educación a Distancia, FES Iztacala, UNAM.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Cap. 4, 5, 6, 7, 8 Y 11. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Herrero, V., Escanés, G., & Ayllón, S. (2017). Importancia de la actividad laboral al momento de ingreso, en el abandono en distintas modalidades de cursado. In *Congresos CLABES*.
- Hurtado, G. & Ramírez, L. (2017). Riesgos psicosociales prevalentes en los estudiantes de la Universidad Nacional Abierta ya Distancia (UNAD). *Memorias*, (1).
- Núñez-Barboza, M. (2005). El rezago educativo en México: dimensiones de un enemigo silencioso y modelo propuesto para entender las causas de su propagación. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 27(2),29-70. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4575/457545128002>
- O.M.S. (2020). *Depresión. Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/management/depression/es/
- Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4911675>
- Pérez, L. (2001). Los factores socioeconómicos que inciden en el rezago y la deserción escolar. *Deserción, rezago y eficiencia terminal en las IES. Propuesta metodológica para su estudio*.
- Ramírez García, R. (2013) ¿Qué representa para los estudiantes de hoy adentrarse en la educación superior? *LOS ESTUDIANTES Y LA UNIVERSIDAD*, 27. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Carlota_Guzman_Gomez/publication/303487552_Los_estudiantes_y_la_universidad_Integracion_Experiencias_e_Identidades/links/5b8dc0cea6fdcc1ddd09ffb0/Los-estudiantes-y-la-universidad-Integracion-Experiencias-e-Identidades.pdf#page=27
- Rojas, Q., & Milagros, V. (2017). La autoestima. (tesis) Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22594/Quispe_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sacristán, F. (2006) Marco Actual de la educación a Distancia. Universidad Complutense de Madrid. *Revista Espacio Académico*. Recuperado de: http://www.rpbahia.com.br/revista/marco_actual_de_la_educacion_a_distancia.pdf
- Santiago, J. L., & Belloch, A. (2002). La somatización como síntoma y como síndrome: una revisión del trastorno de somatización. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 73-93. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3923>
- Silva-Rodríguez, A. (2015). La Educación a Distancia en la UNAM. Una semblanza desde el SUAyED Psicología. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*. Recuperado de: <http://cuved.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/30>
- Tirado, F., Santos, G. y Tejero-Díez, D. (2013). La motivación como estrategia educativa: Un estudio en la enseñanza de la botánica. *Perfiles educativos*, 35(139), 79-92. Recuperado

de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0185-26982013000100006&lng=es&nrm=iso

- U.N.A.M (2017) 45 años SUA y ED. Recuperado de: http://sua.psicologia.unam.mx/45anos_suayed/index.php/historia-facultad-de-medicina/
- Vásquez, C. & Rodríguez, M. (2007). La deserción estudiantil en educación superior a distancia: perspectiva teórica y factores de incidencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (México), XXXVII (3-4),107-122. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=270/27011410005>
- Vega, C., Gómez, G., Gálvez, F. & Rodríguez, E. (2017) Estrés, afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.
- Vereá, C. P. (2009). Maternidad y mundo académico. *Alteridades*, (38), 55-73. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-70172009000200005
- Victoria, V., Carmen R, & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado en 27 de abril de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.
- World Health Organization. (2000). Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento.