



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Estrés académico en estudiantes con situación de rezago educativo de la carrera de psicología del SUAyED

Reporte de investigación empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Karen Yazmin Ramírez Villegas



Director: Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 27 de noviembre del 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
Capítulo I. Marco Teórico	11
Tipos de estrés.....	13
Estrés académico	15
Modelos teóricos.....	16
Causas o factores del estrés académico.....	18
Síntomas y consecuencias del estrés académico	19
Estrategias de afrontamiento.....	21
Rezago.....	26
Procesos educativos relacionados al rezago educativo	29
Educación superior y modalidad a distancia o virtual.....	32
Acciones para disminuir el rezago académico	34
Capítulo II. Método	35
Población	35
Muestra	35
Criterios de inclusión.....	35
Criterios de exclusión.....	35

Variable de estudio	36
Definición Conceptual	36
Definición Operacional	36
Objetivo general	36
Objetivos específicos	37
Instrumento de evaluación	37
Procedimiento	38
Capítulo III. Resultados	39
Discusión	54
Conclusiones	59
Recomendaciones	62
Referencias	64
Anexo	72

Lista de Tabla

Tabla 1. Datos sociodemográficos.....	40
---------------------------------------	----

Lista de figuras

Figura 1. Nivel de estrés académico percibido por los estudiantes ante estresores.....	41
Figura 2. Situaciones de estrés académico en las que mayormente perciben estrés los estudiantes.....	42
Figura 3. Nivel de estrés académico percibido por los y las estudiantes.....	43
Figura 4. Nivel de estrés académico percibido por los estudiantes, según su edad.....	44
Figura 5. Nivel de estrés académico percibido por los estudiantes que trabajan y los que no.....	45
Figura 6. Nivel de estrés académico percibido por los y las estudiantes con y sin hijos.....	46
Figura 7. Frecuencia del estrés académico en los estudiantes al carecer de recursos personales.....	47

Figura 8. Frecuencia de la reacción de los estudiantes ante las situaciones de estrés académico.....	48
Figura 9. Frecuencia de las y los estudiantes en sentir ganas de llorar ante las situaciones de estrés académico.....	49
Figura 10. Frecuencia de las y los estudiantes que sienten miedo ante las situaciones de estrés académico.....	50
Figura 11. Frecuencia de las y los estudiantes que tienen sentimientos negativos ante las situaciones de estrés académico.....	51
Figura 12. Frecuencia de afrontamiento de los estudiantes ante las situaciones de estrés académico.....	52
Figura 13. Frecuencia del afrontamiento destacado en las y los estudiantes ante el estrés académico.....	53

Resumen

El estrés académico ha sido un fenómeno común en la vida de los universitarios, debido a los retos que conlleva una carrera. La presente investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés académico en estudiantes rezagados de la carrera de Psicología del sistema SUAyED de la FES Iztacala. Se empleó un método de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental con alcance descriptivo y corte transversal. Para ello se aplicó el Inventario de Estrés Académico (IEA), tomado de Vega, et al. (2017), mediante Google Forms en el cual se incluyó el consentimiento informado. Esta investigación se conformó por 116 estudiantes de dicha carrera e institución con situación de rezago educativo. Para los resultados se empleó un análisis estadístico descriptivo, obteniendo la participación de 67 mujeres (58%) y 49 hombres (42%) con una edad media de 39.18 años, entre otros datos sociodemográficos, donde la mayor parte (64%) mencionó entre un nivel moderado y alto de estrés académico, principalmente por situaciones académicas como la falta de tiempo para cumplir con los trabajos (104 estudiantes), la sobrecarga académica (101 estudiantes) y reprobar una asignatura (95 estudiantes); destacando entre hombres y mujeres las ganas de llorar (42 mujeres; 14 hombres), sentir miedo (43 mujeres; 21 hombres) y tener pensamientos o sentimientos negativos (47 mujeres; 22 hombres), donde mayormente las mujeres mencionaron que suelen manifestarlo con frecuencia. Los principales estilos de afrontamiento fueron: pensar objetivamente y controlar emociones (60 mujeres; 38 hombres), elaborar un plan y llevarlo a cabo (52 mujeres; 30 hombres).

Palabras clave: estrés académico, rezago educativo, universitarios, situaciones académicas

Abstract

Academic stress has been a common phenomenon in the lives of university students, due to the challenges that a career entails. The objective of this research was to identify the level of academic stress in lagging students of the Psychology major of the SUAyED system of the FES Iztacala. A quantitative method was used, with a non-experimental design with descriptive scope and cross-section. For this, the Academic Stress Inventory (ASI) was applied, taken from Vega, et al. (2017). through Google Forms in which the informed consent was included. This research was made up of 116 students of said career and institution with a situation of educational backwardness. For the results, a descriptive statistical analysis was used, obtaining the participation of 67 women (58%) and 49 men (42%) with an average age of 39.18 years, among other sociodemographic data, where the majority (649%) mentioned between a moderate and high level of academic stress, mainly due to academic situations such as lack of time to complete assignments (104 students), academic overload (101 students) and failing a subject (95 students): highlighting among men and women the desire to cry (42 women; 14 men). feel afraid (43 women; 21 men) and have negative thoughts or feelings (47 women; 22 men). where mostly women mentioned that they tend to express it frequently. The main coping styles were: thinking objectively and controlling emotions (60 women: 38 men), making a plan and carrying it out (52 women; 30 men).

Keywords: academic stress, educational lag. university students, academic situations

Introducción

Las Instituciones de Educación Superior (IES), de acuerdo con algunos estudios realizados en el ámbito educativo, presentan problemas como el rezago, la deserción, la eficiencia terminal, entre otros (Buentello, 2014; Pérez, 2016). Por lo que, actualmente, con base en Neira (2020), existe una extensa cantidad de rezago académico a nivel profesional; por ende, muy pocas personas terminan con éxito sus estudios universitarios; éste ha sido una problemática derivada de varios factores como los socioeconómicos, personales, institucionales e incluso por la falta de orientación vocacional.

En la educación superior, hay estudiantes que ingresan y no pueden culminar con éxito sus estudios quedando estancados, en algunos casos terminan después del tiempo establecido o en el peor de los casos desertan de la institución educativa. Además, como mencionan Espinosa, et al., (2020), la edad promedio en tales estudiantes universitarios es entre los 24 y 29 años, lo cual hace que dicho retraso en graduarse o titularse alargue la salida al mercado laboral.

El rezago y la deserción escolar son considerados como un fracaso para acreditar la educación, siendo consecuencia de factores internos y externos del estudiante (Losio y Macri, 2015). Además de dichas problemáticas en las instituciones educativas, en este caso en el nivel superior; se llegan a desencadenar situaciones en el aspecto de la salud mental del estudiante como el estrés, la ansiedad, la depresión, principalmente (Ortíz, et al., 2020), debido al estilo de vida que suelen tener los estudiantes en esta etapa de su vida, por mencionar que su autonomía incrementa y por ende, su responsabilidad en cumplir con sus obligaciones correspondientes, añadiendo el académico cuando desean estudiar o continuar sus estudios sobre todo en caso de haberlos interrumpido en algún momento, por lo cual están propensos a

circunstancias estresantes. Siendo el estrés académico, la variable de interés del presente trabajo, en estudiantes universitarios con rezago.

El estrés es un proceso sistémico y psicológico que implica adaptación, esto es, que se trata de una respuesta psicológica, fisiológica o emocional de la persona ante las situaciones estresantes (Castillo et al., 2017). La prevalencia del estrés en la sociedad actual es alarmante, afectando a aproximadamente el 50% de la población (Caldera, et al., 2007). Por tanto, el estrés académico se presenta en el contexto educativo ante situaciones que podrían resultar demandantes para los estudiantes; varios estudios han reportado la presencia de estrés en los estudiantes de distintos niveles y su respectivo nivel de estrés, por mencionar que en el estudio de Silva (2020) se encontró un nivel moderado con el 86.3% y un nivel profundo de 11.4% en estudiantes de una universidad del sur de México. De manera que, es originado por la relación entre el individuo y su entorno, buscando cómo enfrentarlo en caso de considerarlo amenazante (Restrepo et al., 2020).

A pesar de que la modalidad abierta y a distancia se ha creado con la finalidad de ofrecer más oportunidades de preparación profesional y a su vez, poder disminuir el rezago o la deserción educativa, Robles (2022) menciona que ésta no queda exenta de los posibles factores que puedan desencadenar tal situación, además, los estudiantes que se encuentren en dicha situación, podrían verse impactados por un sinnúmero de factores, incluyendo por supuesto, aquellos que impactan directa o indirectamente en su salud física-mental, como lo es el estrés académico.

La vida universitaria para los estudiantes se trata de diversos cambios que suelen experimentar desde su ingreso al nivel superior, durante su formación y al egresar (Neira, 2020). Así mismo, por una parte, debido a todas las actividades académicas, como el exceso de trabajos y de diversos desafíos o retos y exigencias a las que se ven expuestos y que les

pueden generar estrés académico. Sin dejar de lado el tipo de modalidad en la que se encuentran realizando sus estudios.

Esta investigación surge por el interés y preocupación respecto a los problemas que suelen presentar los universitarios, debido a los constantes cambios que su vida universitaria los lleva a enfrentar y a los cuales deben adaptarse. Por consiguiente, se decidió estudiar la presencia de estrés académico, así como el nivel de éste, en estudiantes rezagados. El cual suele generarse por ciertas situaciones o circunstancias que vive una persona, en determinados contextos, por mencionar el laboral y el académico principalmente, así como el afrontamiento ante este, que podrían tener los estudiantes de la Licenciatura de Psicología del sistema SUAyED con rezago de materias y/o de la formación.

Abordar este fenómeno en estudiantes que se encuentren en situación de rezago y aún más en una modalidad educativa a distancia, es indispensable, debido a que hay pocos estudios al respecto, especialmente en dicha modalidad. De modo que, resultaría relevante porque se trataría de poder darle importancia a su salud física-mental y a la par, a la situación académica en la que se encuentran, por ende, se pretende conocer o identificar el nivel de estrés que presentan, además de poder obtener datos demográficos como: edad, si laboran o no, estado civil, si tienen hijos o no, la generación de ingreso, el semestre en el que se encuentran y en el cual deberían estar o si ya tenía que haber culminado la licenciatura, entre otros, que podrían ser muy útiles y complementar la información para analizar los resultados.

Considerando que los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a todo tipo de situaciones estresantes a lo largo de su vida en general y en su carrera profesional en particular, con el presente estudio se busca identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios de la Licenciatura de Psicología SUAyED de la FES Iztacala que se encuentran en situación de rezago educativo, así mismo, analizar las causas o situaciones y

síntomas más frecuentes, por lo que se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes con situación de rezago educativo de la carrera de Psicología del SUAyED, de la FES Iztacala?

De esta manera, se pretende beneficiar y concientizar a la institución, mediante los resultados obtenidos, el nivel de estrés académico que perciban dichos estudiantes y con ello poder proponer estrategias para resolver y/o disminuir tanto el estrés académico como el rezago educativo que ha llegado a ser algo común en los estudiantes. De modo que, se busca ampliar el conocimiento acerca del estrés académico en universitarios rezagados que estudian en modalidad a distancia.

Capítulo I. Marco Teórico

De acuerdo con Román y Hernández (2011), el término estrés ha sido abordado desde hace mucho tiempo, a inicios del siglo XVII, en las ciencias de la física, era considerado como la tensión o fuerza ejercida sobre un cuerpo. Dicho término se fue extendiendo a otras áreas, teniendo los primeros reportes en la medicina, biología y química. Entre ellos, el investigador norteamericano Walter Bradford Cannon (como se citó en Román y Hernández, 2011), realizó varias investigaciones y se refirió al estrés como un estado de alerta o reacción del organismo, describiendo los mecanismos fisiológicos que intervienen para mantener un equilibrio fisicoquímico esencial, dando así el nombre de homeostasis.

A mediados del siglo XX, el estrés comenzó a considerarse como un posible desencadenante de enfermedades a mediano y largo plazo (Román y Hernández, 2011). En la Psicología, el fisiólogo Hans Selye (1936) fue uno de los pioneros, que redefinió dicho término, inicialmente como estímulo y posteriormente como respuesta, por lo que a finales de ese siglo se le dio importancia al entorno y su relación con el individuo.

El término estrés, se ha incluido en diversas situaciones y en diferentes áreas, como en las relaciones amorosas y de pareja, la sexual, familiar, por duelo, enfermedad, laboral, entre muchos otros (Román y Hernández, 2011), la principal explicación es porque, a partir del inicio de la vida adulta, las diversas actividades y responsabilidad propician condiciones estresantes. Esta etapa coincide, en muchas ocasiones con el ingreso a la educación superior, lo cual coloca al ámbito académico, como un posible escenario que desencadena o en el que se experimenta estrés (Barrios y González, 2022). Algunas investigaciones señalan incluso, que la etapa en la que se experimenta mayor estrés conlleva de los 18 a los 33 años de vida (APA, como se citó en Gálvez, et al., 2015), entre las condiciones que provocan mayor estrés, de acuerdo con dicha investigación refieren a la continuación de los estudios, la búsqueda de empleo después de haber concluido la vida académica, el matrimonio, la conformación de una familia, entre otros. De acuerdo con Chacón (2018), es indispensable saber procesar y/o asimilar las situaciones o acontecimientos que tienden a generar estrés con la finalidad de tener un comportamiento más funcional que permita afrontar las actividades cotidianas.

Se ha considerado al estrés como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento, asimismo, como una respuesta o reacción que puede surgir por situaciones estresantes o desafiantes, manifestando miedo, frustración y/o tristeza y que en caso de ser muy constante o fuerte, puede hacer que el cuerpo libere sustancias bioquímicas, así como tener cambios o alteraciones a nivel fisiológico como aumentar la frecuencia cardíaca y/o la presión arterial e incluso la tensión muscular, entre otros (American Psychological Association, 2018).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) el estrés es una reacción a una circunstancia difícil, que genera preocupación. Por ende, “el estrés académico o universitario es concebido como aquel malestar, sensación negativa o preocupación relacionada con las actividades en el ámbito educativo” (Silva et al., 2020, p.22). Por

consiguiente, es una reacción normal a las presiones cotidianas y todas las personas presentamos un cierto grado de estrés, pero puede volverse poco saludable cuando altera su funcionamiento diario; como los cambios que afectan a la mayoría de los sistemas del cuerpo e influye en cómo se sienten y se comportan las personas (APA, 2023), además de que, se percibe de manera diferente tanto en hombres como en mujeres, siendo las mujeres quienes experimentan estrés con mayor frecuencia en comparación con los hombres (García, 2004, como se citó en Chacón, 2018).

En otro sentido, para Castillo et al., (2017), el estrés es una respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona que ante las situaciones estresantes o factores estresores, busca generar una adaptación, incluyendo de este modo los elementos internos e internos.

De manera cotidiana, el estrés se ha asociado como una respuesta negativa, no obstante, no siempre es así, ya que situaciones positivas de igual manera pueden llegar a desencadenarlo, como el casarse, cambiar de empleo, tener un bebé, entre otros, considerado como estrés positivo o eustrés, mientras que en acontecimientos negativos como la pérdida de un empleo o el diagnóstico de una enfermedad como el cáncer pueden suscitar una forma negativa del estrés a lo cual se le considera como distrés (Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma, s.f.).

Tipos de estrés

De acuerdo con Barraza (2005 citado en Barrios y Gonzáles, 2022), el estrés puede ser clasificado según la fuente de estrés o estresor; por lo cual, puede ser un estrés de tipo amoroso y marital, de tipo sexual, familiar, por duelo, estrés médico, estrés ocupacional, estrés académico, entre otros. Por otro lado, Selye (1976) clasifica al estrés como eustrés y distrés, donde el primero se trata de un estrés positivo y lo refiere como una respuesta equilibrada en la

cual la persona se pone en alerta y afronta el reto, por lo que se adapta y experimenta emociones agradables, además de causar interés por querer hacer mejor las cosas y generar motivación; mientras que el segundo tipo de estrés se trata de una respuesta negativa sobre lo biológico, físico o psicológico, generando un desequilibrio que puede dañar de alguna manera la salud de la persona, especialmente cuando dicho tipo de estrés (estado o sensación) tiene una larga duración e impide que se pueda encontrar solución.

Por otra parte, la APA (2010) y Silva (2020) describen tres tipos de estrés:

- **Estrés agudo:** el más frecuente y/o común, es una respuesta natural dada a las presiones o situaciones de la vida diaria o del entorno, como un examen, entrevista laboral, entre otros, siendo beneficioso ya que ayuda a prepararnos y combatir en caso de encontrarnos en una situación amenazante, por lo que tiende a desaparecer cuando determinada situación ha sido resuelta. Cuando el estrés llega a ser intenso puede desencadenar síntomas como irritabilidad, dolores de cabeza, dolores musculares, trastornos estomacales, hipertensión taquicardias, mareo, ansiedad y depresión, no obstante, por tratarse de un tipo de estrés de corta duración sus efectos originados no causan daños severos a la salud.
- **Estrés agudo-episódico:** se observa principalmente en personas desordenadas con una vida agitada y exigencias que superan su realidad o que suelen asumir demasiada responsabilidad, se caracteriza por ser intenso y repetitivo sin llegar a ser crónico, teniendo como síntomas irritabilidad, tensión, migraña, hipertensión arterial, dolor en el pecho, punzadas y enfermedad cardíaca, además de excesiva preocupación, siendo personas melancólicas o pesimistas, ansiosas y/o depresivas, además de ser sumamente hostiles.
- **Estrés crónico:** desarrollado a lo largo del tiempo por situaciones prolongadas de tensión, por ende, se considera el más grave y se integran los síntomas anteriores de

manera prolongada, se considera como agotador ya que genera cambios en el organismo, haciendo vulnerable a quien lo padece y con posibilidad de desarrollar diversas enfermedades físicas y psicológicas que conllevan a la muerte; quien lo padece no puede ser capaz de percibirlo o ser consciente de ello, ya que llega a ser parte de su vida, es decir, se vuelve parte de su hábito.

Estrés académico

De la misma manera que el estrés en general, el estrés académico ha sido conceptualizado de diversas maneras, de las cuales se retoman algunas; tal es el caso de Pozos et al. (2015), quién lo define como un proceso sistémico de carácter adaptativo y principalmente psicológico, que consta de tres fases (Barraza, 2008): 1) los estudiantes perciben las demandas del exterior como estresantes, 2) los estresores (o factores) ocasionan diversos síntomas derivados de un desequilibrio y 3) el desequilibrio provocado obliga al estudiante a emplear estrategias de afrontamiento, asimismo, es considerado como una respuesta de afrontamiento por parte del estudiante.

Para Zárate, et al. (2017, como se citó en Silva, et al., 2020) el estrés académico se produce cuando el estudiante tiene una perspectiva negativa (distrés) sobre las presiones de su entorno escolar, es decir, le preocupan aquellas cuando las tiene que enfrentar durante su proceso formativo y por las cuales puede perder el control para gestionar adecuadamente sus emociones; llegando a manifestar síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio y/o cuestiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. Asimismo, este tipo de estrés se ha definido como una situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico este tipo de estrés se deriva de las presiones y demandas sobre cuestiones académicas (González, 2020) como exámenes, proyectos y tareas, siendo así que, como señala Silva (2020), es un tipo de estrés

que se presenta con mayor intensidad en los inicios y durante una carrera universitaria, teniendo constantes cambios.

Modelos teóricos

El estrés, como se mencionó previamente, ha sido abordado desde distintas posturas, perspectivas o modelos teóricos, así como en distintos ámbitos o áreas (laboral, familiar, y educativo, entre otros). De acuerdo con Fernández (2009), y Arce (2021) los modelos teóricos que han abordado el estrés en el ámbito educativo (estrés académico) han sido:

- Desde la **teoría fisiológica**, derivada por los trabajos de los fisiólogos Walter Cannon y Hans Selye. A principios del siglo XX, Cannon abordó el estrés y lo explicó como una respuesta de "lucha o huida", y planteó el concepto de "homeostasis" para referirse a la capacidad del cuerpo para mantener un equilibrio interno frente a las amenazas externas o internas, que conllevan a la activación del sistema nervioso, que lo prepara para luchar o huir, y como consecuencia puede liberar hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol en la sangre, de modo que haya incremento de la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, entre otros, por eso el cuerpo es preparado para reaccionar ante determinada amenaza.
- Desde la **Teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA)** de Selye, la cual considera que es la manera en que un organismo se moviliza a sí mismo al enfrentarse a un estresor o factor de estrés, lo que significa que, es una respuesta fisiológica inespecífica a cualquier demanda estresante (algún estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional). El proceso del SGA ocurre en tres fases: fase de alarma donde detecta la amenaza o situación estresante, fase de resistencia se da cuando el estrés persiste y el cuerpo trata de adaptarse a determinada situación, llegando a prolongarse por lo que el cuerpo intenta restaurar la homeostasis y por último la fase de

agotamiento, cuando el estrés dura un gran tiempo y el cuerpo no se puede adaptar por completo, siendo vulnerable a las enfermedades.

- Desde la **Teoría de Holmes y Rahe con enfoque psicosocial (o de acontecimiento vitales)**, conciben al estrés como estímulo, es decir, que se localiza en situaciones externas de la persona, que sería el ambiente y los aspectos sociales por lo cual se trata de los eventos importantes de la vida tanto positivos como negativos, asumiendo que pueden alterar el funcionamiento del organismo cuando sobrepasan su límite de tolerancia, por ende, la persona debe responder (efecto) ante lo generado por el estrés.
- Desde la **Teoría transaccional/interaccional (psicológica) del estrés de Lazarus y Folkman (1986)**, de la cual en el presente trabajo se aborda el estrés. Esta teoría concibe al estrés como un proceso por lo que, se centra en la evaluación cognitiva, ya que la persona evalúa constantemente lo que está ocurriendo, considerando los recursos que dispone para responder a la situación o dicho de otro modo, responde con base en su percepción. Por ello, de igual manera, se enfoca en las estrategias de afrontamiento, definido como la suma de cogniciones y conductas que emplea una persona para valorar los estresores o factores que generan el estrés con el fin de reducir o modificar el efecto generado por estos.

En otras palabras, el estrés es comprendido en términos de interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre el agente o situación estresora de los acontecimientos, en este caso, de tipo académico, así como de los recursos con los que dispone para afrontarlos y con base en ello, la persona lo podrá tomar como un reto o algo demandante. Por ello “ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de personas, las diferencias individuales en cuanto a grado y clase de respuesta son siempre manifiestas” (Lazarus, 1966, como se citó en Fernández, 2009, p. 34).

Por otra parte, la valoración cognitiva, con base en Lazarus y Folkman (1984, como se citó en Ferreira y Calderón, 2022) es la percepción sobre una situación y determina si se experimenta estrés o no, en caso afirmativo, el nivel en que se percibe. Dicha evaluación se realiza en dos partes:

- evaluación primaria: donde se valora si la situación es demandante, positiva o no es relevante, o estresante (siendo éste que activa el mecanismo de afrontamiento, clasificado como daño/pérdida, amenaza o reto)
- evaluación secundaria: enfocada a los recursos disponibles para resolver la situación, así como en las capacidades de la persona para afrontarlo

Causas o factores del estrés académico

Las experiencias de estrés que suelen vivir las personas provienen principalmente de tres fuentes básicas: el entorno como demandas de adaptación; las relaciones interpersonales, los horarios rígidos; el propio cuerpo, lo fisiológico, la enfermedad o accidentes y los pensamientos de uno mismo derivado por la manera de interpretar y valorar las experiencias, así como el modo de visualizar el futuro que pueda relajar o estresar (Fernández, 2009).

En lo académico, son varios los factores que provocan determinado estrés en los estudiantes, de manera general se da por la vida universitaria donde todos o la mayoría llegan a experimentar una carga académica de tareas, trabajos finales, los exámenes, exposiciones e inclusive por las altas expectativas de familiares y el apoyo que puedan ofrecer, lo que a su vez puede ocasionar un mejor o peor desempeño, entre otros (Silva, 2020), siendo en algunos casos, generado por aspectos específicos de acuerdo con la carrera que estudia, como señala Castillo et al., (2017), que en las carreras de ciencias de la salud pueden ser por cuestiones académicas, psicosociales y financieros que conllevan a que el estudiante pueda tener una

adaptación, por lo que, también puede derivarse de las prácticas clínicas, esto es, por tener que atender las situaciones de enfermedad, sufrimiento, dolor y la muerte.

En otro sentido, los estresores académicos se definen como los factores del contexto educativo que generan presión o sobrecarga al estudiante (Restrepo, et al., 2020). Rosales (2016) añade que los hábitos de estudio son otra de las variables asociadas al estrés. Por consiguiente, los estresores son todos aquellos factores o estímulos del contexto educativo que presionan o sobrecargan de distintas maneras al estudiante (Muñoz, 2004 como se citó en Chacón, 2018).

Lazarus (1986, como se citó en Morales et al., 2019), señala que el estresor no es el causante de estrés, sino la percepción del individuo respecto al estresor, por ende, puede depender y/o variar de los aspectos personales. De igual manera, es indispensable tomar en cuenta que la formación en una carrera universitaria no tiende a ser la misma, respecto a las demandas académicas en los primeros semestres que a la mitad o finales (Cateriano, 2020).

Desde otra perspectiva, Awé, et al. (2016, como se citó en Restrepo, 2020) indican que:

“los niveles elevados de estrés estudiantil repercuten negativamente en el rendimiento escolar, además, señalan que estresores como: la carga académica, las largas horas de estudio, los exámenes, las calificaciones, el escaso tiempo libre y la dificultad que representa para el estudiante el trabajo de clase, hacen parte de los factores causales de este tipo de estrés” (p. 26).

Síntomas y consecuencias del estrés académico

Retomando el concepto de estrés como una reacción que tiene el cuerpo o la persona, ante la presencia de situaciones o estímulos del entorno que perciba como amenazantes y le genere determinado estrés (Peña y Sierra, 2021); si tal situación excede para

la persona o la percibe como algo que salga de su control, puede tener consecuencias desagradables para su salud física, mental y emocional, es así que, puede desencadenar alguna enfermedad, debido al desequilibrio provocado de manera fisiológica, psicológica y emocional (Castillo, et al., 2017).

Entre las consecuencias físicas, psicológicas y comportamentales que llegan a presentarse, de acuerdo con Gutiérrez y Amador (2016), cuando el estrés suele ser crónico se encuentran los problemas cardiovasculares como el incremento en la frecuencia cardíaca, la hipertensión, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas, alteraciones en el sueño, fatiga crónica, problemas de digestión, obesidad y desnutrición, entre otras problemáticas físicas o fisiológicas. En el aspecto psicológico, puede ocasionar trastornos de ansiedad y depresión, irritabilidad y cambios de humor, problemas en la concentración y por ende en la memoria. Entre las dificultades comportamentales, se observa una disminución en la actividad, la tendencia a participar en conflictos sociales o por el contrario el aislamiento, sentir desgano, el consumo excesivo de alcohol u otras sustancias, el ausentismo, etc. De la misma forma, a las respuestas físicas se le consideran síntomas somáticos (Castillo et al., 2017), haciendo referencia a los dolores de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño y cansancio emocional; debido a ello, además de verse afectada la salud, se puede ver afectado su estilo de vida, lo cual se traduce en malos hábitos alimenticios, aumentar el consumo del alcohol, tabaco o café, el sedentarismo y descuidar la imagen corporal entre otros elementos.

En esta misma línea, Barraza (2006) refiere los síntomas del estrés académico en 3 tipos o niveles de respuesta: los físicos (insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, etc.), los psicológicos (inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, olvidos) y los comportamentales (conflictos, aislamiento, desgano, ingestión excesiva de bebidas alcohólicas).

En esta investigación, debido a la adaptación del Inventario empleado, el mismo se centra más en los síntomas de tipo cognitivo (psicológico o mental) y conductual (motor o comportamental) en el cual, y de acuerdo con Anrango (2022); las funciones ejecutivas igual consideradas cognitivas se ven involucradas en las afecciones del estrés, por lo que este tipo de reacciones suelen ser los problemas de atención, la falla de la memoria, y si el nivel de estrés llega a ser muy alto impide a la persona poder desenvolverse de una manera plena con los demás, incluyendo su vida social y familiar. Algo similar ocurre en las acciones de la persona, ya sea en su mal desempeño, su deficiente atención por lo que tiende a distraerse con facilidad y tener dificultad para concentrarse, sus bajas calificaciones, tener preocupación excesiva, dificultad en la capacidad para tomar decisiones, e inclusive en llegar a procrastinar (Aguilar, et al., 2015), así como también, tener sentimientos de inseguridad, miedo, pensamientos o ideas irracionales hacia uno mismo, según la APA (2013). Respecto a los síntomas conductuales, Ávila (2014) menciona que suelen manifestarse como intranquilidad, movimientos involuntarios repetitivos de cualquier parte del cuerpo, movimientos torpes haciendo que la persona se llegue a equivocar de manera frecuente, tartamudear, llorar con facilidad, el presentar hábitos nocivos a la salud como fumar, comer o beber en exceso (Bados, 2015).

Estrategias de afrontamiento

Barraza (2006) define el afrontamiento como un conjunto de respuestas cognitivas y conductuales que la persona lleva a cabo ante la presencia de estrés (o situaciones estresantes) para controlar o neutralizar tal situación y reducir los síntomas de esta. Asimismo, los estilos de afrontamiento, desde la postura transaccional de Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Ferreira y Calderón, 2022), tales estrategias de afrontamiento se pueden clasificar como centradas en el problema que implica enfrentar directamente el estresor o situación que lo genera, buscar soluciones, elaborar algún plan de acción y tomar las medidas apropiadas

para resolverlo, en función de costes-beneficios, ejecutando la acción que modifique la situación y las centradas en la emoción, donde se trata de regular las emociones dadas por el estrés o problema, a través de buscar apoyo emocional en los demás, intentando disminuir el malestar o aceptar las emociones generadas y tratar de relajarse así como realizar actividades distractoras, de modo que dichos autores conciben a las estrategias de afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, para gestionar las demandas percibidas de determinada situación.

Para Rosales (2016), son los esfuerzos del pensamiento y la conducta los que permiten controlar las demandas externas e internas sobre las que debe actuar la persona, por ello, consideran como esfuerzos: la habilidad asertiva (defender las propias preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los demás), elaborar un plan y llevar a cabo las tareas, enfocarse en resolver la situación, elogios a uno mismo, buscar información sobre la situación, centrarse en lo bueno o positivo de lo acontecido, poder verbalizar la situación que preocupa.

Barrios (2022) los considera como aquellas estrategias empleadas por los estudiantes para prevenir o eliminar las reacciones y efectos producidos por situaciones estresantes; siendo de tipo positivos, enfocados en el problema, esforzándose para tener éxito, así como invertir en actividades físicas, entre otros; mientras que los de tipo negativos pueden implicar conductas adictivas o que afecte de alguna manera a la persona como el consumo elevado de alcohol y drogas.

De igual importancia, de acuerdo con Fernández (2009), al emplear estrategias de afrontamiento efectivas o adaptativas, se ajustan las emociones y la situación estresante se resuelve, además de poder reducir el estrés como la reacción emocional negativa y mejorar la respuesta. Contrariamente a emplear estrategias inadecuadas o desadaptativas, aumentan los efectos negativos del estrés como el distanciamiento.

Continuando con el autor, vale la pena señalar que tanto hombres como mujeres tienden a padecer distintos tipos de trastornos psicológicos que se derivan del estrés, por su manera de responder. Sin embargo, las mujeres suelen decir más que los hombres, que se sienten enfermas o angustiadas y ello podría derivar en un riesgo de ansiedad y depresión, mientras que los hombres son más propensos a beber después de una experiencia negativa, aunque no reportan mayores niveles de ansiedad y malestar (Fernández, 2009).

El estrés académico ha sido un tema de gran interés, por ejemplo, Pozos, et al. (2015) realizó un estudio en el que identificó los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que presentaban estudiantes universitarios respecto al estrés académico. Para ello emplearon una metodología transversal y analítica, utilizando el IEA (Inventario de Estrés Académico) y el Cuestionario Rossi para la sintomatología en relación con el estrés; encuestaron aleatoriamente a 527 estudiantes de una universidad pública en México, de cultura física y deporte. Los resultados fueron comparados entre hombres y mujeres, indicando que hay diferencias significativas con respecto a la percepción del estrés académico y la sintomatología (física, psicológica y comportamental), el análisis de regresión múltiple determinó como predictoras de síntomas físicos a la sobrecarga de tarea y la participación en clase, a los síntomas psicológicos con la sobrecarga de trabajos, los trabajos en grupo, la participación en clase y falta de tiempo, y para los síntomas comportamentales con la masificación en clase y sobrecarga académica; siendo además, reportado con mayor frecuencia en las mujeres, siendo así población vulnerable.

Por otro lado, Rosales (2016), se planteó como objetivo determinar la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de I a IV ciclo de la carrera de Psicología en una institución superior de Lima-Sur. Su muestra se conformó de 337 estudiantes con un

rango de edad entre 16 a 31 años y utilizó un diseño correlacional de tipo no experimental transversal; empleando el Inventario de hábitos de estudio CASM-85 y el Inventario SISCO de estrés académico como instrumentos. Reportando un 80.50% de estrés académico y un 78.99% los hábitos de estudio como niveles promedio, a lo cual obtuvo una correlación positiva y significativa de ambas variables; llegando a la conclusión de que el sexo predomina las diferencias en las áreas de estrés académico, es decir. siendo mayor en el sexo femenino, asimismo la edad establece diferencias significativas entre ambas variables y dicho estrés predomina en el tercer ciclo, siendo un nivel promedio en los demás ciclos, por consiguiente, los de primer y tercer ciclo presentan mejores hábitos de estudio.

Por su parte, Restrepo, et al. (2020) desarrolló un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo con el fin de analizar el estrés académico en estudiantes universitarios, para ello tomó como muestra 450 estudiantes de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá, dos privadas y una pública; De los cuales, el 52,2% se encontraba matriculados en el programa de Psicología. El otro 48% estaba matriculado en alguno de los otros 27 programas ofertados como Comunicación Social-Periodismo, Trabajo Social, Ingeniería Ambiental, Contaduría Pública, Comercio Exterior, Licenciatura en Preescolar y Comunicación Social, entre otros. En dicho estudio se implementó el inventario SISCO el cual permitió identificar que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares es la categoría más estresante, a su vez, para la categoría reacciones físicas, el ítem con más porcentaje fue el de Inquietud, en la categoría reacciones psicológicas, el ítem con más porcentaje fue el de Somnolencia o mayor necesidad de dormir, a su vez, para la categoría reacciones comportamentales, el ítem con mayor porcentaje fue el de aumento o reducción del consumo de alimentos, por último, para la categoría estrategias de afrontamiento, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de habilidad asertiva.

En el estudio “Estrés, apoyo social académico y rezago escolar en estudiantes universitarios” de Vega, et al. (2017); el objetivo fue caracterizar a estudiantes del SUAyED de

la FES Iztacala, respecto al apoyo social académico percibido y recibido, situaciones de estrés, y estrategias de afrontamiento en alumnos con y sin rezago escolar. El cual fue de tipo descriptivo, en el cual participaron 58 estudiantes de dicho sistema, con una edad promedio de 37.31 ($s=9.58$), siendo 14 hombres y 44 mujeres, con una muestra no probabilística intencional ya que el criterio de inclusión fue ser alumno vigente de la carrera de Psicología del SUAyED y que aceptaran participar, mediante un consentimiento informado. Se aplicó el Inventario de Apoyo Social Académico (IASA) conformado por 80 ítems, dividido en 2 secciones: al apoyo social percibido y al apoyo social recibido, los cuales, evalúan 4 áreas distintas de apoyo (conformando 8 áreas) y cada una se conforma de 10 ítems; y el Inventario de Estrés Académico (IEA), para alumnos de educación a distancia de 43 ítems que se divide en 4 secciones: situaciones estresantes (12 ítems), recursos personales (3 ítems), respuesta al estrés (8 ítems) y afrontamiento (20 ítems) y, se consideró al rezago escolar a partir de 2 materias reprobadas del total de las cursadas. Para ello, dichos inventarios se aplicaron mediante Google forms para ser enviados a la plataforma Moodle con una duración aproximada de 30 minutos. Obteniendo como resultados, de la variable demográfica, que de los 58 participantes; el 81% (47) trabaja mientras que el 19% (11) no lo hacen; siendo el 5.2% (3) que cursan el primer semestre, el 31% (18) el segundo semestre, el 3.4% (2) el tercero, el 15.5% (9) el cuarto, el 20.7% (12) el quinto, el 5.2% (3) el sexto, el 8.6% (5) el séptimo y el 10.3% (6) el octavo semestre; de los cuales, el 41.4% (24) ha reprobado materias y las han re-cursado, mientras que el 58.6% (34) no, respecto al apoyo académico percibido como recibido el promedio se ubicó en el rango de que perciben o reciben un apoyo moderado y con respecto al estrés, en las situaciones estresantes el promedio obtenido establece que el nivel de estrés es moderado, donde de mayor a menor; las primeras 6 situaciones fueron: sobrecarga académica (exámenes, entrega de trabajos, asistencia a prácticas, entre otros), falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, dificultad para subir tareas en el tiempo establecido, reprobación de una asignatura y no

recibir respuesta del tutor, en el caso de los recursos personales se obtuvo que algunas veces cuentan con internet, con habilidades tecnológicas y con computadoras, en la sección de respuesta al estrés mencionaron que algunas veces se preocupan, sienten miedo, tienen pensamientos negativos, fuman o beben, se sienten inseguros, entre otras y en la sección de afrontamiento, el promedio indicó que algunas veces expresan sus opiniones, planifican estudiar, elaboran un plan de acción para el estudio, prioriza sus tareas entre otras, y no se identificaron diferencias estadísticas entre alumnos con y sin rezago escolar.

Rezago

El rezago educativo se conceptualiza como aquella situación en donde el estudiante requiere más tiempo de lo previsto para obtener el grado cursado, en este caso universitario (Isaza et al., 2016). Dicho de otra manera, se refiere al retraso o interrupción por determinado tiempo para realizar o finalizar sus estudios académicos, un ejemplo de ello implica posponer la inscripción de asignaturas o semestre de acuerdo con la secuencia del plan de estudios, de manera que, el tiempo en que el estudiante permanece en la institución incrementa.

El INEGI (2020 como se citó en Soberanes, 2022), en el último censo de población y vivienda realizado en México, registró a más de 126 mil habitantes, de los cuales, el 66% pertenece a la edad de 20 años en adelante, por lo que tendrían que estar estudiando o haber finalizado el nivel superior, sin embargo, sólo el 21.6% logró alcanzar dicho nivel. De acuerdo a Soberanes (2022), en la etapa adulta se suele decidir sobre la suspensión de estudios y por cuánto tiempo mantenerse así, ya que actualmente hay formas para poder acceder a la educación de cualquier nivel, sector (privado o público) y modalidad (presencial, a distancia y semipresencial) sin ninguna restricción, especialmente en las dos últimas modalidades ofrecidas por el INEA, la SEP, la UNAM y el IPN, principalmente, los horarios permiten ajustar los horarios a las necesidades de las personas.

Entre los factores que influyen en el rezago académico, se encuentran el bajo rendimiento, el nivel de complejidad en algunas materias, el excesivo número de asignaturas que tienen que cursar cada periodo, la extensión desproporcionada de los programas, el elevado número de exámenes y trabajos, los horarios programados, el clima poco motivador de algunas instituciones y los aspectos relacionados con el profesorado; lo que a su vez, puede repercutir de alguna manera en la salud física y/o mental del estudiante, como podría ser con respecto al estrés que llegue a enfrentar o presentar (Mendoza y Zúñiga, 2017; Santa, 2023; Neira, 2020).

Además, Neira (2020) argumenta que uno de los factores que determina el rezago es la edad; encontrando que el rezago presente coincide con el inicio a la vida laboral, siendo el rango de edad de los estudiantes en dicha situación, entre los 22 y 25 años asociadas a la carga laboral y académica como al aplazamiento de los estudios universitarios.

Las situaciones como el aprovechamiento escolar inferior al mínimo requerido, el abandono apresurado de los estudios iniciados (deserción escolar), el ausentismo escolar, el recursamiento de cursos o asignaturas (factor de abandono) y las dificultades de aprendizaje entre otros, son característicos del rezago educativo (Muñoz, 2009). El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL como se citó en Soberanes, 2022) menciona que el rezago está estrechamente vinculado con la pobreza y que entre mayor sea, menor es el nivel educativo, así mismo, la situación pudiera perpetuarse generación tras generación por ejemplo, el nivel educativo de los padres es factor para el nivel educativo de los hijos; lo cual impide el acceso a oportunidades y opciones educativas, tanto curriculares como extracurriculares.

Otros elementos, como los curriculares y el plan de estudios, también han sido factor en el rezago académico, pues en algunos casos no están diseñados con base a las

necesidades de la población a la que se dirigen, lo cual es algo indispensable de tomar en cuenta, por lo tanto, es importante la adecuación de planes de estudio o currículos. En este sentido el INEE (Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, 2010) considera valiosa la adaptación curricular para poder combatir el rezago educativo, y a su vez, mantener el interés de los estudiantes en las cuestiones educativas; favoreciendo el ingreso, la permanencia y con ello frenar o disminuir los niveles de deserción y rezago.

Algunas alternativas de solución se basan en los resultados proporcionados por la UNESCO en América Latina (2006, como se citó en Mejía, et al., 2016), donde se plantearon algunos niveles relacionados con las propuestas para disminuir la deserción y el rezago educativo:

- A nivel del sistema de educación superior: realizar estudios nacionales para profundizar en la problemática, establecer criterios de calidad y eficiencia académica, facilitar la movilidad institucional, otorgar mayor apoyo financiero como becas, entre otros.
- A nivel institucional y académico: identificar grupos de riesgo, mejorar la orientación vocacional, dar seguimiento estudiantil, mejorar la administración curricular, entre otros.
- A nivel pedagógico: innovar los planes curriculares, brindar formación y recursos necesarios para abordar las necesidades de los estudiantes rezagados, informar y orientar de las oportunidades del mercado profesional, proporcionar orientación al estudiante con riesgos de desertar, entre otros.
- A nivel estudiantil: poder incrementar el autoestima y autoconocimiento, trabajar la motivación y autodeterminación, considerar los estilos de aprendizaje como implementar aprendizaje personalizado adaptado a sus necesidades y estilos, crear

programas de tutoría para detectar a posibles desertores; prevenir y darles el apoyo necesario, entre otros.

Junto con el rezago educativo, existen otros procesos educativos relacionados que permiten la explicación de este fenómeno y que se influyen de manera interconectada, algunos de ellos son la deserción, la eficiencia terminal, la permanencia escolar y el rendimiento académico.

Procesos educativos relacionados al rezago educativo

La deserción universitaria o estudiantil se refiere al abandono definitivo de asistir al plantel por diversas razones, en consecuencia, ya no le da continuidad al programa académico (Mejía, et al., 2016). De modo similar, Himmel (2002, como se citó en Rodríguez y Alonso, 2022), considera a la deserción como el abandono de un programa educativo antes de lograr el título o grado académico que otorga la institución.

México ocupa el primer lugar en el abandono de estudios universitarios (Flores, 2022); además, el nivel universitario se considera como uno de los niveles más importantes porque, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2021, como se citó en Flores, 2022) se adquieren habilidades que permita a las personas jóvenes adultas integrarse a la sociedad.

Por otra parte, la deserción es una situación que repercute de manera significativa en el desarrollo humano, así como en los aspectos social y económico, además, las personas que abandonan sus estudios se ven en desventaja frente a los que sí terminan, de acuerdo con el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación [(INEE), 2010]. De igual manera, “al no poseer las competencias que exige una sociedad del conocimiento, se exponen a una inserción

del mercado laboral con remuneraciones bajas, servicios de salud y de seguridad social de poca calidad, etcétera” (INEE, 2010; p. 235).

A su vez, algunas teorías mencionan la importancia de los factores intrínsecos, es decir, aquellos que dependen del estudiante, tal como las aptitudes, habilidades, la motivación por el programa, la elección de carrera, la adaptación a la universidad, el cumplimiento de expectativas, entre otros; como los extrínsecos que no dependen del estudiante y son la condición socioeconómica, el método de enseñanza, el ambiente universitario y las presiones familiares que pueden derivar la deserción (Álvarez, 2006, como se citó en Mejía, et al., 2016). Desde otra perspectiva, Tinto (1987, como se citó en Dzay y Narváez, 2012) propuso 5 teorías que hacen referencia a las posibles causas de deserción: la psicológica, la socioambiental, la económica, las organizacionales e interaccionales.

Para Coelho (2002, como se citó en Rodríguez y Alonso, 2022) los factores de abandono estudiantil en la modalidad abierta y a distancia que plantea son la carencia de estrategias para el proceso de enseñanza-aprendizaje, la falta de dominio de las tecnologías, la falta de comunicación sincrónica y de una infraestructura física para que el estudiante se sienta parte de un sistema educativo, la dificultad para gestionar el tiempo así como la carencia de un espacio exclusivo dedicado al estudio, del mismo modo el tiempo que haya transcurrido desde haber culminado el bachillerato y haber ingresado a la universidad (retomado el estudio), el aspecto laboral y sus compromisos en quienes trabajan, como los compromisos familiares, así mismo, por la dificultad para socializar y adaptarse. Adicionalmente, se ha encontrado cierta diferencia entre hombres y mujeres, con respecto a los motivos para la deserción, tal como las finanzas o lo relacionado con el trabajo para el caso de los hombres y por los compromisos

familiares como el cuidado con los hijos, en la mayoría de los casos de las mujeres (Hernández, 2018).

En cuanto a la eficiencia terminal, de acuerdo con Huerta y De Allende (1988, como se citó en Flores, 2022), es la relación cuantitativa entre los estudiantes que ingresan y los que egresan de una generación. Dicho de otro modo, es el tiempo establecido o contemplado en que se inicia y culmina el nivel o grado educativo o se completa el mismo en el tiempo esperado, de acuerdo con el plan de estudios. Por consiguiente, puede ser un indicador para detectar los problemas de retención de los estudiantes, esto significa que, una eficiencia terminal baja puede indicar deserción o retraso para culminar los estudios.

Por su parte, Meléndez y Meriño (2008, como se citó en Murillo y Jurado, 2021) conceptualizan la permanencia escolar como el tiempo en que un estudiante continúa asistiendo a la escuela o plantel y se mantiene inscrito sin interrupciones, es otras palabras, es el tiempo que dura el estudiante con sus estudios, cumpliendo con los requisitos académicos para obtener el título profesional, así pues, se trata del proceso vivido por el estudiante desde que ingresa, su transcurso y evaluar su éxito para completar el nivel en determinado tiempo, por esta razón, suelen ser estudiantes regulares y constantes.

El rendimiento académico hace referencia al desempeño de un estudiante, por consiguiente, a sus logros académicos; García y Almeyda (2019) mencionan que se trata de un indicador indispensable sobre las capacidades e inteligencia individual. Es así que, se evalúa a través de determinados criterios a considerar de la SEP y la escuela o plantel en general, como

de lo establecido por el docente en particular, es decir, se obtiene mediante las calificaciones obtenidas en las evaluaciones parciales y finales de los exámenes, tareas, trabajos, por ende, por el promedio obtenido que se calcula de dichas calificaciones, en cada asignatura y en general, así mismo, por la participación y asistencia constante con la cual el estudiante suele demostrar tal desempeño, entre otros. No obstante, el rendimiento académico no puede ser solamente entendido de esta manera ya que, con base en García (2018, como se citó en García y Almeyda, 2019) tal rendimiento es tanto cuantitativo como cualitativo, lo cual significa que las calificaciones como se mencionó, sería el aspecto cuantitativo, y el aspecto cualitativo sería la percepción del estudiante -como del docente que lo evalúa- respecto a su desempeño como aprendizaje, para lograr ciertas calificaciones o promedio.

De tal modo que, el rendimiento académico también se considera como aquello que la persona ha adquirido de aprendizaje durante su formación educativa y puede aumentar o mejorar con la autorregulación que tengan los estudiantes por medio de las estrategias de aprendizaje que emplean, especialmente para el caso de una educación virtual al utilizar las plataformas virtuales Moodle (Villacorta, 2014; Valenzuela, et al., 2013 como se citó en Sozzi, 2022).

Educación superior y modalidad a distancia o virtual

González, et al. (2016) explican que las opciones de educación superior han incrementado en México, debido al crecimiento de la oferta privada y pública, como por las opciones en línea. Sin embargo, las universidades públicas no tienen la misma presión con respecto al ingreso de los estudiantes y de retenerlos hasta su egreso como en las privadas.

De acuerdo con Zubieta y Rama (2015), en México, la educación abierta se caracteriza por ser flexible en sus procesos educativos tradicionales: la asistencia a clases, el calendario escolar y los tiempos de evaluación para certificar lo aprendido. Mientras que, la

educación a distancia se relaciona más con las estrategias metodológicas y tecnológicas que facilitan la entrega de contenidos educativos.

Actualmente la UNAM brinda tres modalidades para cursar una licenciatura, siendo: la presencial, el sistema abierto y la educación a distancia. El sistema escolarizado o presencial, donde el alumno acude cotidianamente a la facultad y toma las clases en grupo, y el nivel más alto es para los egresados que no concluyen su documento recepcional para la titulación, por diversos motivos como el ya estar trabajando y por ello se vean imposibilitados de acudir a las sesiones de los sinodales para la revisión del documento. El sistema Universidad Abierta (SUA) dio sus inicios en 1970; la enseñanza en dicha modalidad tiene el fin de que el alumno aprenda y tenga la posibilidad de desarrollarse de manera autónoma, programando sus tiempos para llevar a cabo las asesorías con el docente en la facultad o plantel (Martínez, 2012). Dicha modalidad se compone del aprendizaje constructivista, colaborativo y significativo, donde se emplean las aulas virtuales como herramienta de apoyo para las sesiones entre el profesor y el alumno. A diferencia de la modalidad a distancia donde todo se emplea virtualmente; las asesorías de manera grupal o individual, a través de videoconferencias y aulas virtuales. Aunque para las dos últimas, su forma de evaluación depende de la facultad y cuentan con un período ordinario y extraordinario para dicha evaluación.

Hernández (2018) menciona que un estudiante de la modalidad a distancia o en línea, es un adulto que combina los roles y responsabilidades esenciales, como de tipo familiar y profesional, por lo que su estudio lo suele realizar desde su casa y/o trabajo. Por lo tanto, una educación virtual consiste en implementar las tecnologías por medio de las cuales se proporciona la instrucción y el aprendizaje, es así que, se emplean las plataformas en línea donde el estudiante o aprendiz suele encontrar los recursos educativos digitales o contenido del mismo como vídeos, lecturas, ejercicios, etc., y eso a su vez permite que dicha manera de aprender u obtener una formación sea flexible en cuestión de horario y ritmo de cada

estudiante, sin embargo, por esa razón se requiere su mayor compromiso en que puedan ser autodidactas y autodisciplinados.

Acciones para disminuir el rezago académico

De acuerdo con Pérez (2020), se ha buscado solucionar la problemática, atendiendo los aspectos económicos, por medio de becas y apoyos de cómputo; atención emocional, orientación y acompañamiento psicológico a los estudiantes; y los nutricionales, con apoyos alimenticios gratuitos como es el programa de apoyo nutricional

Otra estrategias de apoyo versan sobre centros o programas que permiten la atención sistemática y continua del alumnado, de acuerdo con Torres y Corchado (2019), la FES Iztacala, cuenta con el CAOPE (Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes) para la modalidad escolarizada y el CAPED (Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia) para los estudiantes de Psicología a Distancia; teniendo la misión de brindar a los estudiantes servicios de orientación, consejería, apoyo y canalización para reducir riesgos a la salud, promover su bienestar emocional y facilitar su desarrollo académico. El CAOPE dio sus inicios en octubre del 2013; con estrategias enfocadas a: Atención Multidisciplinaria al Rendimiento Académico, Competencias de Estudio, Prevención de las Adicciones, Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva y Salud Emocional, siendo actualmente 15 estrategias, mientras que el CAPED, desde el 2015, creando, además, a la par la oportunidad de un escenario de práctica para los alumnos de 7ª a 9ª semestre.

Capítulo II. Método

Esta investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental con alcance descriptivo y de corte transversal, ya que, con base en Hernández et al. (2014), es un conjunto de proceso secuencial, donde la variable (objeto de estudio) no es manipulada, solo se medirá y analizará e interpretará, por ende, los datos serán recolectados en un solo momento y en un tiempo único.

Población

Estudiantes de la carrera de Psicología SUAyED de la Fes Iztacala, UNAM con rezago académico.

Muestra

La muestra se obtuvo a partir de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, debido a que se seleccionaron los participantes con base en los criterios establecidos. Las muestras no probabilísticas son aquellas donde la población seleccionada no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación (Hernández et al., 2014):

Criterios de inclusión

- Estudiantes de Psicología SUAyED, de la FES Iztacala que se encuentren en situación de rezago, es decir, que cumplan con lo siguiente:
 - Ser estudiante de la carrera de psicología a distancia de la UNAM
 - Estar en rezago: tener una menor cantidad de créditos aprobados de la que indica el plan de estudios de acuerdo con su año de ingreso

Criterios de exclusión

- No ser estudiantes de Psicología y del sistema SUAyED de la FES Iztacala

- Ser regulares

Variable de estudio

Estrés académico

Definición Conceptual

Desde la teoría basada en la interacción, se concibe importante el factor psicológico y su interacción entre el estímulo estresante y la respuesta de estrés, por lo que, el estrés es el resultado de la relación dada entre el individuo y su entorno; siendo evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984, como se citó en Cateriano, 2020), es decir, la interpretación que le da la persona a la situación o entorno determina que se perciba como estresante o no y con base en eso es su manera de responder ante ello, además de tomar en cuenta los recursos que dispone.

Asimismo, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Restrepo et al., 2020), el estrés es una reacción comportamental, psicológica y/o fisiológica presentada como respuesta a un estímulo, situación o contexto que se valora o percibe por la persona como riesgoso o demandante.

Definición Operacional

Nivel de estrés ante situaciones estresantes que se medirán con el Instrumento *Inventario de Estrés Académico* (IEA), tomado de Vega, et al. (2017).

Objetivo general

Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes con situación de rezago educativo de la carrera Psicología del SUAyED de la FES Iztacala.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de estrés académico de acuerdo a variables e indicadores sociodemográficos tales como el sexo, edad, trabajo, presencia o ausencia de hijos.
- Identificar las situaciones de estrés académico que más predominan en los estudiantes
- Identificar la frecuencia en que los recursos personales generan más estrés en los estudiantes
- Identificar las respuestas o reacciones ante el estrés y su frecuencia de los estudiantes
- Identificar las reacciones que sobresalen entre las y los estudiantes ante situaciones académicas estresantes

Instrumento de evaluación

Nombre: Adaptación del Inventario de Estrés Académico (IEA), de Vega, Gomez, Rodriguez y Galvez (2017) (*Anexo 1*)

Autor(es): Antonia Polo, José Manuel Hernández y Carmen Poza

Estructura: 43 ítems, dividido en 4 secciones: la primera integrada por 12 ítems (1 al 12) evalúa situaciones estresantes, la segunda sección de 3 ítems (13 al 15) evalúa los recursos personales, la tercera evalúa la respuesta al estrés que se conforma de 8 ítems; subdividido en respuesta cognitivas (16 al 20) y respuestas motoras/conductuales (21 al 23) y la cuarta de 20 ítems (24 al 43) evalúa el afrontamiento.

- En la primera sección de 12 ítems (situaciones estresantes), sus opciones de respuesta son, una escala de tipo Likert de 1 a 4; donde 1 corresponde a "nada de estrés" y 4 a "mucho estrés"

- En las siguientes tres secciones (recursos personales, respuesta al estrés y afrontamiento), las opciones de respuesta fueron con una escala de tipo Likert de 1 a 5; donde 1 significa "nunca" y 5 "siempre"

Procedimiento

El instrumento fue diseñado en Google forms, en el cual se incluyó el consentimiento informado (*Anexo 2*) donde se mencionaba el objetivo principal del trabajo y los criterios de inclusión. Por ende, se compartió el link de éste mediante la plataforma para invitar a los estudiantes que cumplieran con lo requerido, a participar. Posteriormente, los datos se vaciaron y recolectaron en la base de datos Excel, además de los datos correspondientes del inventario, se recaudó información sobre algunas variables sociodemográficas, como edad, género, año de ingreso, entre otros.

Para los resultados, se empleó un análisis básico de estadística descriptiva mediante el cual se pretendió identificar y analizar el nivel de estrés académico, los síntomas o reacciones, los estresores y las estrategias de afrontamiento en las y los estudiantes universitarios con rezago educativo. Estos se vaciaron a una base de datos de excel para su análisis y se transformaron las puntuaciones de acuerdo con el manual del instrumento: Adaptación del Inventario de Estrés Académico (IEA), de Vega, Gómez, Rodríguez y Gálvez (2017).

Capítulo III. Resultados

Los resultados se vaciaron a una base de datos de excel para su análisis y se transformaron las puntuaciones de acuerdo con el manual del instrumento: Adaptación del Inventario de Estrés Académico (IEA), de Vega, Gómez, Rodríguez y Gálvez (2017).

Para el presente estudio se contó con la participación de 116 estudiantes en situación de rezago educativo, de los cuales 67 fueron mujeres (58%) y 49 hombres (42%). Entre las variables sociodemográficas consideradas para el mismo, como se puede ver en la Tabla 1, se obtuvo una media de la edad de 39.18 años; de manera general la edad de los estudiantes es una característica de la modalidad a distancia, esto significa que la mayoría tiene a partir de los 30 años. Respecto al estado civil de los estudiantes, el 41% manifestó estar soltero (47), el 30% estar casado (35), mientras que el 24% indicaron encontrarse en otro tipo de estado civil. Por otra parte, el 53% indicaron tener hijos, en comparación del 47% que no tiene. Así mismo, el 90% (102) de los estudiantes que participaron trabajan, a diferencia del 10% (12) que no trabaja.

Por otra parte, respecto a, si actualmente en el momento del estudio están cursando o no algún semestre, así como el semestre en que deberían estar e inclusive si ya debieron egresar, se obtuvo lo siguiente: el 71% (82) mencionó que no se encuentra cursando algún semestre y, del 29% que sí; 11 (9%) cursan el 3º semestre, 8 (7%) cursan el 2º semestre y otros 8 cursan el 4º semestre, 4 (3%) cursan el 1º semestre, solo 1 (0.86%) cursa el 7º semestre y finalmente 2 (2%) cursan el 8º semestre. No obstante, el 82% (95) mencionó que ya debió haber egresado, 8 (7%) mencionaron que debería estar en el último semestre, es decir, en el 9º, 5 (4%) en el 8º, 2 (2%) en el 5º, 6º y 7º semestre respectivamente y sólo uno (0.86%) en el 4º semestre.

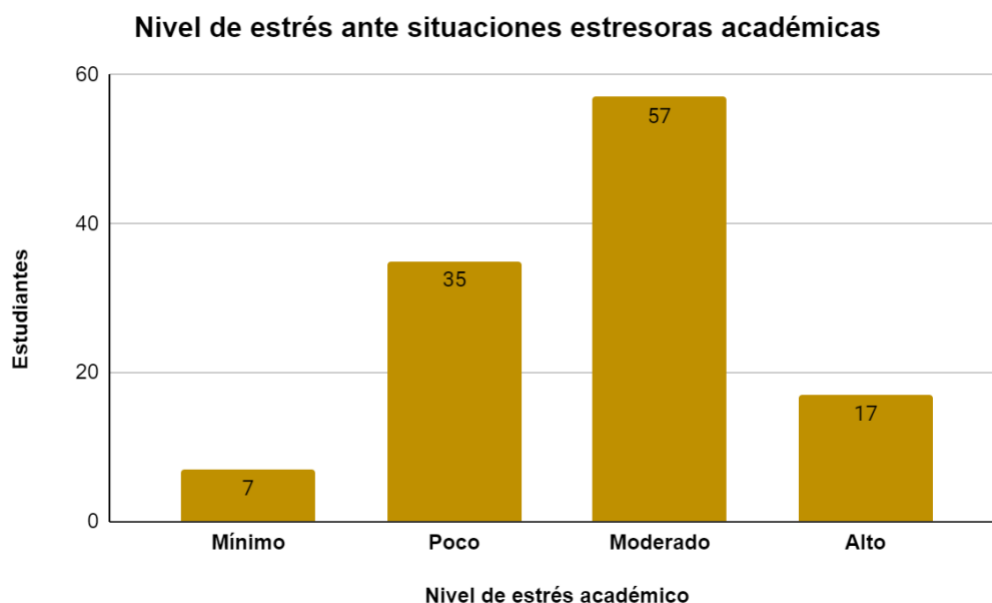
Tabla 1.*Datos sociodemográficos.*

Rangos de edad	Cantidad	%
22 a 25	2	2
26 a 29	12	10
30 a 33	17	15
34 a 37	23	20
mayor a 37	62	53
Total	116	100
M	39,18	
Variables	Cantidad	%
Género		
Masculino	49	42
Femenino	67	58
Estado civil		
Soltero/a	47	40
Casado/a	35	30
Unión Libre	28	24
Divorciado/a	2	2
Otros	4	4
Tiene hijos		
Si	62	53
No	54	47
Trabaja		
Si	104	90
No	12	10

En la figura 1 se observa el nivel de estrés académico percibido por los estudiantes en situación de rezago educativo, ante situaciones académicas que lo generen.

Figura 1.

Nivel de estrés académico percibido por los estudiantes ante estresores

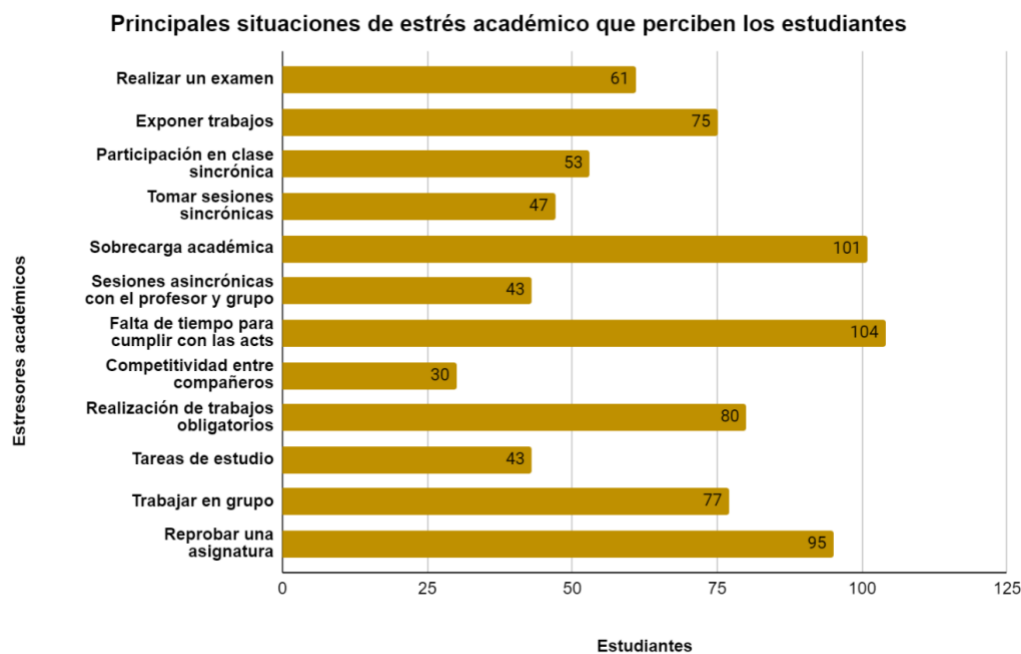


Se obtuvo que 57 participantes mencionaron percibir un estrés moderado ante las situaciones estresoras académicas, siendo principalmente por la falta de tiempo para cumplir con lo solicitado, la sobrecarga académica (exámenes, entrega de trabajos obligatorios, etc.) y el reprobar una asignatura. De esta forma se obtuvo que 74 estudiantes se encontraron por arriba de la media, lo que indica que el 64% presenta un alto y moderado estrés en las situaciones estresoras.

En la figura 2 se puede apreciar las principales situaciones de estrés académico (estresores académicos) donde los estudiantes suelen percibir un mayor nivel de estrés académico.

Figura 2.

Situaciones de estrés académico en las que mayormente perciben estrés los estudiantes

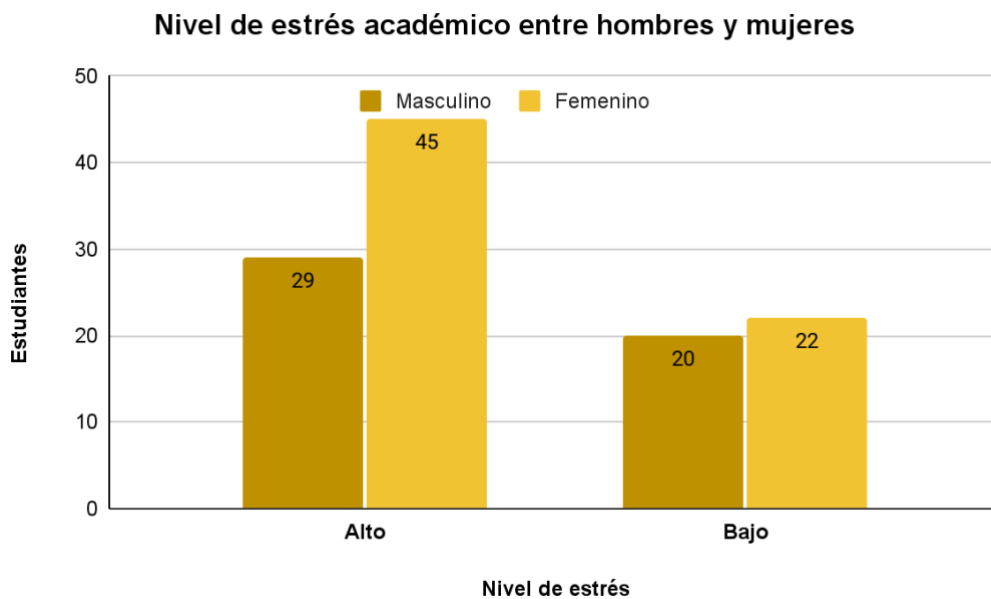


Se obtuvo que, el principal estresor académico es la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, ya que 104 estudiantes indicaron percibir un nivel de estrés académico entre moderado y alto ante dicha situación; la segunda situación es la sobrecarga académica (exámenes, entrega de trabajos obligatorios, asistencia a prácticas, etc.) con 101 estudiantes, mientras que la tercer situación estresora académica es reprobar una asignatura, siendo 95 estudiantes que lo mencionan.

En cuanto al nivel de estrés académico percibido de los estudiantes, por género, en la figura 3 se muestra.

Figura 3.

Nivel de estrés académico percibido por los estudiantes y las estudiantes

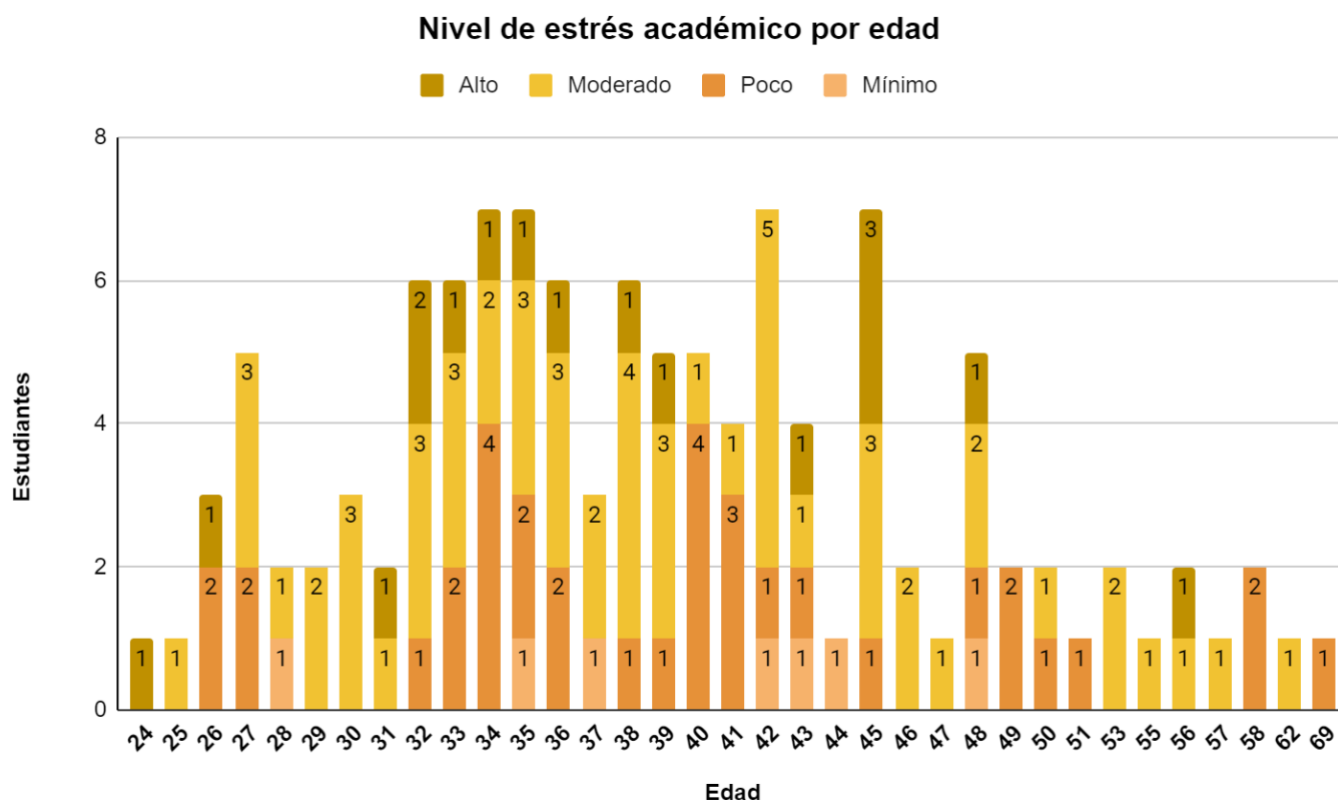


30 mujeres mencionaron percibir un nivel moderado de estrés ante las situaciones estresoras académicas, mientras que 27 hombres mencionaron percibir dicho nivel de estrés. Por lo que, 45 estudiantes mujeres y 29 estudiantes hombres se encuentran por arriba de la media, es decir, mencionaron percibir entre un alto y moderado nivel de estrés, lo cual corresponde a un 67% y 59% respectivamente de dicha población.

Se observa en la figura 4 el nivel de estrés académico percibido por los estudiantes, por edad.

Figura 4.

Nivel de estrés académico percibido por los estudiantes, según su edad



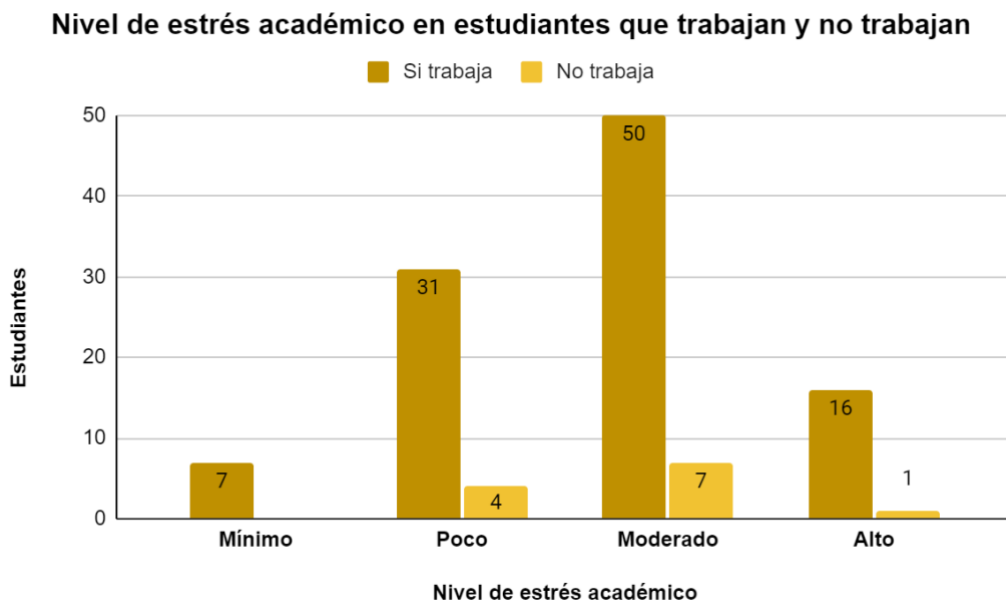
Se percibió un nivel moderado en 57 estudiantes de varias edades, siendo más percibido por 5 (4%) estudiantes de 42 años y en 4 (3.4%) de 38 años; 35 estudiantes percibieron poco estrés, principalmente 4 (3.4%) estudiantes de 34 y 40 años respectivamente; posteriormente 17 estudiantes mencionaron percibir un nivel alto, siendo en 3 estudiantes (2.5%) con 45 años y en 2 (2%) con 32 años; finalmente, 7 estudiantes de algunas edades percibieron un nivel mínimo.

Por consiguiente, el 49% de distintas edades percibió un nivel moderado de estrés y el 15% un nivel alto.

Respecto al nivel de estrés académico percibido por los estudiantes que trabajan y aquellos que no trabajan, se observa en la figura 5.

Figura 5.

Nivel de estrés académico percibido por los estudiantes que trabajan y los que no

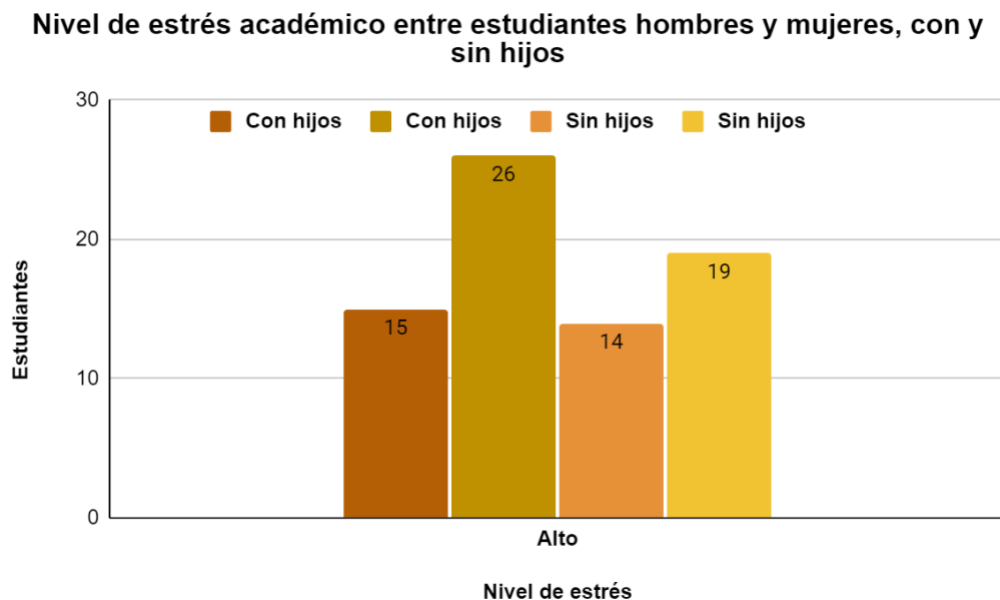


Se puede apreciar que 50 estudiantes que trabajan y 7 estudiantes que no trabajan mencionaron percibir un estrés académico moderado ante la presencia de situaciones estresoras. Por ende, se encontró que 66 estudiantes que trabajan y 8 que no, están por arriba de la media, lo que indica que el 63% como el 67%, respectivamente, percibe un alto y moderado estrés académico ante las situaciones estresoras.

En la figura 6 se aprecia el nivel de estrés percibido por los hombres y mujeres que tienen de los que no tienen.

Figura 6.

Nivel de estrés académico percibido por los y las estudiantes con y sin hijos.

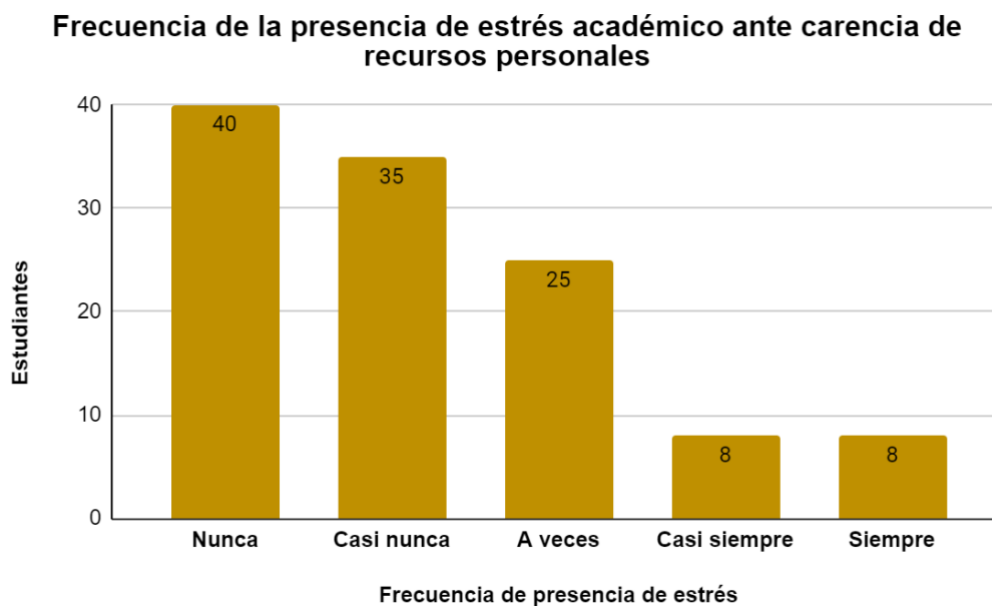


Se observa que, 26 estudiantes mujeres con hijos y 19 sin hijos mencionan percibir entre un alto y moderado nivel de estrés, mientras que 15 estudiantes hombres con hijos y 14 sin hijos lo perciben de la misma manera. Por tanto, ambos géneros con y sin hijos se encuentran por arriba de la media, es decir, mencionaron percibir entre un alto y moderado nivel de estrés, lo cual corresponde a un 70% y 63% respectivamente para el caso de las mujeres y, un 60% y 58% respectivamente para el caso de los hombres.

La figura 7 presenta la frecuencia con la que los estudiantes presentan estrés académico, por la carencia de algunos recursos personales como: no tener acceso a internet propio, carecer de una computadora propia y/o por unas inadecuadas habilidades tecnológicas.

Figura 7.

Frecuencia del estrés académico en los estudiantes al carecer de recursos personales

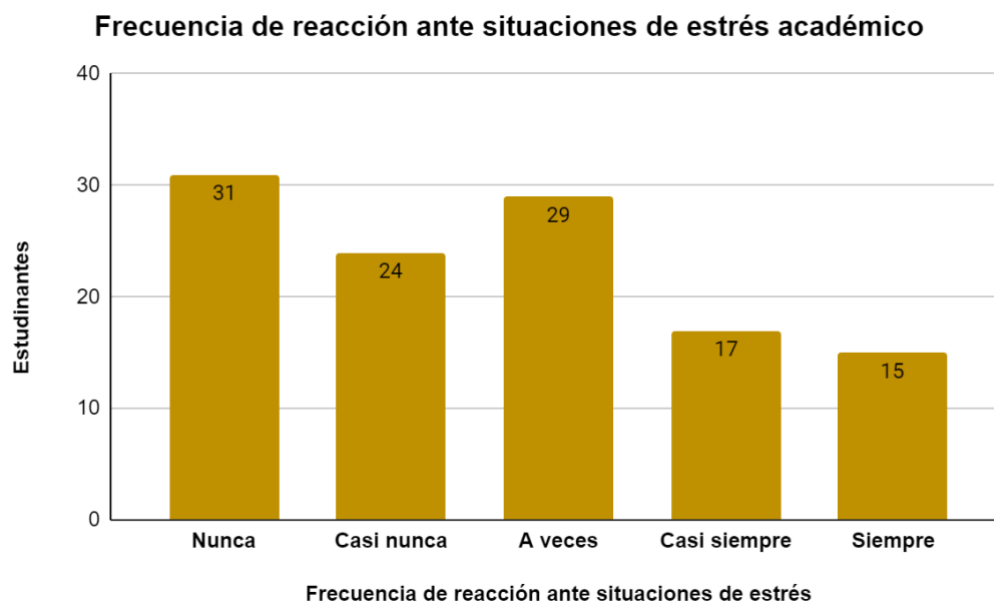


40 participantes mencionan nunca haber percibido estrés ante la carencia de dichos recursos. De igual manera, se encontró que 41 estudiantes presentan frecuentemente estrés ante la carencia de recursos personales, lo que equivale a un 35% de la población.

La figura 8 presenta la frecuencia de las reacciones o síntomas en los estudiantes debido a las situaciones de estrés académico.

Figura 8.

Frecuencia de la reacción de los estudiantes ante las situaciones de estrés académico



31 estudiantes mencionaron nunca haber manifestado alguna reacción ante el estrés académico como; preocuparse, sentir miedo, ganas de llorar, tener pensamientos o sentimientos negativos, sentir inseguridad en sí mismos/as. Por consiguiente, 61 estudiantes se encontraron por arriba de la media, lo que indica que el 53% manifiesta reacciones frecuentemente ante las situaciones de estrés académico.

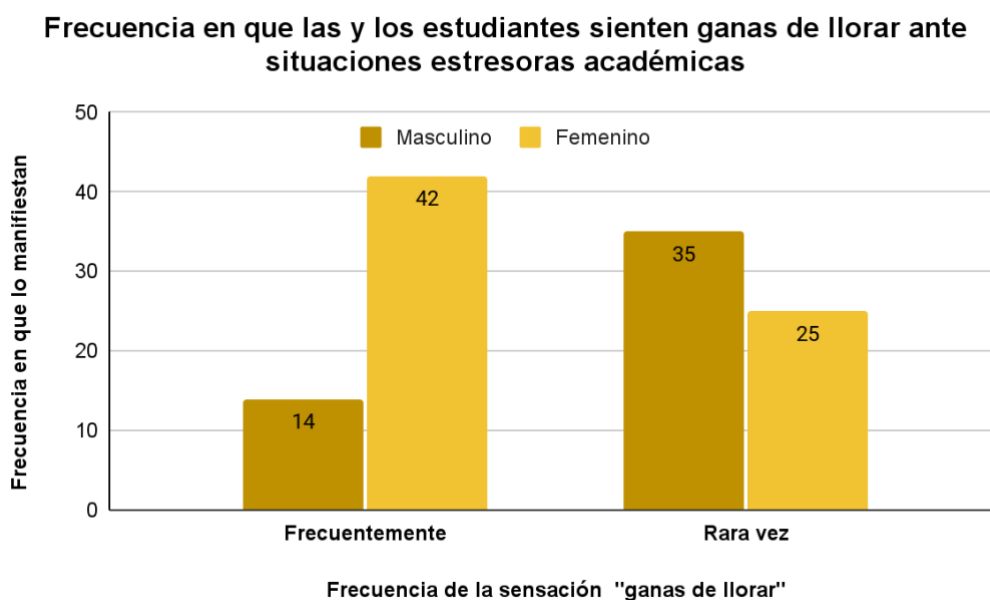
Tales reacciones o síntomas pueden ser: preocupación, sentir miedo, tener pensamientos o sentimientos negativos, sentirse inseguros de sí mismos/as, sentir ganas de llorar, tener movimientos repetitivos en alguna parte del cuerpo (parálisis del cuerpo), conductas adictivas (fumar, comer, beber en exceso) y dificultad de expresión verbal.

La principal respuesta o reacción ante situaciones de estrés es la preocupación, ya que 103 estudiantes indicaron que frecuentemente responden de dicha manera; la segunda situación más frecuente es Inseguridad en sí mismo con 73 estudiantes, mientras que la tercera es tener pensamientos o sentimientos negativos con 69 estudiantes.

La frecuencia en que las y los estudiantes tienen ganas de llorar ante la presencia de situaciones de estrés académico, se muestra en la figura 9.

Figura 9.

Frecuencia de las y los estudiantes en sentir ganas de llorar ante las situaciones de estrés académico

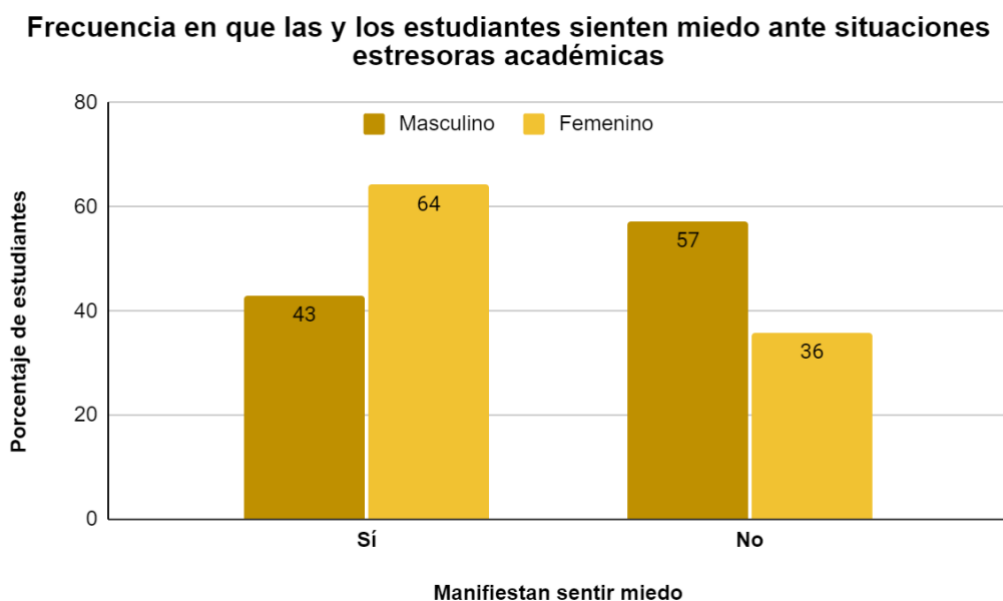


42 mujeres mencionaron manifestar frecuentemente las ganas de llorar, mientras que sólo 14 hombres mencionaron sentir dichas ganas. Por lo tanto, el 63% de las mujeres se encontró por arriba de la media en comparación con los hombres que fue el 29%, lo que indica que la mayoría de ellas manifiestan frecuentemente las ganas de llorar ante tales situaciones.

La figura 10 presenta la frecuencia en que las y los estudiantes sienten miedo ante las situaciones de estrés académico.

Figura 10.

Frecuencia de las y los estudiantes que sienten miedo ante las situaciones de estrés académico

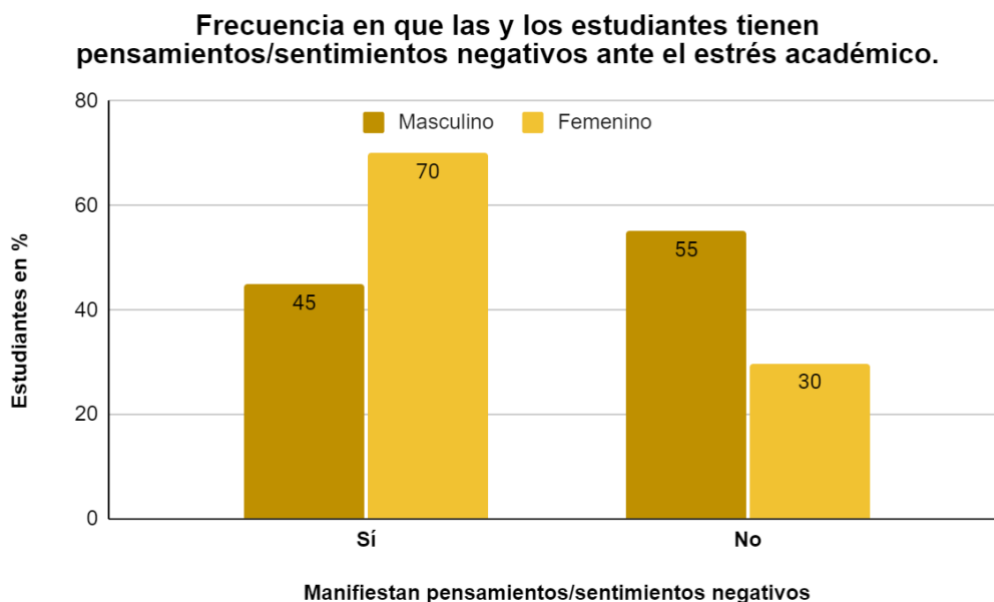


Se encontró que el 64% de las mujeres y el 43% de los hombres mencionan que frecuentemente sienten miedo ante tales situaciones. Esto es que, se encontraron por arriba de la media, lo que indica que 43 mujeres y 21 hombres, respectivamente, manifiestan frecuentemente tener tal reacción ante esas situaciones.

En la figura 11 se aprecia la frecuencia en que las y los estudiantes presentan sentimientos o pensamientos negativos ante las situaciones de estrés académico.

Figura 11.

Frecuencia de las y los estudiantes que tienen sentimientos negativos ante las situaciones de estrés académico

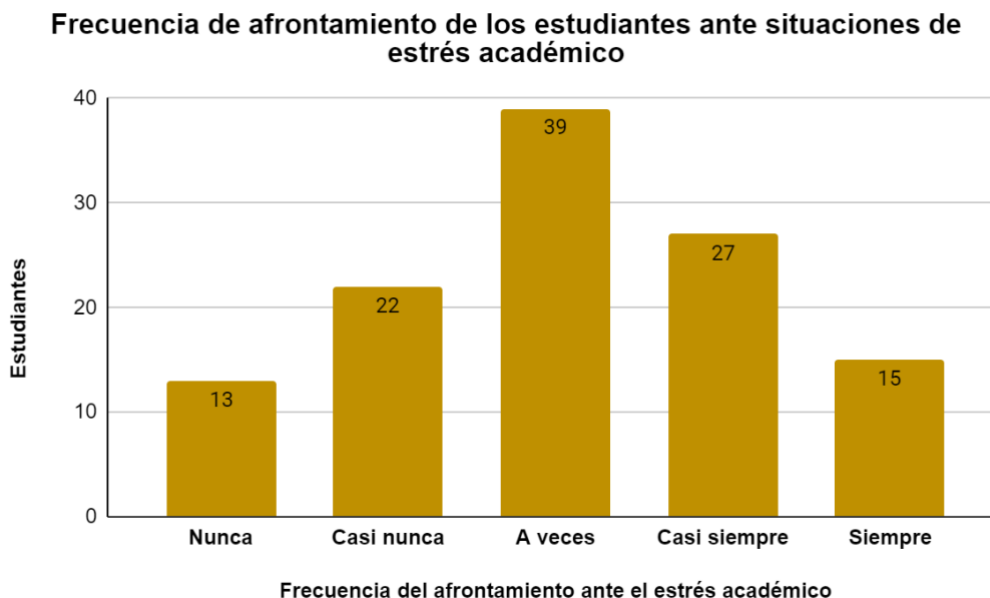


El 70% de las mujeres y el 45% de los hombres mencionaron que frecuentemente presentan tales pensamientos o sentimientos en situaciones de estrés académico. De otro modo, dichos estudiantes se encontraron por arriba de la media, lo que equivale a 47 mujeres y 22 hombres respectivamente.

La frecuencia de las y los estudiantes para afrontar las situaciones de estrés académico, se muestra en la figura 12.

Figura 12.

Frecuencia de afrontamiento de los estudiantes ante las situaciones de estrés académico



Se obtuvo que 39 participantes mencionaron que a veces enfrentan de distintas maneras al estrés generado por las situaciones de estrés en el ámbito académico, como; expresar sus opiniones en grupo, buscar apoyo con los compañeros, pedir consejo a algún familiar o amistad, planificar estudiar para un examen, entre otros. Así mismo, se encontró que 81 estudiantes se encuentran por arriba de la media, es decir, frecuentemente enfrentan de varias maneras el estrés generado por tales situaciones, lo que equivale a un 70% de la población.

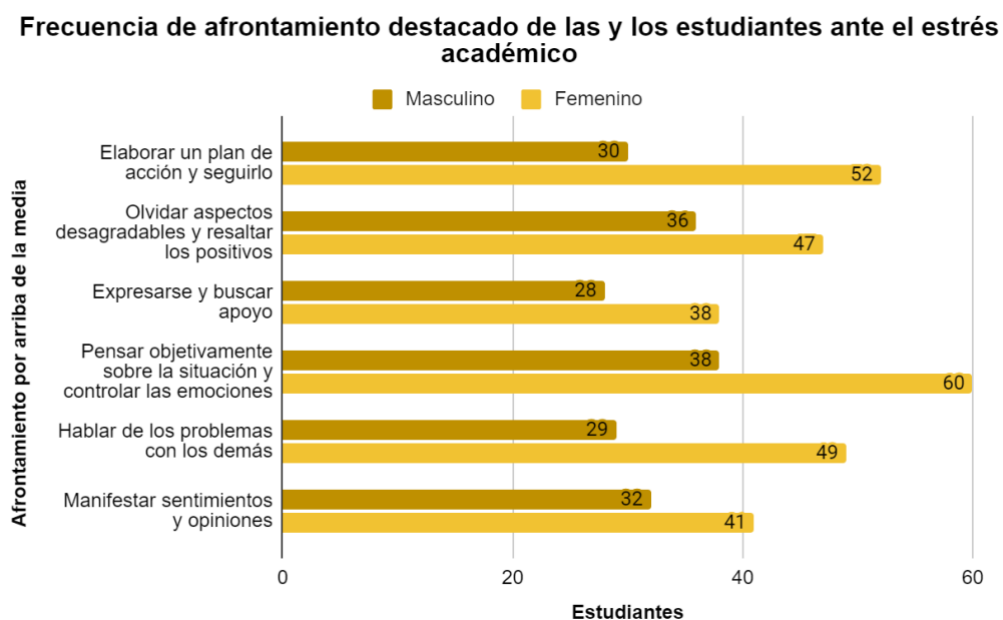
Tales estilos de afrontamiento son: expresar sus opiniones en grupo, buscar apoyo en sus compañeros de clase o grupo, pedir consejo a un familiar o amigo, planificar cómo estudiar para un examen, elaborar un plan de acción y seguirlo, olvidar aspectos desagradables resaltando los positivos, expresar sus opiniones y buscar apoyo, priorizar las tareas y organizar

el tiempo, procurar pensar positivo cuando se preparan para un examen, pensar objetivamente sobre la situación e intentar controlar sus emociones, procurar no darle importancia a los problemas, al sentir ansiedad durante un examen tratar de verlo como parte del aprendizaje, hablar de sus problemas con los demás (pareja, familia, amigos), evitar que el problema les supere y procurar un plazo para solucionarlos, centrarse en lo necesario para estudiar para un examen, organizar los recursos personales para afrontar la situación, manifestar sus sentimientos y opiniones, hacer una lista de las tareas por hacer y finalizarlas, pensar en estar listo una noche previa al examen, modificar algunas cosas para obtener buenos resultados.

Entre las principales estrategias de afrontamiento que mayormente emplean las y los estudiantes en las situaciones de estrés en el ámbito académico se presentan en la figura 13.

Figura 13.

Frecuencia del afrontamiento destacado en las y los estudiantes ante el estrés académico.



Las estrategias de afrontamiento destacadas por las y los estudiantes (por arriba de la media), son; pensar objetivamente e intentar controlar sus emociones donde 60 son mujeres (90%) y 38 hombres (76%), seguido de la elaboración de un plan y llevarlo a cabo siendo 52 mujeres (78%) y 30 hombres (61%) que suelen hacerlo, 49 mujeres (73%) y 29 hombres (59%) frecuentemente suelen hablar de los problemas con los demás, posteriormente 47 mujeres (70%) y 36 hombres (73%) suelen olvidarse de aspectos negativos y enfocarse en los positivos; para manifestar sentimientos y opiniones lo suelen hacer 41 mujeres (61%) y 32 hombres (65%), finalmente, frecuentemente 38 mujeres (57%) y 28 hombres (57%) se expresan y buscan apoyo.

Discusión

El objetivo general de la investigación fue identificar el nivel de estrés académico; por ende, las principales situaciones de estrés en el ámbito académico que lo generen o en los cuales perciben mayor estrés. En este sentido, con base en los resultados presentados, se afirma haber cumplido con dicho objetivo.

El nivel de estrés de la mayoría de los estudiantes fue moderado o arriba de la media, en 74 estudiantes, lo cual es coherente con lo indicado en el estudio de Vega et al. (2017), así mismo la edad promedio en esta investigación fue de 39.18 y de 37.31 en la de Vega. Sin embargo, su criterio de inclusión fue que los estudiantes estuvieran vigentes, considerando como rezago la reprobación de 2 materias, mientras que en esta investigación fueron considerados como rezagados, aquellos que no contaran con los créditos acordes a su año de ingreso, aunque estuvieran cursando o no algún semestre, dando más posibilidad a qué participaran estudiantes en dicha situación.

Otro hallazgo de esta investigación es referente al primer objetivo específico, que es identificar el nivel de estrés académico de acuerdo a variables e indicadores sociodemográficos

tales como el sexo, edad, trabajo, presencia o ausencia de hijos; para lo cual se analizaron los siguientes datos arrojados.

Primeramente, en el estudio participaron 67 mujeres y 49 hombres rezagados, quienes mencionaron percibir ciertos niveles de estrés académico. Observando que los datos arrojados muestran que más de la mitad de mujeres (45= 67%) como de hombres (29= 59%), están por arriba de la media, aunque ellas son quienes tienden a percibir más estrés ante las situaciones académicas, como de igual manera lo mencionó García (2004, como se citó en Chacón, 2018); que entre hombres y mujeres se percibe el estrés de distintas maneras y las mujeres lo experimentan más frecuente.

Respecto al nivel de estrés por edad, la mayoría lo percibió como moderado por lo que, los hallazgos obtenidos de esta investigación corroboran que las personas presentan, experimentan o perciben determinado grado de estrés, aunque sea mínimo, en algún momento de su vida, en este caso, referente a lo académico ya que es considerado un posible escenario que puede desencadenarlo (Barrios y González, 2022). Aunque se difiere con la idea que entre los 18 y 33 años suelen experimentar mayor estrés como se menciona en algunas investigaciones, según la APA (como se citó en Gálvez, et al., 2015), debido a que en esta investigación algunos estudiantes que participaron pertenecen a dichas edades y otros tienen más edad, y todos percibieron determinado estrés, desde lo mínimo.

Los resultados sobre el nivel de estrés académico, de acuerdo con si trabajan o no, indicaron que un nivel alto de estrés fue percibido por el 63% que sí laboran. De igual modo, para el caso de quienes tienen hijos, lo perciben como alto, un 70% en las mujeres y un 60% en los hombres. Sin embargo, 8 (67%) estudiantes que no trabajan y, tanto hombres (14= 58%) como mujeres (19= 63%) que no tienen hijos, también se encontraron por arriba de la media, lo cual significa, que mencionaron percibir un estrés entre moderado y alto. Con esto se

corroborar que la vida adulta, las diversas actividades y responsabilidades propician condiciones estresantes (Román y Hernández, 2011).

Para el segundo objetivo específico que fue identificar las situaciones de estrés académico más predominantes en los estudiantes, se encontró que la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, fue valorada por los estudiantes como la principal que les suele generar más estrés, seguido de la sobrecarga académica como exámenes, entregar trabajos obligatorios, asistir a prácticas, etc. y como tercera situación generadora fue reprobado una asignatura. Afirmando lo expuesto sobre los factores que pueden provocar estrés en los estudiantes (Silva, 2020).

El tercer objetivo que fue identificar la frecuencia en que los recursos personales generan más estrés en los estudiantes, relativamente no hubo datos significativos ya que gran parte de los estudiantes mencionó que nunca o casi nunca han percibido estrés por alguna carencia de acceder a internet propio, carecer de una computadora propia y/o por unas inadecuadas habilidades tecnológicas.

Respecto al cuarto objetivo sobre identificar las respuestas o reacciones ante el estrés y su frecuencia de los estudiantes, se obtuvo que un poquito más de la cuarta parte de la población (31 estudiantes) nunca ha manifestado alguna reacción debido a situaciones de estrés de tipo académico, sin embargo, 61 estudiantes, se encontraron por arriba de la media lo cual significa que más de la mitad frecuentemente si ha llegado a manifestar alguna reacción, ya sea de tipo cognitivo (psicológico) o conductual; siendo principalmente el cognitivo que suelen manifestar dichos estudiantes, es decir, preocuparse, sentir miedo, sentir ganas de llorar, tener pensamientos o sentimientos negativos o sentir inseguridad en sí mismos/as, confirmando la presencia de algunos de los síntomas que pueden presentar los estudiantes al

tener o percibir determinado grado de estrés y que mencionan Aguilar, et al. (2015) sobre tener sentimientos de inseguridad, miedo, pensamientos o ideas irracionales hacia uno mismo.

Las reacciones que sobresalen entre las y los estudiantes debido a situaciones académicas estresantes -último objetivo- los datos arrojaron que, como se mencionó fueron principalmente de tipo psicológico (cognitivo). Por consiguiente, referente a la frecuencia en que sienten ganas de llorar; se arrojó que las mujeres (42%) son quiénes frecuentemente manifiestan dichas ganas en comparación con los hombres (14%), de igual modo al sentir miedo (64% M; 43% H) y tener pensamientos o sentimientos negativos (70% M: 45% H), sin embargo, en las dos últimas casi la mitad de los hombres mencionó manifestarlo con frecuencia.

Se encontró que los estudiantes suelen emplear estrategias enfocadas al problema y en parte centradas a la emoción (Lazarus y Folkman, 1986, cómo se citó en Ferreira y Calderón, 2022) ya que gran parte de los estudiantes (81), es decir, el 70% mencionaron que con frecuencia lo hacen. Principalmente su manera de afrontar es pensar objetivamente e intentar controlar sus emociones (60 mujeres= 90% y 38 hombres= 76%), elaborar un plan y llevarlo a cabo (52 mujeres= 78% y 30 hombres= 61%) y como tercera estrategia suelen hablar de los problemas con los demás (49 mujeres= 73% y 29 hombres= 59%), donde poco más de la mitad de hombres y mujeres suelen hacerlo.

Es así como, existen diferencias entre los hombres y las mujeres, respecto a su manera de percibir las situaciones académicas y considerarlas como estresantes, por ello, su manera de reaccionar o lo que les ocasiona y con ello su manera de enfrentarlo. Al respecto Fernández (2009), menciona que las mujeres suelen decir o expresarse más que los hombres, lo cual se pudo evidenciar con los resultados, también son quienes suelen sentir ganas de llorar y de sentir miedo con más frecuencia, así como de tener pensamientos o sentimientos

negativos. Aunque la cantidad que participó, por cada género no fue la misma, es decir, no fue equitativa y fueron más mujeres que hombres, casi la mitad de los hombres mencionó tener las dos últimas sensaciones con más frecuencia.

Además, se comprueba la existencia de las diferencias significativas entre los hombres y mujeres sobre la percepción del estrés y los síntomas o reacciones derivados, que de igual manera arrojaron los resultados del estudio de Pozos et al. (2015). Así mismo, la postura de Lazarus (1986, como se citó en Morales et al., 2019) sobre el estrés, toma importancia al señalar que el estresor no es el causante de estrés, sino la percepción del individuo respecto al estresor, por ende, puede depender y/o variar de los aspectos personales; siendo una variable a considerar para una futura investigación. Ya que cada estudiante valoró cada situación y mencionó percibir distintos niveles de estrés en las mismas situaciones académicas planteadas, mediante el inventario.

Con lo previamente mencionado, se afirma la teoría interaccional o transaccional planteada por Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Fernández, 2009) respecto al estrés, es decir, los estudiantes valoraron las situaciones académicas (interpretación cognitiva) que les fueron planteadas a través del inventario, mencionando que tanto estrés (nivel) perciben en cada una; las reacciones de tipo cognitivo o psicológico y conductual que suelen manifestar y, los recursos con los que disponen o la manera en que suelen afrontarlo.

Sin embargo, no se midió si dichas situaciones son consideradas como demandantes o desafiantes para los estudiantes, es decir, si los perciben como estrés positivo o negativo (Selye, 1976), Por lo que, podría ser útil considerarlo para futuras investigaciones.

A pesar de que no se midió el rezago académico, cabe resaltar que al ser estudiantes en dicha situación, es decir, que no cubren los créditos que deberían de ser, de acuerdo con su año de ingreso, se observó que es una situación preocupante ya que la mayoría, esto es, el

82% (95 de 116) ya debió haber egresado, sin embargo, el 71% (82 de 116) en el momento actual no se encuentra cursando algún semestre y de la cantidad restante que sí está cursando algún semestre, varios se encuentran en el 3º semestre, seguido del 4º, 1º y 2º, y casi nada en el 7º y 8º semestre.

Con ello, se infiere que el nivel de estrés académico percibido por los estudiantes, igual podría estar interferido por el semestre cursado, aunque se difiere con la idea de que las demandas académicas de la formación de una carrera universitaria no suelen ser iguales en los primeros semestres o cuatrimestres que a la mitad o en los últimos, debido a que, prácticamente fueron pocos estudiantes que se encuentran estudiando en el momento en que se aplicó el instrumento y el semestre en el que la mayoría se ha quedado, han sido los primeros, esto es, de 1º a 4º; considerados como aquellos semestres donde la demanda es un poco menos en comparación con los semestres más avanzados (Cateriano, 2020), sin embargo se obtuvo niveles de estrés entre moderado y alto.

Conclusiones

Como se pudo notar, esta investigación demostró los niveles de estrés académico percibido por los estudiantes en las distintas situaciones académicas, igualmente denominadas estresores, con base en los resultados arrojados del instrumento Inventario de Estrés Académico (IEA); sobresaliendo algunas donde la mayor parte lo percibió por arriba de la media, es decir, entre un nivel moderado y alto. De tal modo, se demostró la presencia de estrés en los estudiantes rezagados de la carrera de Psicología de la modalidad SUAyED,

Haber identificado la presencia de estrés percibido y el nivel o grado del mismo, por los estudiantes, pone en pie que se puedan realizar intervenciones en dichos estudiantes; ya sea de manera general cómo personalizada y así, en un futuro se detecte menores niveles de

estrés e incluso las consecuencias derivadas que lleguen a repercutir en algún aspecto (psicológico, fisiológico y conductual) de las personas, en este caso de los estudiantes.

Empezando por poder atender a quiénes presentaron niveles altos, canalizándolos a CAPED para una atención personalizada y así evitar que pueda empeorar o afectar al estudiante en otros aspectos, sin dejar de lado el poco o mínimo estrés percibido a manera de prevención para que no vaya incrementando, mediante la implementación de un taller. Inclusive poderles aplicar una escala o inventario que se enfoque en las respuestas, incluyendo las de tipos fisiológica (Inventario de síntomas de estrés de Barraza), como frecuencia cardíaca, dolores de cabeza, problemas digestivos, entre otros, derivadas del estrés.

Por ejemplo, para una atención personalizada primeramente se retomarían los datos arrojados del inventario (el nivel de estrés que presentó; las situaciones donde mayormente lo percibe, etc.) y con base en ello, donde pudiera haber mayor tema (señal de alerta) poder profundizar un poco más en sus reacciones y estrategias, por decir, en que momentos suele presentarlos más y en caso de ser muy constante, dando indicios de otra situación como depresión aplicarle una escala al respecto (Inventario de depresión de Beck), inclusive una escala sobre las reacciones fisiológicas que pueda presentar debido al estrés (previamente mencionado), así como, ahondar un poco más sobre cómo lleva a cabo ciertas estrategias y verificar si esas son coherentes con el tipo de respuesta o reacción manifestada (centradas en la emoción y/o en el problema), y con ello hacer las adaptaciones convenientes. Así mismo, tomar en cuenta los datos sociodemográficos, principalmente respecto a su situación de rezago (el tiempo que ha dejado pasar, profundizando un poco más sobre los motivos del mismo, es decir, en los factores).

Para el caso de una atención general, mediante un taller, de igual manera se podrían retomar los datos obtenidos, poder implementar alguna técnica de relajación cómo la

meditación y reforzar las estrategias que suelen emplear los estudiantes, que sobre todo les han favorecido, por lo cuál previamente se les pregunté sobre ello, por ejemplo, cuáles estrategias emplea más y porque, y qué otra(s) ha realizado que no se haya mencionado en el inventario y, poderlas llevar a cabo en actividades “entre pares” (como en el caso de que hablen con los demás de los problemas o de algo que les inquiete). Realizando registro de los avances: pros y contras que se vayan obteniendo.

Por tanto, se sugiere que los estudiantes que han empleado estrategias enfocadas en las emociones (que regulen sus emociones y/o pensamientos), lo sigan haciendo; comenzando por el que puedan reconocerlos y aceptarlos, con el fin de evitar que puedan interferir en sus actividades cotidianas, especialmente en las académicas; así como las enfocadas en el problema cómo elaborar un plan de acción y llevarlo a cabo (Ferreira y Calderón, 2022). En caso de que tengan dificultades para poder realizarlas y sobre todo carezcan de dichas habilidades, interfiriendo en su formación académica; de igual forma, que sean canalizados al CAPED.

De esta manera, los estudiantes podrían ser conscientes de las situaciones académicas que les generan o de las cuales perciban más estrés para que así, a su vez, planifiquen estilos de afrontamiento convenientes como el buscar y solicitar apoyo social y profesional, y una manera eficaz de resolver problemas. Así mismo, la realización de actividades físicas como algún deporte o ejercicio e incluso actividades de distracción, algún pasatiempo, podrían ayudar a que se relajen y ayuden a disminuir el estrés; por lo que, cada estudiante podría identificar, cuál o cuáles le han funcionado, adaptándolas a su vida cotidiana.

Cabe señalar el concepto del rezago en los estudiantes, considerado como la prolongación del tiempo que hacen para culminar sus estudios, observando de los datos sociodemográficos que todos los estudiantes de esta investigación están muy rezagados, lo

que significa que han dejado pasar mucho tiempo en continuar sus estudios, debido a que la mayoría ya debió haber egresado y muy pocos cursan algún semestre. Afectando a que puedan culminar en el tiempo establecido, por lo cual también sería indispensable que sean atendidos.

Con base en ello, para apoyar a los estudiantes en su regularización y facilitar que continúen aquellos que desean retomar sus estudios, se sugiere inicialmente considerar las estrategias extraídas del inventario; utilizadas por los estudiantes que están cursando algún semestre o quiénes desean continuar estudiando. Por consiguiente, se requiere analizar si tales estrategias están orientadas para lograr sus metas académicas, evaluando aspectos como la elaboración y ejecución de sus planes, la prioridad de sus actividades, la organización del tiempo y el seguimiento de sus tareas. Así mismo, evaluar la eficacia de esas estrategias que emplean, identificando también los módulos donde presenten posibles obstáculos y registrar las soluciones aplicadas. De este modo, se podría diseñar un plan personalizado que incluya los ajustes necesarios, brindando así recursos de apoyo, como tutorías entre pares. De igual importancia, profundizar en la situación de rezago de los estudiantes, identificando los principales factores mediante la aplicación de un cuestionario e incluir estrategias centradas en la gestión del tiempo que permita facilitar la reincorporación a los estudios y prevenir el abandono.

Recomendaciones

De las respuestas ante el estrés o reacciones que puede generar el mismo, se sugiere poder realizar estudios ya sea de alcance descriptivo o correlacional, respecto a tales reacciones por género, como el que sientan ganas de llorar, sentir miedo, tener pensamientos o sentimientos negativos, entre otros, debido a que, a pesar de que en la actualidad todos por igual pueden permitirse sentir y expresar libremente sus emociones, aún los estereotipos

podrían determinar cómo ser y cómo regularlos e impedir que principalmente los hombres suelen hacerlo o lo reconozcan.

Además, se recomienda abordar el estrés académico con otras variables cómo el rendimiento académico, el semestre cursado, la modalidad de estudio, entre otros y si existe relación, e inclusive abordar el estrés con docentes de la misma carrera y modalidad, dado que no están exentos de poder presenciarlo. Así mismo, quedando la posibilidad de un trabajo a futuro donde el alcance sea correlacional (si existe relación o no entre el rezago y el estrés), con estudiantes regulares, contrastando los resultados, y que sea homogénea entre hombres y mujeres.

Estos hallazgos muestran la importancia de abordar el estrés desde lo académico, y dan pie para abordarlo también desde una perspectiva de la salud y su relación, debido a qué se ha identificado como un problema de salud que además de generar malestar psicológico, puede desarrollar enfermedades graves.

Del mismo modo, abordar las consecuencias que puede ocasionar el rezago en los estudiantes, respecto a las oportunidades laborales, principalmente, para aprobar o desaprobado lo que se menciona teóricamente al respecto. Así mismo, poder implementar estrategias que puedan atender dicha situación con el fin de evitar que los estudiantes lleguen a la deserción o abandono definitivo de sus estudios.

Referencias

- American Psychological Association (APA),(2018). El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos. En APA Help Center. <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
- American Psychological Association (APA), (31 de julio de 2023). Estrés. <https://www.apa.org/topics/stress>
- American Psychological Association (APA) (2010). *Los distintos tipos de estrés*. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Anrango, I. (2022). Plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de Otavalo. [Tesis de posgrado]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3713/1/77996.pdf>
- Arce, D. (2021). *Estrés académico y educación virtual en estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una universidad privada, Huamanga*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Ayacucho Federico Froebel, UDAFF. <http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/275/Tesis%20-%20Arce%20Alarcon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 115-124.
- Ayala, S. (2020). *Estadística, cuartiles, deciles, percentiles*. Dirección de educación media superior. UAEH. https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/repositorio/2010/6-semester/estadistica/cuartiles-deciles-y-ercentiles.pdf

Bados, A. (2015). Trastorno por estrés postraumático. Barcelona: Paidós.
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65623/1/TEPT.pdf>

Barrios, A. & González, S. (2022). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de último semestre de la corporación universitaria minuto de Dios sede Iérida*. [Tesis de Licenciatura].
<https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16123/1/Barrios%20Moreno%20Adriana%20Lucia%20Gonzalez%20Sara%20Nataly%202022.pdf>

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>

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. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

Buentello, C. (2014). *Deserción escolar, factores que determinan el abandono de la carrera profesional, estrategias y condiciones para el desarrollo del estudiante*.
<http://wiki.fca.uach.mx/apcam/2014/04/04/Ponencia%2069-UACoah-Piedras%20Negras.pdf>

Caldera, J., Pulido, B., & Martínez González, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Uni-versitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Cateriano, M. (2020). *Estrés académico en estudiantes de Psicología en aislamiento social: un estudio comparativo según sexo, edad, ciclo y condición laboral*. [Trabajo de licenciatura]. UAP.

https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2118/11-21-2022_102521622_CaterianoArrayaM.G.1%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20p.%2030

Chacón, C. (2018). Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018. {Trabajo de investigación. UAC}. <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>

Dzay, F. & Narváez, O. (2012). *La deserción escolar desde la perspectiva estudiantil*. <https://www.uv.mx/personal/onarvaez/files/2013/02/La-desercion-escolar.pdf>

Espinosa, J., Hernández, J. & Mariño, L. (2020). Estrategias de permanencia universitaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), pp. 88-97. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798014/html/>

Ferreira, E. & Calderón, C. (2022). *CRI-A. Evaluación de Adultos: Evaluación del afrontamiento del estrés*. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/182806/1/CRI-A%20Evaluacion%20del%20afrontamiento%20del%20estres.pdf>

Flores, C. (2022). *Deserción escolar a nivel universitario, un problema a resolver*. <https://bibliotecapancdmx.org.mx/wp-content/uploads/2022/11/Desercio%CC%81n-escolar-a-nivel-universitario-un-problema-a-resolver.pdf>

Gálvez, D, Martínez, A. & Martínez, F. (2015). *Estrés*. UAM Iztapalapa. <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>

García, A. & Almeyda, A. (2019). Rendimiento académico en estudiantes de Psicología. *Facultad de Psicología. Universidad de La Habana*, 128-146. <http://scielo.sld.cu/pdf/uh/n288/0253-9276-uh-288-128.pdf>

González, R., Tinoco, M., y Torres, V. (2016). Análisis de la satisfacción de la experiencia universitaria de los egresados en 2015 de la Universidad de Colima. *Revista Paradigma Económico*, 8(2), 59-84. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5928239>

Hernández, R., ., Fernández, C., Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación (6 Ed). México: McGraw-Hil

Hernández, M. (2018). *Factores que causan la deserción en educación a distancia*. {Tesis de Posgrado. IMSS, UMF 61, Universidad Veracruzana}. <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/1944/49717/HernandezPintorMontserrat.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

INEE. (2010). Tasa de deserción total (2008/2009). <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/04/AT02d-2010.pdf>

Isaza, A., Enríquez, C., & Pérez, I. (2016). Deserción y rezago académico en el programa de medicina de la Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia. *Revista Ciencias de la Salud*, 14(2), 231–245. <https://www.redalyc.org/pdf/562/56245910009.pdf>

Losio, M. & Macri, A. (2015). Deserción y rezago en la Universidad. Indicadores para la autoevaluación. *Revista Latinoamericana de Políticas y Administración de la Educación*, 3, pp. 114-126. https://uai.edu.ar/media/42456/ganadores-2016_deserci%C3%B3n-y-rezago-en-la-universidad.pdf

Martínez, Ma. (2012). Análisis comparativo de estudiantes de dos modalidades: percepción y motivación en el uso de las Tics, habilidades metacognitivas, autorregulación, autoeficacia y estrategias de aprendizaje. [Tesis de Licenciatura en Psicología]. <http://132.248.9.195/ptd2013/enero/0687152/0687152.pdf>

Mejia, P., Velez, L., Martinez, C., Restrepo, S. Escobar, C. et al. (2016). La tutoria académica. Una alternativa para la superación del rezago académico y la deserción universitaria. Medellin.

https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/3786/La_tutoria_academica.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=9

Morales, E., Amigo, C. & Bustamante, M. (2019). Estrés por falta de control y daño en la relación con el enfermo en estudiantes en práctica clínica intrahospitalaria. *Revista empresarial*, 13(2), 1-6.

Muñoz, C. (2009). Construcción del conocimiento sobre la etiología del rezago educativo y sus implicaciones para la orientación de las políticas públicas: la experiencia de México. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 7(4), pp. 28-45. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55114094002.pdf>

Murillo, A. & Jurado, P. (2021) Permanencia estudiantil: Factores que inciden en el Politécnico. *Revista Electrónica Educare*, 25(1), 1-25.

Neira, D. (2020). Factores y variables asociadas al rezago en estudiantes de la Universidad de La Costa. {Tesis de Maestría en Educación}. <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/6348/Factores%20y%20variables%20asociadas%20al%20rezago%20en%20estudiantes%20de%20la%20Universidad%20de%20la%20Costa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud (OMS), (21 de febrero de 2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Ortíz, P., Basave, R., Sánchez, P. & Ortíz, P. (2020). Análisis sobre la presencia de depresión, estrés o ansiedad y su relación con el desempeño académico en estudiantes de

licenciatura. *Revista de Educación Superior*, 4(11), pp. 34-41.

https://www.ecorfan.org/republicofperu/research_journals/Revista_de_Educacion_Superior/vol4num11/Revista_de_Educacion_Superior_V4_N11.pdf#page=42

Pérez, S. (2020). *El rezago académico desde un enfoque interdisciplinario: análisis del impacto con beneficiarios del Programa de Apoyo Nutricional en Iztacala*. {Tesis de Licenciatura, UNAM}. <http://132.248.9.195/ptd2021/junio/0813413/Index.html>

Pérez, Ma. (2016). Impacto de la eficiencia terminal de la educación superior en México en la economía educativa. *Eseconomía*, 9 (45), 133-156. http://yuss.me/revistas/ese/ese2016v11n45a06p133_156.pdf

Polo, A., Hernández, J. & Poza, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. <https://docplayer.es/5046552-Evaluacion-del-estres-academico-en-estudiantes-universitarios.html>

Pozos, B., Preciado, Ma., Plascencia, A., Acosta, M. & Aguilera, Ma. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y estrés*, 21(1), 35-42.

Restrepo, J., Sánchez, O. & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14 (24), 23-47.

Robles, D. (2022). El rezago escolar en la educación a distancia. *Revista formación estratégica*, 1-19.

Román C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 14(2). <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur*. {Trabajo de Grado. UAP}.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, M. & Alonso, Ma. (2022). Factores de incidencia de deserción en la UnADM.

<https://unadmexico.mx/images/descargables/Factores de Incidencia PD.pdf>

Silva, D. (2020). *Estrés en los estudiantes de la carrera de psicología educativa de la facultad de ciencias de la educación humanas y tecnologías de la universidad nacional de Chimborazo, período abril-agosto 2019*. {Trabajo de investigación}.

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6446/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2020-000025.pdf>

Silva, Ma., López, J. & Meza, Ma. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Soberanes, M. (2022). El SUAyED y su papel ante la desigualdad educativa. *Revista Digital Universitaria*, 23(1), 1-5.

<https://biblat.unam.mx/hevila/Revistadigitaluniversitaria/2022/vol23/no1/4.pdf>


Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS,), (s.f.). Manejo del estrés: efectos del estrés y cómo sobrellevarlos.

https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf

- Sozzi, M. (2022). *Relación entre las distintas modalidades de cursado virtual y estrategias de aprendizaje en la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel superior*. {Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina}. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/14307/1/relaci%C3%B3n-entre-distintas-modalidades.pdf>
- Torres, C. & Corchado, A. (2019). Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE). FESI, UNAM. https://www.researchgate.net/profile/Anabel-De-La-Rosa-Gomez/publication/338925228_Centro_de_Apoyo_Psicologico_y_Educativo_a_Distancia_CAPED/links/5e334917458515072d70f892/Centro-de-Apoyo-Psicologico-y-Educativo-a-Distancia-CAPED.pdf#page=161
- Vega, C., Gómez, G., Rodríguez, E. & Gálvez, F. (2017). Estrés, apoyo social académico y rezago escolar en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), pp. 19-33. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num1/Vol20No1Art2.pdf>
- Zubieta, J. & Rama, C. (2015). *La Educación a Distancia en México: Una nueva realidad universitaria*. México. <https://virtualeduca.org/documentos/observatorio/2015/la-educacion-a-distancia-en-mexico.pdf>


Anexo

Anexo 1. Inventario de Estrés Académico tomado de Vega et al. (2017)



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala



ADAPTACIÓN DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (IEA)

Instrucciones: A continuación se te presentan una serie de preguntas que tienen como finalidad conocer los estresores que suelen acompañar a los estudiantes de educación superior. Es importante señalar que no existen respuestas correctas ni incorrectas y que la información que nos proporcionas será confidencial, por lo que agradecemos tu colaboración.

Edad: _____ Sexo: M ___ F ___ Grado Escolar: _____

Delegación o Municipio: _____

A lo largo de tu estancia como estudiante universitario, sueles pasar por situaciones que puedes percibir como amenazantes, de daño o de pérdida, las cuales te generan estrés. De acuerdo al **último semestre**, señala con una 'X' del 1 al 5 tu nivel de estrés, como en el ejemplo:

1	2	3	4
(Nada)	(Poco)	(Moderado)	(Mucho)
	X		

Del siguiente listado de situaciones académicas, indica con una 'X' el grado de estrés que te puede generar, donde 1 representa 'Nada' de estrés y 5 'Mucho' estrés.

Situaciones estresantes	1	2	3	4
	(Nada)	(Poco)	(Moderado)	(Mucho)
1. Realización de un examen.				
2. Exposición de trabajos en clase.				
3. Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)				
4. Ir al cubículo del profesor para tutorías.				
5. Sobrecarga académica (exámenes, entrega de trabajos obligatorios, asistencia a prácticas, etc.)				
6. Salones saturados				
7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.				

9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda del material necesario, lectura de los mismos, redactar el trabajo, etc.)

10. La tarea de estudio.

11. Trabajar en grupo.

12. Reprobar una asignatura.

De los siguientes recursos personales, indica tu grado de estrés al carecer de ellos. Marca con una 'X' tu elección, donde:

1 = Nunca	2 = Casi nunca	3 = A veces	4 = Casi siempre	5 = Siempre	
Recursos personales					
	1	2	3	4	5

13. Sin acceso a internet desde casa.

14. Carencia de computadora propia.

15. Habilidades tecnológicas inadecuadas.

Anteriormente señalaste tu nivel de estrés en diferentes situaciones académicas, ahora nos interesa saber cómo respondes a ellas y la frecuencia con que lo haces, marca con una 'X' tu elección, donde:

1 = Nunca	2 = Casi nunca	3 = A veces	4 = Casi siempre	5 = Siempre	
Respuesta al estrés					
	1	2	3	4	5

16. Me preocupó

17. Siento miedo

18. Tengo pensamientos o sentimientos negativos

19. Me siento inseguro de mí mismo

20. Siento ganas de llorar

21. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes

- Al enfrentarme a una situación problemática...

24. Expreso mis opiniones en grupo

25. Busco apoyo de mis compañeros de clase

26. Pido consejo a un familiar o a un amigo

27. Planifico cómo estudiar para un examen

28. Elaboro un plan de acción y lo sigo

29. Olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos

30. Expreso mis opiniones y busco apoyo

31. Priorizo las tareas y organizo el tiempo

32. Procuero pensar positivo cuando me preparo para un examen

33. Pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control

34. En general procuro no darle importancia a los problemas

35. Al sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación

36. Hablo de mis problemas con otros (pareja, familia, amigos)

37. No permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo

38. Mientras estoy estudiando para un examen, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados

39. Organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación

40. En general procuro no darle importancia a los problemas

41. Manifiesto mis sentimientos y opiniones

42. Hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior

Anexo 2. Link del formulario

<https://forms.gle/w2qffdS11KLS1AWB8>

Consentimiento Informado

Estimado participante, has sido invitado a participar en una investigación académica que forma parte de un manuscrito recepcional.

El propósito de dicha investigación es identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de Psicología SUAYED de la FES Iztacala que se encuentren en situación de rezago educativo, es decir, que cubran con lo siguiente:
* Ser irregular: tener una menor cantidad de créditos aprobados de la que indica el plan de estudios de acuerdo a su año de ingreso.

La información que nos proporcionas mediante el Inventario de Estrés Académico (IEA), así como algunos datos personales, serán manejados confidencialmente, por lo que determinados datos recabados se utilizarán únicamente con fines académicos. De igual manera, es importante recalcar que tu participación es voluntaria, por lo cual, puedes dejar de participar en cualquier momento si así lo deseas, sin tener que dar explicación alguna.

De antemano, se agradece sinceramente tu interés y disposición para poder participar en esta investigación y apoyar. Si tienes alguna duda o inquietud sobre el estudio, puedes comunicarte conmigo en el siguiente medio de contacto: kyazminvillegas@gmail.com (Karen Yazmin Ramírez Villegas).

Manifiesto que es de mi conocimiento que el presente estudio será confidencial * por parte de la estudiante y bajo la supervisión de su Dr(a), con el único fin de realizar lo correspondiente en dicho trabajo académico.

Sí acepto participar

No acepto participar

