

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



“RELACIÓN EXISTENTE ENTRE EL ESTRÉS Y LA FRUSTRACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIO DEL CICLO 1/2025 DE CUARTO AÑO DE LAS CARRERAS DE PSICOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL Y SOCIOLOGÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.”

PRESENTADO POR:

BR. CESAR DANIEL DÍAZ MEJÍA

DM19043

BR. EDWIN ANTONIO HERNÁNDEZ GUATEMALA

HG19043

TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA

DOCENTE TUTOR:

MAESTRO. BARTOLO ATILIO CASTELLANOS ARIAS

COORDINADOR DE TRABAJO DE GRADO:

LICENCIADO ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA, LUNES 17 DE NOVIEMBRE 2025

INDICE

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Situación Actual del estrés, frustración y rendimiento académico	1
1.2. Enunciado del problema:	5
1.3. Objetivos de la Investigación	6
1.3.1. Objetivo General	6
1.3.2. Objetivos Específicos:	6
1.4. Justificación del Estudio	7
1.5. Delimitación Del Estudio	8
1.5.1. Delimitación Teórica	8
1.5.2. Delimitación Social	9
1.5.3. Delimitación Temporal	9
1.5.4. Delimitación Geográfica	9
1.6. Factibilidad	9
1.6.1. Factibilidad Del Estudio	9
1.6.2. Cronograma De Actividades	10
1.6.3. Recursos	12
1.7. Alcances Y Limitaciones	12
1.7.1. Alcances	12
1.7.2. Limitaciones	13
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	14
2.1 Estrés académico	14
2.1.1. Definición, conceptos y sintomatología del estrés académico	14
2.1.2. Causas y consecuencias de estrés académico en estudiantes universitarios	17
2.2. Frustración académica	18
2.2.1. Definición, conceptos y características de la frustración académica	19
2.2.2. Causas y efectos de la frustración académica en estudiantes universitarios	24
2.3 Rendimiento académico	25
2.3.1. Definición y conceptos de rendimiento académico	26
2.3.2. Indicadores de rendimiento académico	27
2.3.3. Modelo de tinto	29
2.3.4. Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios	31
2.4. Relación entre estrés, frustración y rendimiento académico	33

2.4.1	<i>Impacto del estrés y frustración en el rendimiento académico en contexto universitario</i>	34
2.4.2.	<i>Importancia de la regulación emocional.....</i>	35
2.5.	<i>Contexto universitario de la Universidad de El Salvador.....</i>	37
2.5.1.	<i>Características del sistema de educación superior en la Universidad de El Salvador..</i>	37
2.5.2.	<i>Estudios previos sobre las variables en estudiantes universitarios salvadoreños</i>	39
CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES		41
3.1.	<i>Planteamiento de la hipótesis</i>	41
	<i>Hipótesis General.....</i>	41
	<i>Hipótesis. Nula.....</i>	41
	<i>Hipótesis Alterna.....</i>	41
3.2.	<i>Operacionalización de variables e hipótesis.....</i>	42
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....		43
4.1	<i>Diseño de investigación.....</i>	43
4.2.	<i>Enfoque del estudio.....</i>	43
4.3.	<i>Tipo de estudio.....</i>	44
4.4.	<i>Población y muestra.....</i>	44
4.5.	<i>Técnicas e instrumentos.....</i>	43
4.6.	<i>Principios éticos de la investigación.....</i>	45
4.7	<i>Procedimiento de los datos</i>	46
CAPITULO V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....		47
5.1.	<i>Resultados batería psicológicas.....</i>	47
I.	<i>Datos destacados concernientes a la prueba de Tolerancia a la Frustración ETAF.</i>	49
II.	<i>Datos destacados referentes a la prueba Inventario de Estrés.....</i>	51
III.	<i>Datos destacados sobresalientes de la prueba Lista de Cotejo.....</i>	54
5.2.	<i>Resultados de guía de preguntas a profundidad dirigida a docentes.....</i>	58
5.3.	<i>Resultados finales de la guía a profundidad dirigida a estudiantes</i>	63
CAPÍTULO VI: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS		69
6.1.	<i>Análisis de los Resultados de Baterías Psicológicas.....</i>	69
6.1.1.	<i>Datos Sociodemográficos:</i>	69
6.1.2.	<i>Estrés Académico</i>	69
6.1.3.	<i>Frustración Académica.....</i>	71
6.1.4.	<i>Rendimiento Académico</i>	72

6.2. Análisis de los Resultados de la Guía de Preguntas a Profundidad Dirigida a Docentes	73
6.3. Análisis de los Resultados de la Guía a Profundidad Dirigida a Estudiantes	75
6.4. CONCLUSIONES	77
6.5. RECOMENDACIONES	79
PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA EL BIENESTAR ACADÉMICO UNIVERSITARIO	81
<i>Planificación de los módulos</i>	83
<i>Cuadros de plan de intervención</i>	85
MODULO I: Conociendo y manejando mi estrés académico	87
MODULO II: Del miedo a la acción afrontando la ansiedad por exámenes	180
MODULO III: DOMINA TU TIEMPO, POTENCIA TU ESTUDIO	182
MODULO III: DOMINA TU TIEMPO, POTENCIA TU ESTUDIO SESION 2	189
MODULO IV: CONSTRUYENDO MI AUTOEFICACIA: DEL DUDO A LA CONFIANZA	197
MODULO V: RECONSTRUYENDO MIS HABITOS DE ESTUDIO	204
BIBLIOGRAFIA	210
ANEXOS	219

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Situación Actual del estrés, frustración y rendimiento académico

El tema de la salud mental ha cobrado mayor relevancia a lo largo de los últimos años a nivel mundial creando discusión sobre su abordaje y principales repercusiones en las diferentes etapas de la vida, en la cual, se pueden desarrollar afecciones que puedan dificultar el desarrollo pleno, así como las actividades diarias de una persona. Por lo cual es importante reconocer la afectación dentro de diferentes etapas.

En las siguientes investigaciones se ha logrado remarcar la importancia de la salud mental:

Se reconoce que la salud mental es un estado que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollando en el camino sus habilidades aprendiendo y trabajando adecuadamente. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta las capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. (OPS, 2025)

El estar consciente de los problemas de salud mental es esencial para garantizar el bienestar general de las personas. La salud mental influye directamente en cómo pensamos, sentimos y actuamos, lo que afecta nuestra capacidad para manejar el estrés, las relaciones interpersonales y tomar decisiones. La prevención de trastornos mentales no solo reduce la carga individual, sino que también tiene un impacto positivo en el día a día.

Bajo el contexto salvadoreño, el tema de la salud mental no había sido profundizado en gran medida sino hasta el año 2019, debido al COVID-19, antes de esto, se había establecido la Ley de Salud Mental (Ministerio de Salud, 2018), vigente desde 2018, la cual establece que instituciones públicas y privadas, así como profesionales de la salud, deben proteger la salud mental de las personas, asegurando un enfoque de derechos humanos en la atención de carácter psicológico o médico.

El estrés y la frustración evoluciona de manera diferente a medida que pasan a la etapa adulta, especialmente durante los años universitarios. Estas emociones suelen estar relacionadas con la identidad, las expectativas sociales y familiares, y los cambios hormonales. Cuando los

adolescentes llegan a la universidad, enfrentan nuevos desafíos, como una mayor carga académica, independencia, presión por lograr el éxito y la incertidumbre sobre su futuro profesional. Estos factores pueden intensificar las emociones previas y dar lugar a manifestaciones más complejas.

Por lo antes descrito, el entorno universitario se destaca debido a su complejidad en cuanto al estado de presión y gestión emocional en la que los estudiantes se ven sometidos a lo largo de su proceso de aprendizaje. Un estudio realizado en la Facultad Multidisciplinaria de Occidente analizó los factores que inciden en el estrés académico de los estudiantes de tercer año, revelando que la ansiedad, la ira y la depresión son efectos psicológicos comunes asociados al estrés (Arcia et al., 2010).

A nivel nacional, el Instituto Nacional de Salud (INS, 2023) realizó la encuesta nacional de salud mental 2022 la cual refleja que El 20.8 % de los adolescentes tienen un probable estrés postraumático o tiene angustia moderada; la prevalencia de cualquier tipo de trastornos de ansiedad en adolescentes fue del 54.8 %; el 10.6 % de los adultos tienen síntomas significativos de estrés postraumático; el 20.0 % y referente a la frustración y sus repercusiones a nivel cognitivo - emocional no hay datos a profundidad.

Con lo anteriormente establecido, existen factores que pueden potenciar la aparición de ansiedad, estrés y frustración en el proceso de aprendizaje, estos si bien pueden atribuirse a factores personales como lo pueden ser: Dificultades en la comprensión de contenidos, falta de estrategias de estudio, distribución de prioridades y tiempo, etc. Podemos considerar afectaciones externas como: sobrecarga estudio-laboral, socioeconómicos, etc. Es notable la facilidad en la que se puede afectar su rendimiento y estado mental.

La frustración según Saucillo (2014) se puede definir como la insatisfacción provocada por la aparición de sucesos inesperados, obstáculos en el logro de objetivos, así como de acontecimientos que tienen lugar cuando han sido deseados o esperados. En definitiva, la frustración provoca un sentimiento de fracaso (pp.1-6). En correlación con el rendimiento académico los sentimientos de frustración afectan la percepción de las capacidades de los estudiantes generando dificultades dentro de su proceso formativo.

Por su parte, el estrés a nivel académico es una respuesta común a las múltiples demandas, la cual puede ser tanto activador como perjudicial para el rendimiento (López et al., 2024). Y en conjunto, se encontrará en comorbilidad con otras afectaciones psicológicas las cuales pueden verse alteradas al manejo inadecuado del estrés.

Es importante destacar siempre la evolución del estrés que, si bien a nivel cognitivo puede afectar, también se puede llegar a manifestar de forma física, a partir de la información de (Sanitas, 2025) se puede identificar: Síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas estomacales, insomnio, fatiga, cambios en el apetito, tensión muscular; conductuales como procrastinación, aislamiento social, consumo de sustancias, cambios en los hábitos de estudio. Y los psicológicos como ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, preocupación excesiva, sentimientos de frustración, tristeza, desmotivación.

Es interesante reconocer la raíz de los problemas a nivel mental los cuales se arrastran desde previo al grado superior, según datos de (MINED & LPG, 2023) en bachillerato los jóvenes comienzan a presentar alteraciones socioemocionales en al menos 4 de cada 10 estudiantes donde se recalca el uso de redes, baja autoestima, estrés y comparaciones de aprendizaje. Sin embargo, muchos de los datos se refieren bajo el contexto específico de la pandemia COVID-19, y no se tiene un dato concreto sobre el estado actual a nivel universitario sin estado de emergencia sanitaria.

Respecto al paso de los estudiantes a la educación superior (Aguilar, 2025) resalta la preocupación ante las dificultades de los estudiantes de nuevo ingreso en lectoescritura y la comprensión lectora, este tipo de afectaciones vienen siendo arrastradas desde bachillerato y al verse dentro de la institución, termina siendo un factor determinante para su desarrollo ideal, esto ha afectado a tal punto en que la Universidad de El Salvador ha iniciado un proceso para fortalecer los cursos de refuerzos enfocándose en la ortografía, lectoescritura y comprensión lectora.

Bajo estas situaciones, es complicado establecer metas y objetivos reales ante las falencias que los propios estudiantes mantienen, siendo estas partes de los obstáculos para su adaptación a las metodologías de la educación superior, y volviendo el proceso de aprendizaje aún más complejo.

Con esto descrito, es notable el reconocer que el grado de afectación en la salud mental de los estudiantes de nivel medio al superior puede elevarse exponencialmente debido al grado de dificultad, proceso de adaptación, metodologías y sistema de evaluación que varían respecto a las asignaturas a lo largo de su proceso de aprendizaje, por consiguiente, los años finales suelen ser los que más generan presión dentro de su estabilidad emocional viéndose sobrecargado ante las exigencias y conocimientos que se requieren.

Al analizar la problemática existente dentro del rendimiento académico, podemos reconocer que existen una cantidad de variantes que pueden afectar el estado mental de los estudiantes, que, pueden verse afectados en su salud mental y su rendimiento académico, se pone en juego su bienestar a nivel general, desencadenando trastornos del sueño, deserción universitaria, trastornos alimenticios, relaciones interpersonales y su calidad de vida si estos no son prevenidos desde sus primeras manifestaciones.

La problemática respecto a los factores que afectan al rendimiento académico se vuelve más grande a medida que comienza la comorbilidad y las dificultades para el manejo de emociones que imposibilitan el desarrollo pleno y convierte funciones básicas en detonantes de más afectaciones en el desarrollo de habilidades, como la resiliencia y adaptabilidad que son necesarios a nivel universitario y se maximizan a nivel profesional.

Cabe mencionar que, así como existen afectaciones a nivel persona, de manera externa han sido latentes dentro del aprendizaje, según (Parada, 2024) la Facultad de Ciencias y Humanidades fue afectada en gran medida ante el retraso de la entrega de los edificios utilizados al haber sido sede de los Juegos Centroamericanos y del Caribe de El Salvador 2023 viéndose orillados a seguir en la virtualidad. Si bien eventualmente retornaron a las aulas aproximadamente seis mil estudiantes empezaron a retornar a las aulas, más de tres mil aún no lograban incorporarse a la normalidad.

En ese sentido, gracias a los datos obtenidos por Cea (2024) el 76.4 % de los estudiantes percibe un impacto adverso en la calidad educativa debido a las clases en línea y el 64.1 % asegura haber experimentado un impacto negativo en su aprendizaje. Además, el 76.5 % no respalda continuar en clases virtuales y prefiere regresar a la presencialidad.

Con este contexto, surge la necesidad de investigar de manera exhaustiva la influencia del estrés y la frustración en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de las carreras de psicología, sociología e idiomas de la Facultad de Ciencias y Humanidades en la Universidad de El Salvador durante el ciclo 1-2025.

1.2. Enunciado del problema:

¿Cuál es la relación entre el estrés y frustración que experimentan y afectan su rendimiento académico en los estudiantes de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología en la Facultad de Ciencias y Humanidades de cuarto año en el ciclo I-2025 de la Universidad de El Salvador?

¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés y la frustración en relación con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de cuarto año del ciclo I - 2025 de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Analizar la relación entre el estrés académico y la frustración con el rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, durante el ciclo I-2025.

1.3.2. Objetivos Específicos:

- Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y la frustración con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios en el ciclo I - 2025.
- Describir las percepciones de estudiantes y docentes sobre la influencia del estrés y la frustración en el rendimiento académico para comprender los niveles de las variables presentes en los estudiantes de cuarto año en el ciclo I-2025
- Diseñar un programa de intervención dirigido los estudiantes, con el fin de prevenir y reducir el estrés y la frustración para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes a partir de la información obtenida en el ciclo I – 2025

1.4. Justificación del Estudio

La relación entre estrés y frustración en el rendimiento académico es un tema relevante para la comprensión de los factores que afectan a los estudiantes universitarios en carreras que requieren un alto nivel de esfuerzo cognitivo y emocional, como: Psicología, Trabajo Social y Sociología en el contexto específico de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, esta investigación tiene una gran importancia debido a la alta demanda de conocimiento teórico y práctico que requieren lo que puede generar situaciones de estrés académico.

El estrés es una respuesta natural que el ser humano tiene ante ciertas situaciones que puedan ponerlo alerta o en un estado de preocupación por actividades donde les corresponda involucrarse de manera continua y pueda influir en su desarrollo biopsicosocial. Esto ahondando a la frustración que puede potenciarse a partir de las dificultades referentes a la percepción de sí mismos, el logro de objetivos o comparación entre pares dificultan el desarrollo pleno en las actividades académicas.

Cabe destacar que el estrés como malestar psicológico tiende a encontrarse ligado a aspectos netamente negativos sin embargo al ser una respuesta natural del ser humano se puede destacar que va ligado a motivaciones intrínsecas para poder desarrollar a los individuos en diferentes entornos. Es importante tener en consideración que el estrés y la frustración académica puede influir estrechamente en el comportamiento, rendimiento, estado de ánimo y desarrollo de los estudiantes y es un tema que se busca abordar dentro de la psicología educativa para darle una razón de ser a todas las consecuencias que el estrés en exceso puede generar en los estudiantes universitarios.

Bajo la perspectiva de las carreras que se centran en el estudio del comportamiento humano y las dinámicas sociales. Los estudiantes de Psicología, Trabajo Social y Sociología pueden enfrentar desafíos relacionados con la naturaleza de sus disciplinas, como la exposición a situaciones de vulnerabilidad, la reflexión sobre problemáticas sociales complejas y desarrollar habilidades de empatía y resiliencia. Es crucial investigar cómo el estrés y la frustración se manifiestan en este contexto particular y cómo influyen en el rendimiento académico de estos estudiantes (Arcia et al., 2010).

Esta investigación contribuirá al conocimiento científico sobre el estrés, la frustración y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, específicamente en el contexto de las ciencias

sociales y humanas. Los hallazgos podrían ser relevantes para otras instituciones educativas y podrían generar nuevas líneas de investigación en el futuro.

Aunado a ello, a nivel profesional, el reconocimiento de las diferentes afectaciones ocasionadas por el estrés y la frustración a nivel académico mejora en gran medida la manera en cómo los estudiantes pueden hacer frente a diversas situaciones que pueden salir de su control y al ser identificables y dotarse de herramientas apropiadas, se logra prevenir afectaciones a un nivel superior en cuanto a su salud mental.

Finalmente, en cuanto a su beneficio dentro de la educación superior, es de gran importancia para la institución debido a que ayuda a reconocer afectaciones que viven normalmente los estudiantes y por consiguiente se ven reflejados en su desarrollo profesional y su proceso de aprendizaje siendo de relevancia en cuanto a mejoras a nivel de modalidades y metodologías implementadas dentro de la institución y como es necesario el reconocer dichas dificultades.

1.5. Delimitación Del Estudio

1.5.1. Delimitación Teórica

La psicología educativa es el área que estudia el desarrollo humano dentro de entornos educativos en pocas palabras busca dar razón de ser a como se aprende, se enseña y cómo esto aumenta la efectividad del proceso educativo.

La siguiente investigación se retomará desde el área de psicología educativa la cual Ortega (2024) la describe como una rama de la psicología que se focaliza en cómo las personas aprenden en entornos educativos, la efectividad de las intervenciones educativas, los procesos de enseñanza y los aspectos sociales y emocionales que influyen en el aprendizaje

Es decir, se encarga de proporcionar datos verídicos y tangibles en los entornos pedagógicos, ya que la psicología educativa es un área dentro de la cual los profesionales en psicología se pueden desarrollar, esto debido a que se encarga de velar por el avance, la prevención, evaluación y explicación de malestares dentro del desarrollo cognitivo, social y biológico que un individuo va a desarrollar dentro de un entorno educativo.

1.5.2. Delimitación Social

A partir de las consideraciones realizadas para la investigación se ha decidido retomar para dicho estudio a los estudiantes de cuarto año de la facultad de ciencias y humanidades dentro de las carreras afines a la licenciatura en Psicología donde también se retomará al estudiantado estas carreras afines son las siguientes: Trabajo social, Sociología.

1.5.3. Delimitación Temporal

El estudio se realizará durante el ciclo I 2025 y tendrá una duración de 25 semanas equivalentes a siete meses que será de febrero a agosto del año 2025.

1.5.4. Delimitación Geográfica

La presente investigación se realizará con estudiantes de cuarto año de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, ubicada en final de la 25 avenida norte del Municipio de San Salvador centro.

1.6. Factibilidad

1.6.1. Factibilidad Del Estudio

El propósito de la investigación es la identificación y visibilización de las limitaciones y exigencias que tiene la psicología y cómo los psicólogos como profesionales pueden enfrentarse a retos considerables en el campo de la psicología educativa. Si se muestra que el estrés no es una variable contaminante si no una constante que puede llegar a ser positiva en la vida académica de cada individuo y como el mal manejo de este puede traer consecuencias biopsicosociales en los individuos a evaluar dentro de la Facultad de Ciencias y Humanidades en la Universidad de El Salvador.

1.6.2. Cronograma De Actividades

Fase	Descripción	Recurso	Fecha
Solicitud de asesor	Por medio de Gmail se envió una solicitud forma la l Lic. Bartolo Castellano donde se detalla el estado actual de egresados de los estudiantes Cesar Mejía y Edwin Guatemala, así como su interés en realizar el proceso de tesis con lo cual, se buscaba la asesoría en el desarrollo de este proceso, obteniendo una respuesta favorable donde se coordinó una reunión donde el equipo presentaría propuestas para el abordaje de la investigación.	Recurso digital Plataforma Gmail	29 de enero 2025
Investigación y formulación de temas	El equipo de tesis realizo una indagación de los temas del estrés a nivel universitario, afectaciones de redes sociales en bachilleres y calidad de vida de docentes, bajo esta premisa se buscó información actual de las tres temáticas teniendo en cuenta la cantidad de información, investigaciones, artículos y datos estadísticos de la situación actual de cada una para posteriormente crear un breve resumen de cada una.	Humano	30 de enero a 14 de febrero

<p>Reunión de presentación de propuesta</p>	<p>Se mantuvo una reunión con Lic. Bartolo Castellanos en el Departamento de Psicología en la cual se presentaron tres propuestas de investigación con las cuales se argumentó su viabilidad y necesidad de investigación según la recolección de información previa y el contexto social actual, de esta manera se determinó abordar el tema del estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias y Humanidades quedando por especificar las variables a ser desarrolladas. Finalmente se acordó la presentación del Capítulo I para el 17 de febrero del presente año.</p>	<p>Humano</p>	<p>Miércoles 5 de febrero</p>
<p>Búsqueda de información</p>	<p>A partir de la designación del tema como equipo de tesis se especificó las variables a investigar dentro de la salud mental siendo estrés y frustración las consideradas para ser parte de la investigación, con las variables definidas, se hizo la recolección de información a partir de tesis, artículos, libros y datos a nivel nacional con los cuales se obtendría una mejor percepción del estado actual de la problemática, el nivel de abordaje de la misma, y su afectación dentro del entorno universitario.</p>	<p>Recurso didáctico: Tesis, investigaciones, revistas científicas, etc.</p>	<p>7 de febrero al 13 de febrero 2025</p>
<p>Reunión de equipo de tesis</p>	<p>Una vez completado la recolección se realizó una revisión general de la información obtenida, descartando o añadiendo información a partir de las bases de la investigación y los objetivos planteados para el desarrollo de la temática.</p>	<p>Recurso digital: Meet</p>	<p>Sábado 15 de febrero 2025</p>
<p>Entrega de Capítulo I : planteamiento del problema</p>	<p>Se hace entrega del primer capítulo en el Departamento de Psicología de La Universidad de El Salvador.</p>	<p>Humano</p>	<p>Lunes 17 de febrero 2025</p>

1.6.3. Recursos

Para la realización de la investigación se requieren diferentes recursos humanos y económicos, en este caso, los recursos humanos serán los investigadores y el asesor de tesis el cual conforman un equipo proactivo que deberá tener como tarea primordial encontrar las rutas más factibles y viables para darle un desarrollo concreto a la presente investigación.

Se necesitará que el equipo esté capacitado para poder desenvolverse de manera multidisciplinaria y poder realizar recopilación de datos bibliográficos, conocimiento para realizar investigaciones y tener la capacidad de utilizar métodos e instrumentos que serán aplicados en el proceso investigativo.

Con lo establecido anteriormente clasificamos el proceso de investigación, factible ya que como equipo se cuenta con el recurso humano competente, se cuenta con la disponibilidad de tiempo para desarrollar la presente investigación y se cuenta con los recursos económicos para facilitar materiales de apoyo que serán utilizados en el presente trabajo durante el periodo de febrero a agosto de 2025.

1.7. Alcances Y Limitaciones

1.7.1. Alcances

- Obtención de conocimientos acerca de las consecuencias a nivel físico, psicológico y conductual que puede existir sobre el desarrollo de los estudiantes de cuarto año de Psicología, Trabajo social y Sociología.
- Identificar el rol que tiene la psicología dentro el desarrollo educativo y el rendimiento académico ante los factores desestabilizadores dentro de su proceso de aprendizaje.
- Con esta investigación se espera que los resultados y aportes obtenidos generen en el lector un mayor conocimiento sobre el área y conciencia sobre la exigencia que puede enfrentar un estudiante de cuarto año dentro de la facultad de ciencias y humanidades en las carreras de psicología, trabajo social y sociología.

- Generar conciencia sobre la importancia del papel del estrés y cómo este puede influir de manera positiva y negativa si no se sabe manejar de manera adecuada en los entornos educativos.

1.7.2. Limitaciones

- En su mayoría las investigaciones relacionadas con el tema del estrés y ansiedad se encuentran ligadas a la variable del COVID-19 en El Salvador.
- El contexto biopsicosocial de los estudiantes universitarios no es tomado en cuenta en el desarrollo de afectaciones de estrés, ansiedad y frustración.
- El estrés, la ansiedad y la frustración son experiencias altamente subjetivas que pueden ser difíciles de medir con precisión.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Estrés académico

Como factor, el estrés a nivel académico parte de las exigencias y desafíos que normalmente se superponen al estado mental y física que los estudiantes deben de resguardar para obtener buenos resultados, sin embargo, es común la pérdida del equilibrio necesario debido a presiones tanto a nivel personal como su entorno que propensa a diferentes afectaciones que repercuten en muchas áreas de la vida.

2.1.1. Definición, conceptos y sintomatología del estrés académico

Bajo cualquier contexto, el estrés conforma un detonante primordial dentro de las diferentes afectaciones biopsicosociales dentro de las cuales una persona puede verse afectada, siendo actualmente inevitable en cualquier marco de desarrollo que una persona busque adentrarse. Comprendiendo estas bases, es importante definir cómo se comprende el estrés dentro de un entorno académico.

En cuanto teorías, se tienen diversas maneras de hacer referencias al estrés, a manera de concepto se puede retomar la siguiente:

El estrés se basa en las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero, además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación Lazarus y Folkman (1986).

Partiendo desde esta definición cabe recalcar que el estrés académico está estrechamente ligado al malestar emocional que existe dentro del estudiante, sin embargo, se debe tomar en cuenta que el desempeño académico puede ser influenciado por la frustración que el estrés ocasiona en los estudiantes, ahora bien, es importante tomar en cuenta que cada individuo está sujeto a las mismas exigencias, no posee las mismas condiciones, que puedan hacer que este se desarrolle, desenvuelva y maneje de manera más asertiva el estrés.

Con esto descrito se es importante el reconocer el grado de estrés en el cual las personas se pueden ver expuestas, si bien se reconoce que en su mayoría el factor de estrés está estrechamente relacionado con dificultades, síntomas adversos y afectaciones emocionales, pero su impacto también puede ayudar a realizar diferentes actividades diarias según el nivel de estrés en el que el estudiante se encuentre. Para (Lazarus y Folkman, 1986) el estrés se divide en tres categorías: estrés benigno, tolerable y tóxico. Cada una de estas enmarca un nivel de afectación a nivel físico, psíquico, emocional así mismo condiciona su productividad día a día.

En los entornos educativos donde los individuos son sometidos a grandes niveles de estrés existen múltiples razones que pueden apoyar a los estudiantes a tener mayor tolerancia a los factores estresores, esto debido a que el ser humano al ser un individuo que dentro de su singularidad se puede desenvolver de diferentes formas y encontrar motivadores que los impulsen a sobreponerse ante las diferentes adversidades que se presenten en su desarrollo académico la motivación como tal tiene dos vías las cuales son, la intrínseca y extrínseca.

Así mismo se reconoce el tipo de motivación que se ve establecida ante la realización de actividades y que de no tener resultados esperados terminan por generar estrés, dentro de las formas más reconocidas de identificar la motivación encontramos la intrínseca y extrínseca que, de acuerdo con diversos autores, reconocen ambas de la siguiente manera:

La motivación intrínseca se refiere a hacer algo porque uno está intrínsecamente interesado en la tarea o actividad en cuestión. No se trata de recompensas o reconocimientos externos, sino que el impulso se basa en el disfrute de la propia actividad; respecto a la motivación extrínseca se refiere a la participación en una tarea o actividad para recibir un refuerzo externo o evitar un castigo. Los refuerzos pueden ser desde elogios verbales y reconocimiento hasta premios, dinero y títulos de trabajo Bontempi (2023).

Cuando los estudiantes están sometidos ante motivaciones extrínsecas más relacionadas a todas esas exigencias externas que pueden no generarlos mayor interés ocasiona que los niveles de estrés sean intolerables de sobre manera ya que no hay algo que de manera personal como individuos despierte un genuino sentido de la responsabilidad e importancia dentro de su desarrollo académico por lo tanto son más propensos a tener una imagen errada de las influencias, síntomas y consecuencias del estrés académico.

La motivación intrínseca por su parte motiva a los estudiantes de una manera interna ya que las razones son más personales y desde la singularidad de la persona es donde va desarrollando, trabajando y desenvolviendo de tal manera que el estrés no es un factor que influya de forma negativa si no un elemento que converge dentro de la persona de manera inherente reforzando y mejorando su desempeño académico.

Tomando en cuenta los niveles de estrés antes mencionados es importante destacar que con esto se busca desmitificar al estrés como un ente negativo que puede influir dentro del desarrollo de las personas y que condiciona su desarrollo, más bien, se trata de tomar en cuenta todo aquello que de manera intrínseca hace que el estudiante pueda afrontar el estrés, así mismo, dar visibilidad a las consecuencias de un manejo de manera negativa. Retomando la sintomatología tanto fisiológica como psíquica, el estrés y sus consecuencias deben de ser puestas en escena hablando desde la razón y quitando prejuicios y estigmas que existan sobre el estrés.

En cuanto a la sintomatología del estrés, se reconoce una afectación gradual dentro de la rutina de las personas, si bien no todas llegan a verse afectadas de la misma manera, existe una mayor prevalencia de los siguientes síntomas. Según (Uchile,2015) el estrés puede manifestarse de la siguiente manera: respecto a manifestaciones físicas predominan la somnolencia, insomnio, fatiga, bruxismo y taquicardia; en lo psicológico se reconoce la inquietud/ hiperactividad, dificultades de concentración y baja motivación, finalmente en lo conductual se destaca la discusión, aislamiento, uso de fármacos, búsqueda de estímulos alternos, etc.

Dentro de la sintomatología, partiendo de malestares físicos se hace mención de los problemas de sueño que pueden existir, el estrés genera una intranquilidad que está correlacionada con la falta de sueño (insomnio) que desarrolla estados de vigilia que posteriormente provocan somnolencia que afecta de manera directa la concentración del estudiante dentro de su entorno académico, esto ocasiona que la motivación se encuentre muy baja ya que no hay algo que genere un interés genuino puesto que físicamente la persona se encuentra sumamente cansada.

El cansancio dentro de los entornos académicos desemboca en el abuso de sustancias que buscan suplir la energía que el cuerpo recupera de manera natural, ya que se busca de dichos suplementos para buscar activar la motivación y disipar el estrés que puedan aquejar en su

desarrollo académico, estos estímulos alternos desgastan la salud tanto física como psicológica ya que el individuo decae y su desarrollo se ve estrechamente afectado por un mal manejo del estrés.

Con lo descrito anteriormente es de vital importancia tomar en cuenta todas las afecciones y síntomas que el estrés tiene sobre las personas dentro de entornos académicos y cómo pueden tener una influencia en el desarrollo y rendimiento de los estudiantes en sus diferentes facetas dentro de su vida como académicos en los últimos años de un pregrado.

2.1.2. Causas y consecuencias de estrés académico en estudiantes universitarios

Bajo un contexto académico, la relación entre el estrés con el rendimiento académico es inevitable al reconocer los diversos factores que pueden afectar el proceso de aprendizaje que los estudiantes pueden tener, desde los aspectos fundamentales como la motivación, concentración y comprensión de contenidos, hasta funciones psicológicas más complejas como la percepción de sí mismo, comparación entre pares y deserción académica.

Si bien en algún momento del proceso de aprendizaje se produce el estrés, cada persona puede desarrollarlo a partir de diferentes causas las cuales predisponen el aumento de este al verse expuestas, en gran medida, por la facilidad en el que estrés logra apoyarse de diferentes situaciones diarias que pueden detonar alteraciones en el estado normal de las personas.

Como causas que latentes ante la presencia del estrés (Palacio et al., 2013) establece que dentro del contexto académico el estrés puede verse incrementado por las siguientes variables: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, trabajo en grupo, masificación de aulas, problemas con docentes o compañeros, tipo de metodologías y sistema de evaluaciones.

En el contexto universitario dentro de la Universidad de El Salvador (UES) los planes de estudio en las etapas finales de la carrera puntualmente en el cuarto y quinto año son los más demandantes, debido a la nuevas metodologías híbridas de aprendizaje y desarrollo académico ha sido también un nuevo factor estresor tanto para el estudiante como para el docente, lo que genera que el ambiente se vuelve más tenso y los factores que someten a los estudiantes a niveles altos de estrés se vuelven más comunes dentro de su día a día.

En algunos casos los factores más significativos que influyen en el estrés en demasía de los estudiantes tiene que ver con la adecuación de las aulas de clase ya que debido a la pandemia el índice de estudiantes por cátedra subió considerablemente y las aulas ya no daban abasto dejando a las personas en entornos no aptos para el desarrollo académico adicional, la competencia debido a las facilidades que ofrece la virtualidad creció considerablemente la competitividad dentro de los grupos y género que los estudiantes en lugar de verse como colegas se considerarán una amenaza el uno para el otro.

Teniendo en cuenta las situaciones a nivel académico que puedan potenciar el estrés, encontramos las consecuencias de estas, retomando a (Palacio et al., 2013) las afectaciones del estrés pueden desencadenar problemas físicos, psicológicos y conductuales los cuales deterioran la salud física y mental que, a su vez, desestabiliza los procesos de aprendizaje. Parte de las consecuencias encontramos: fatiga intelectual, tensión ante cualquier estímulo, insomnio, reacciones físicas y psicológicas, como ansiedad y depresión los cuales serían el estado más crítico de las afectaciones del estrés.

Las consecuencias que tiene el estrés influyen de sobremanera en la vida del estudiante y como este se desenvuelve día con día afectando tanto su malestar físico como psicológico, la fatiga y las tensiones son efecto de un mal manejo del estrés sin contar que a nivel físico existe una somatización física que afecta a los individuos algunos ejemplos son: Problemas gastrointestinales, cefalea excesiva, acné etc.

Es importante atender las alertas realizadas por el cuerpo, debido a que la sintomatología es bastante clara y común y debe controlarse de manera asertiva debido a que las consecuencias pueden ser mayores a nivel físico y psicológico si el estrés no es controlado se pueden sufrir casos severos de ansiedad generalizada, depresión de leve a grave y a nivel físico se pueden desarrollar problemas respiratorios por hiperventilación y úlceras gástricas.

2.2. Frustración académica

La frustración académica a nivel universitario es un fenómeno complejo el cual parte de un desajuste a partir de las percepciones establecidas de los estudiantes sobre su carrera en cuanto a metas, objetivos y proceso de aprendizaje, si bien las causas pueden ser diversas, es reconocible

que gran parte de los efectos recae sobre la psiquis de los estudiantes en cuanto a sus habilidades o capacidades y como estas puedan no ser lo suficiente para su área académica a partir de sus propios criterios establecidos.

2.2.1. Definición, conceptos y características de la frustración académica

Cuando se describe sobre la frustración, se reconoce las afectaciones que puede llegar a tener ante ciertas situaciones que puedan realizarse en la vida diaria, sin embargo, normalmente no se le da una mayor profundidad a sus afectaciones debido a que se tiende a considerar que es una variable de carácter transitoria, es decir, una vez solventada la actividad en la que surgió la frustración, se deja en un segundo plano el reconocer la procedencia y desarrollo de la frustración al no ser visualizada.

Ante esto, lo primordial es comprender que es la frustración, y se puede retomar la frustración de la siguiente manera:

Es tan sencillo como el bloqueo de una persona en su camino hacia la meta y tan intenso que puede ocasionar una vinculación psicológica; esto se evidencia en la imposibilidad de generar resultados positivos en un ser humano, desencadena en él problemas emocionales que, al convivir con otras personas, hacen que se contagien de este sentimiento de fastidio, desamparo, ira u otro estado debido a la incapacidad de lograr una meta Leal (2014).

La frustración como tal está estrechamente ligada al rendimiento académico debido a que la meta en sí de todo académico es culminar sus estudios sin ninguna variable contaminante sin embargo la realidad es muy diferente a lo que se espera ya que son muchos los retos a los que los estudiantes se deben sobreponer en su mayoría algunas de las situaciones que generan que el estudiante se frustren no están en manos en si del individuo son cuestiones ajenas a la singularidad de los individuos que se gestiona de una forma no tan asertiva y ocasiona motivos de frustración.

Respecto a la frustración y su conexión con el rendimiento académico (Leal, 2014) reconoce el riesgo de gravedad y el no tomarla en cuenta como una variable principal, esto puede generar que las personas desarrollen el efecto “*spill over*”, es decir, el ser humano tiende a imitar a sus pares debido a la socialización constante con estos, la cual se da de forma automática,

observada comúnmente a través de la expresión facial, vocalizaciones, posturas, movimientos y converger emocionalmente hablando. Esto afecta a la percepción de sí mismo y su dificultad para reconocer sus capacidades.

Es en definitiva preocupante la facilidad en que los estudiantes pueden destruir la percepción de sí mismos viéndose aorillados a realizar imitaciones de otros que considera “capaces” por sobre sí, este tipo de efectos que pueden verse en un estudiante es parte de varias afectaciones que termina por desestabilidad a nivel personal, sobre todo en cuanto a la percepción de sí mismo, su estado emocional y personalidad.

Al ser seres gregarios en escenarios donde se tenga la oportunidad de tener actitudes o acciones reflejos, al someter a los individuos a un mismo estresor se pueden denotar ciertas conductas que hacen que las personas sean propensas a sufrir niveles altos de frustración ocasionados por el estrés puntualmente. Bajo esta premisa el factor estresante es todo aquello que se relacione con su vida académica dentro de la universidad, al encontrarse en el mismo nivel académico la situación que afecta es la misma, pero las consecuencias dentro de la singularidad del estudiante son diferentes.

Bajo estos conceptos, es importante reconocer la individualidad de cada persona y por ende, el reconocer que cada persona a partir de su comportamiento y forma de crianza desarrolla sistemas de afrontamiento ante situaciones que generen frustración, según Ovalle, la frustración puede rastrearse desde los primeros años de vida:

El nivel de tolerancia a la frustración en parte es innato, pero también es susceptible de aprendizaje. Los bebés tienen menor tolerancia a la frustración, se enfada e irritan por lo que le es incómodo. En la medida que va creciendo, puede desarrollar habilidades que le vuelven más capaz para contener. La intensidad de la reacción de frustración puede variar, hasta el punto de propiciar afectaciones incluso a nivel cognoscitivo en situaciones de elevada gravedad, como, por ejemplo, la aparición de alteraciones en la capacidad de memoria, atención o percepción (2023).

En las etapas iniciales de desarrollo del ser humano, la niñez es la etapa más importante y fundamental para el manejo de la frustración, ya que los niños desde la primera infancia pueden

ser sometidos a distintas situaciones estresantes, sin embargo, el manejo de estos escenarios de una manera asertiva va de la mano de los ejemplos y modelos de crianza que sus familias puedan tener, algunas circunstancias que puedan generar problemas o afectaciones a largo plazo ya que una frustración más afrontada puede ser causa de influencias externas ajenas a la individualidad del infante.

A partir de Ledesma se retoma parte de lo planteado por Lev Vygotsky el cual estipulo que el aprendizaje y el desarrollo son procesos intrínsecamente interconectados que comienzan desde el nacimiento, mucho antes de la educación formal. Su teoría distingue entre el nivel evolutivo real, definido por lo que un niño puede resolver de manera autónoma, y el nivel de desarrollo potencial, que se manifiesta cuando el individuo logra solucionar problemas con el apoyo de un guía o un compañero más capaz. Esta brecha entre ambos estados se denomina Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), un espacio crítico donde el aprendizaje actúa de forma prospectiva, estimulando funciones mentales que aún están en proceso de maduración pero que pronto serán internalizadas como capacidades independientes. (2014)

Por otro lado, esta relación se fundamenta en la Ley Genética General del Desarrollo, la cual sostiene que toda función psicológica aparece primero en un plano social o interpsicológico para luego transformarse en una categoría intrapsicológica. Este proceso de internalización es mediado fundamentalmente por el lenguaje y la interacción constante en diversos contextos sociales, lo que permite que las experiencias externas se conviertan en herramientas de autorregulación interna. Así, el aprendizaje no sigue pasivamente al desarrollo, sino que lo precede y lo impulsa, convirtiendo la interacción social en el motor principal del crecimiento cognitivo.

El núcleo de este planteamiento reside en que el desarrollo mental no debe medirse únicamente por lo que el niño ya domina, sino por su capacidad de aprender a través de la mediación. Al priorizar la Zona de Desarrollo Próximo, el análisis de estos puntos revela que el conocimiento no es una adquisición individual y aislada, sino una construcción social donde el lenguaje sirve como el puente necesario para que las funciones externas se vuelvan procesos mentales propios, otorgando al entorno social una responsabilidad directa en la evolución de la inteligencia.

Las conductas mal adaptativas que un niño puede aprender desde la primera infancia pueden

traer consecuencias en su desarrollo cognitivo, es importante tomar en cuenta que en el entorno en el que el infante crezca ira recopilando un cúmulo de ideas predominantes que a medida crezca se irán replicando día con día. Con esto se destaca que el manejo de la frustración debe de ser reforzado desde la infancia ya que si se sobre estimula al infante se corre el riesgo que a medida crezca y se desarrolle su nivel de tolerancia a la frustración sea muy bajo y le genere problemas en varias de las aristas donde se desarrolle en todo su crecimiento.

Como reconocimiento del funcionamiento a nivel conductual (Ovalle, 2023) menciona que las características más importantes para la identificación de la frustración son; dificultades para controlar emociones, suelen ser más impulsivas y exigentes, buscan satisfacer las necesidades de forma inmediata, pueden desarrollar con más facilidad cuadros de ansiedad o depresión ante los conflictos, tienden a tener baja capacidad en su flexibilidad y adaptabilidad, se desmotivan fácilmente ante cualquier dificultad y terminan realizando chantaje emocional si no se cumple lo que desean de manera inmediata.

Habiendo descrito esto, es reconocible la facilidad con lo que la frustración puede llegar a manifestarse en cualquier situación que involucre un estado de desafío y alerta constante y que atente con desestabilizar las respuestas normales que las personas han desarrollado ante las adversidades, por lo que, la capacidad de adaptarse de las personas a situaciones nuevas será un factor determinante para la aparición de la frustración.

El constructivismo de Piaget, retomado de Arocho (1999) postula que el aprendizaje no es una recepción pasiva, sino una construcción activa de conocimiento. Mediante la interacción con el entorno, el individuo utiliza los procesos de asimilación (integrar nueva información en esquemas existentes) y acomodación (modificar dichos esquemas). Este avance ocurre gracias al equilibrio dinámico: cuando una experiencia desafía lo que sabemos, surge una tensión cognitiva que nos impulsa a reorganizar nuestras ideas para aprender.

El desarrollo cognitivo se divide en cuatro etapas universales. Las dos primeras son la sensoriomotora (0-2 años), donde el niño conoce el mundo a través de sentidos y movimientos, logrando la permanencia del objeto; y la preoperacional (2-7 años), caracterizada por el uso de

símbolos, el lenguaje y un pensamiento todavía egocéntrico. En estas fases, el aprendizaje es intuitivo y se apoya en el juego simbólico y la exploración física directa de los objetos.

Las etapas finales son las operaciones concretas (7-12 años), donde aparece el razonamiento lógico aplicado a situaciones reales y tangibles, y las operaciones formales (12 años en adelante), que marca el inicio del pensamiento abstracto e hipotético. En el ámbito educativo, esto implica que el docente no solo transmite datos, sino que debe diseñar retos que obliguen al alumno a cuestionar sus esquemas previos, transformando el error en una valiosa oportunidad de ajuste mental.

La propuesta de Piaget revoluciona la educación al desplazar el foco del contenido hacia el **sujeto que aprende**. Al analizar su teoría, observamos que el aprendizaje está intrínsecamente ligado a la maduración biológica y a la resolución de conflictos internos (desequilibrios). Lo más relevante es que el conocimiento no se acumula linealmente, sino que se reestructura cualitativamente en cada etapa. Esto nos permite entender que la enseñanza efectiva debe ser **evolutiva y mediadora**, proporcionando el andamiaje necesario para que el estudiante pase de la manipulación física de la realidad al dominio de las ideas abstractas y el pensamiento crítico.

Con lo antes mencionado hacemos énfasis en la importancia que se debe tener de un manejo asertivo de la frustración, es importante que en las etapas de desarrollo se pueda aprender a gestionar de mejor manera todas aquellas situaciones estresantes que dejan al borde de la frustración a los estudiantes en sus entornos educativos.

2.2.2. Causas y efectos de la frustración académica en estudiantes universitarios

El reconocimiento de la frustración ante las afectaciones cotidianas de los estudiantes suele ser ignorado ante otras afectaciones que suelen ser más fáciles de poder identificar; sin embargo, en la frustración recae muchas de las alteraciones básicas para el funcionamiento pleno de las personas, tales pueden ser la toma de decisiones, tolerancia e impulsividad que suelen tener respuesta ante la reactividad de la persona y su estado emocional.

Con lo establecido anteriormente, queda al descubierto la importancia de reconocer la base de la frustración, en este sentido (Hudson, 2024) remarca dos estados elementales de la frustración: de origen interno, el cual se establece a partir del estado mental de las personas, siendo la autoestima, autocontrol y los miedos anticipatorios los catalizadores a partir de sus necesidades de resolución; por su parte el origen externo encontramos todas aquellas áreas en que la persona se ve expuesta, en esencia su desarrollo dentro de la sociedad y como esta puede demandar exceso o lo limita y repercute en sus decisiones.

La frustración, como muchas afectaciones a nivel mental, puede provenir a partir de diversos factores, dependiendo del estado de frustración que el estudiante presente puede ser un efecto catalizador, (Tolkacheva et al., 2023) destaca dos factores que globalizan las causas de frustración, primero, factores genéticos que, según investigaciones, han encontrado que algunas personas tienen una mayor sensibilidad a la dopamina, un neurotransmisor relacionado con la motivación y el placer, lo que podría hacer que reaccionen de manera más intensa ante situaciones frustrantes.

Como segundo, (Tolkacheva et al., 2023) describen los factores ambientales como los entornos en que los estudiantes se ven expuestos desde su infancia y que juega un papel importante dentro de su desarrollo, si se proviene de un contexto sobreprotector el cual dificulta que experimente situaciones desafiantes, puede provocar una menor capacidad para lidiar con la frustración en el futuro.

Todo lo que influye dentro del desarrollo de los individuos tanto externo como interno afecta en la tolerancia que se puede tener en el manejo de la frustración, el ambiente es un factor determinante ya que al ser variables contaminantes tienden a tener gran influencia en las

situaciones que puedan ser frustrantes, ahora bien, cada uno de los individuos tienen estrategias diferentes para lidiar con tareas, tensiones o problemáticas que puedan someterlos a altos niveles de frustración.

A nivel universitario la frustración forma parte de una serie de afectaciones psicológicas las cuales pueden generar dificultades para conseguir las metas trazadas por los estudiantes, con esto se detalla sobre el estado de todos los universitarios en correlación con la frustración:

Es necesario mencionar que no sólo un alumno con bajo nivel académico o con dificultades para aprender puede ser susceptible ante estas situaciones; un alumno que supera los estándares intelectuales de la misma manera puede experimentar problemas por su personalidad y los problemas a los que se enfrenta en la vida cotidiana, ya que muchos de los acontecimientos y sucesos que tienen lugar a lo largo del curso vital requieren el desarrollo de una adecuada tolerancia a la frustración. Una escasez de ésta provoca en el individuo superdotado importantes insatisfacciones, fruto en ocasiones de su exigente búsqueda de la excelencia, Leal (2014).

Con esto establecido nos ayuda a reconocer la necesidad de no tocar los extremos en cualquier situación a nivel académico, con esto, referente a que se tiene normalizado el etiquetar a los estudiantes entre malos, siendo aquellos que eventualmente van a fracasar y los destacados que cumplen con todos los requisitos que se han establecido en una institución, cuando realmente, todos están bajo un nivel de frustración en diferentes rangos, y por consecuentes, viéndose presionados a salir de su zona para poder superarse a nivel académico.

Dentro de las situaciones que acontecen día con día los estudiantes en los últimos años en la vida universitaria, sobre todo en las etapas finales de su carrera donde lidian con mucho estrés y frustración que en casos particulares es ajena a ellos como tal, un mal ambiente combinado de mala infraestructura y gestión de emociones genera afectaciones en su desarrollo personal, académico y deja consecuencias a corto o largo plazo.

2.3 Rendimiento académico

A nivel global el rendimiento académico juega un papel importante en cuanto al desarrollo y obtención de conocimientos y habilidades de los estudiantes dentro de su área de especialización,

el rendimiento recorre una gran cantidad de ejes tanto educativos, social y personal a tal punto que es inevitable el reconocer que ante cualquiera situación que se sale de los parámetros normales de manejo por parte de los estudiantes que puede desembocar a corto, mediano o largo plazo un deterioro en cuanto a su proceso de aprendizaje.

2.3.1. Definición y conceptos de rendimiento académico

Dentro del proceso educativo, desde las primeras etapas, el término de rendimiento académico empieza a ser parte frecuente dentro de las aulas, desde preescolar, se busca que los alumnos alcancen objetivos y metas que son necesarias para el desarrollo cognitivo, social y moral en su educación, no obstante, el factor psicológico y gestión emocional siempre se ha visto mermado, siendo relegado a un segundo plano con el fin de poder generar mayores habilidades.

Con esto mencionado es necesario delimitar el rango del término de rendimiento académico que se ve implicado dentro de las afectaciones en conjunto con el estrés y la frustración, siendo así que entenderemos como rendimiento académico a la capacidad que da respuesta a estímulos educativos y que es susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos preestablecidos (Pizarro y Clark 2003)

Si bien el rendimiento académico puede abarcar muchas más áreas en la cual se ve involucrada, su delimitación es referente a sus implicaciones a nivel académico más complejo, es decir, tomando en base los conocimientos adquiridos cercanos a culminar sus estudios, debido a que es un entorno en el cual la presión, afectaciones socioeconómicas y continua comparación entre pares resulta ser de mayor complicación dentro del rendimiento académico.

En El Salvador a partir de diferentes investigaciones se ha logrado reconocer que existe una disminución considerable en cuanto al rendimiento académico desde bachillerato hasta nivel universitario, según (Cornejo, 2023) en la implementación del Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes (PISA) que realiza la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), reveló que el 62.8 % de los estudiantes tienen un bajo rendimiento académico, esto en estudiantes con edades comprendidas entre los 15 y 16 años.

A nivel universitario muchas de las dificultades que tuvieron los estudiantes en bachillerato

tienden a potenciarse debido a la complejidad y carga académica que implica una carrera, por lo que en muchas ocasiones la perspectiva creada previa al ingreso de la universidad sega el nivel de involucramiento y conocimientos previos de los estudiantes, afectando en gran medida su desarrollo pleno en una carrera universitaria, siendo una de las principales acciones la deserción.

Mencionado esto queda evidenciado que el rendimiento académico y la percepción que se puede tener ante esta juega un papel principal para la gestión cognitiva y emocional de los estudiantes, para (Ariza et al., 2018) el rendimiento académico hace referencia a la labor de obtener resultados concretos con respecto a aprendizajes estipulados en determinados planes de estudio y tiene relación con lo esperado del estudiante y con el nivel exigible a nivel universitario.

El rendimiento académico está estrechamente ligado a la tolerancia que los estudiantes posean de la frustración y que el estrés les genere, esto dentro del entorno académico ligado a diferentes exigencias que somete a los estudiantes a competencias que pueden presionarlos, es importante conocer la influencia que el estrés y frustración pueden generar ya que es indispensable conocer las causas y consecuencias que pueden influir dentro del mismo.

2.3.2. Indicadores de rendimiento académico

Se reconoce como indicadores de rendimiento académico a todos aquellos parámetros medibles que ayudan a identificar la obtención de conocimientos a partir del planteamiento de objetivos y metas dentro de un plan de estudio. Si bien cada institución deja a criterio de cada docente su modalidad para el reconocimiento del rendimiento académico dentro de su cátedra, es importante reconocer la viabilidad de cada uno de estos.

Respecto a la forma de evaluación, SmowlTech (2023) especifica que normalmente, para lograr una visión integral del proceso docente se suelen combinar evaluaciones de diferente naturaleza y características, tanto para comprobar el avance del alumno, como para contrastar la eficacia de la metodología empleada. Aunque, si bien la visión integral ayuda a establecer variabilidad en la evaluación, las características y capacidades de cada estudiante terminan por ser más subjetivas de lo que se podría establecer dentro de los indicadores.

Dentro de los planes de estudio dentro de las carreras humanísticas en concreto las licenciaturas de psicología, trabajo social y sociología las formas en las que se evalúa en los

últimos años académicos tienden a ser rígidas y desfasadas a los planes de estudio actuales, que incluso muchos de ellos no han sido actualizados desde los noventa.

Desde la pandemia, se han desarrollado de forma más participativa y cooperativa que de manera memorística por lo tanto al seguir con estas metodologías de citar casi de manera textual los materiales de estudio los estudiantes pierden interés ya que no todos poseen la capacidad de memorizar de manera tan específica, por lo tanto, esto genera frustración ya que no pueden sobreponerse a los métodos de enseñanza que poseen los docentes.

Se logra reconocer diversas metodologías que promueven una amplia gama de variables dentro del contexto educativo y del estudiante, con base a SmowlTech (2023) se puede retomar:

- **Diagnóstica:** Esta primera clase de evaluación, en ocasiones llamada preevaluación, se enfoca en determinar cuál es el punto de partida del alumno.
- **Formativa:** Este tipo de evaluación educativa puede llevarse a cabo mediante tareas periódicas, diarios educativos o debates y foros.
- **Ipsativa:** Suele utilizarse en pruebas de elección forzada donde el estudiante debe elegir la opción más verdadera incluso entre propuestas que son falsas, por ejemplo.
- **Por competencias:** Las competencias evaluadas por este tipo de pruebas pueden ser de 2 tipos:
 - **Claves.** Necesarias para que el alumno avance en el itinerario formativo establecido por un sistema educativo.
 - **Específicas.** Competencias que se requieren para afrontar los desafíos de cada área o materia con respecto a los criterios evaluativos.

Con los métodos antes mencionados tratan de retomar todas las estrategias necesarias para que los indicadores de rendimiento académico tengan un alto nivel de desarrollo y se puedan potenciar. Es importante tener en cuenta los métodos tanto de manera individual como de manera general ya que se busca englobar todo de manera más asertiva tomando en cuenta todas las herramientas que se tengan a la mano.

Los indicadores que cada cátedra tienen metas ya preestablecidas por los docentes a cargo de estas, sin embargo, cabe resaltar que los estudiantes al poseer diferentes tipos de aprendizaje (visual auditivo o kinestésico) poseen diferentes formas de llegar a esas metas preestablecidas.

Los estudiantes son sometidos ante el reto de la rigidez de las metodologías de los docentes esta brecha es una lucha constante entre la actualización y el desfase de los modelos de estudio que se debe de realizar para que no se juzgue de diferente manera al estudiante que llegue a los indicadores de una forma legítima pero ajena a la metodología del docente.

Es importante tener en cuenta los indicadores que posee el rendimiento académico independientemente el espacio de desarrollo donde los estudiantes se encuentren se debe dar énfasis de cómo llegar a las metas establecidas y cumplir con los indicadores que se especifican siempre acompañado de los métodos y herramientas correspondientes para un mejor rendimiento.

2.3.3. Modelo de tinto

Dentro del desarrollo del rendimiento académico, se resalta la importancia del modelo de Tinto dentro del entorno investigativo el cual establece diferentes aspectos a nivel global de cómo se desarrolla, complementa y repercute dentro de la vida diaria de los estudiantes, reconociendo su estado a nivel, personal, como dentro de su contexto.

Dentro del modelo de Tinto, Balmori et al., describe las bases principales de este de la siguiente manera:

El modelo de Tinto está basado en el involucramiento de los estudiantes donde las metas y el compromiso organizacional son los valores raíz y son facilitados por los académicos y la integración social modelo Tinto en la participación de los estudiantes donde el objetivo y el compromiso institucional son valores fundamentales y son facilitados por la integración académica y social (2010).

Al retomar el modelo de tinto se busca encontrar un balance entre los espacios colaborativos entre docente y estudiantes para lograr una integración más homogénea de los procesos académicos y sus metodologías para poder de esta manera potencializar de una forma

más efectiva los compromisos que se adquieren desde que estudiante y docente inician su proceso de formación académica.

Con el Modelo de Tinto, el rendimiento académico se amplía no únicamente a una relación estudiante - docente - institución, sino que establece diversas aristas dentro de las cuales se desarrolla el entorno académico, y remarca lo inviable del establecimiento de metas y objetivos sin comprender los contextos en que se desarrolla.

Para establecer las relaciones del rendimiento académico y la deserción que existe a nivel universitario se obtienen cinco etapas, (Tinto, 1988):

1. ***Atributos previos al ingreso.*** Donde se cuentan los antecedentes familiares, las características individuales y la escolaridad previa del alumno.
2. ***Metas y compromisos.*** Esta etapa está fuertemente influenciada por la anterior, porque el autor presume que un alumno con buen rendimiento escolar y con una familia comprometida con su educación, tendrá un alto compromiso con la meta de completar una carrera universitaria.
3. ***Experiencias vividas por el estudiante una vez dentro de la institución.*** Una interacción exitosa en ambas áreas producirá mejores canales de comunicación, apoyo de los amigos, apoyo de la facultad y afiliación colectiva, los cuales podrían modificar los compromisos iniciales del individuo en relación con sus metas educativas y la institución.
4. ***Integración social y académica.*** Tinto, estima que un estudiante con buen rendimiento y que interactúa positivamente con sus profesores, se sentirá integrado en el ámbito académico y disminuirá sus probabilidades de desertar. Asimismo, un alumno con una red importante de amistades y que participa además de otras instancias universitarias (deportivas, extracurriculares) se sentirá socialmente integrado a la institución.
5. ***objetivos, metas y compromisos con la institución.*** Para el autor, la integración en el ámbito académico afecta directamente al compromiso con las metas académicas, y la integración en el ámbito social afecta al compromiso con la institución.

Cómo Tinto lo establece en sus cinco etapas, logra abarcar procesos a nivel personal, en las cuales la persona puede reconocer sus capacidades, ventajas y limitantes las cuales promueven la introspección.

Bajo el contexto salvadoreño, el modelo de tinto se ajusta en gran medida a los entornos sociales, económico e individuales de la persona, comprendiendo que cada persona proviene de diferentes circunstancias que han provocado afectaciones referentes a su personalidad, habilidades y destrezas que son necesarias ante el nivel académico en que se están desarrollando.

El modelo de tinto es una herramienta fundamental para el desarrollo de diferentes materiales, metodologías y estrategias que se pueden utilizar en los entornos académicos ya que busca darle un enfoque donde se tomen en cuenta todos los factores que influyen dentro de la vida de un estudiante.

Bajo este contexto el estrés y la frustración influyen en el rendimiento académico del estudiante y como este al no ser solo responsabilidad individual, sino de todos los involucrados (estudiantes, docentes, alma mater) ya que nos muestra todas esas variables contaminantes y cómo influyen dentro del proceso académico de cada estudiante.

2.3.4. Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios

En lo que refiere a factores dentro del rendimiento académico, se comprende que existen relaciones multicausales las que terminan por repercutir como situaciones internas como externas determinan las posibilidades y dificultades que un estudiante puede tener dentro de su carrera.

Parte de los factores que influyen en el rendimiento académico según (Borja et al., 2021) os retoma a partir de la facilidad con la que esta se presenta dentro de los estudiantes universitarios, empezando por factores personales como la motivación, la cual juega un papel importante debido a que es la fuerza que impulsa a actuar de cierta manera para lograr un objetivo, así mismo se debe de tener en cuenta los procesos cognitivos, psicológicos, afectivos y sociales por las que una persona pueda pasar y cómo esta repercute en su autoeficacia.

Continuando con los factores personales, el autoconcepto tiene una implicación detonante en el aprendizaje, esto debido a que la persona pueda sentirse auto competente, es decir, confía en sus propias capacidades y tienen altas expectativas.

Dentro de los factores sociales (Borja et al., 2021) identifica dos áreas que tienden a afectar al estudiante dentro de su rendimiento académico, en primer lugar tenemos el entorno familiar; involucramiento, entorno familiar involucrado, recursos didácticos y tecnológicos; en profundidad con los padres, el nivel educativo de los progenitores en muchas ocasiones llega a ser un factor determinante en cuanto a la comprensión de los procesos extenuantes en el entorno universitario, sin embargo este factor puede llegar a variar a partir de los procesos personales del estudiante.

Como segundo factor encontramos el nivel socioeconómico, el cual viene estrechamente ligado por su entorno familiar y lugar de procedencia, en muchas ocasiones es más desgastante a nivel económico - social - psicológico puesto que no todos los estudiantes parten desde las mismas condiciones, por lo que estudiantes con dificultades económicas o del interior del país se llegan a ver más afectados. El lugar de estudios en muchas ocasiones puede generar falencias cognitivas por lo que algunos estudiantes deben de lograr ponerse al nivel de conocimientos de otros compañeros.

Los factores que se describen tienen un nivel alto de influencia en el desempeño, desarrollo y crecimiento académico que los estudiantes pueden tener, esto tiene una gran influencia ya que basados en las condiciones materiales de vida que cada individuo posee y los modelos de crianza que pueden variar, de igual manera aunque el entorno académico tenga las mismas competencias no todos los estudiantes tendrán las mismas oportunidades, capacidades y nivel de desarrollo por lo tanto se esperan que ciertos estudiantes poseen diferentes niveles de conocimiento adquirido en su etapa universitaria.

Para finalizar (Bustamante & Cabrera, 2022) remarca dos factores a nivel institucional que se ven involucrados ante un rendimiento académico idóneo. El estilo de enseñanza de los docentes y la calidad de ambiente en el que se imparten los conocimientos terminan por verse relacionados ante diferentes situaciones dentro de su estudio, es decir, la dificultad de adaptarse, falta de comprensión de los contenidos y los diversos métodos de evaluación entran en juego ante el resto de los factores mencionados con anterioridad.

Dentro de todos los factores que se retoman en el apartado cabe resaltar que existe una correlación entre los factores y el rendimiento académico la adaptación, el desarrollo de cada uno de los individuos a diferentes entornos en su desarrollo como estudiantes tiene mucho que ver con diversas competencias y metas que deben alcanzar por lo tanto es importante conocer, prever y mencionar cada uno de dichos factores para poder tener un conocimiento más amplio de los retos a desarrollar.

2.4. Relación entre estrés, frustración y rendimiento académico

En retrospectiva es más que evidente que las tres variables convergen ante situaciones de dificultades dentro del proceso de desarrollo de conocimientos dentro de una carrera, es decir. al manifestarse una de ellas es probable que desencadena conductas desadaptativas y las une creando patrones en las cuales, al momento de tener una situación de dificultad en la carrera, se verán potenciadas y desestabilizando la psiquis del estudiante, minando en su estado emocional, autoestima, comparativa y autopercepción.

Al realizar una revisión a las diferentes afectaciones en que el estrés y la frustración afectan al rendimiento académico y en sí mismo, las propias características del rendimiento, se puede denotar. que las tres variables se ven concatenadas y se ven influenciadas por las afectaciones que la presentan. Los estados de alteración que un estudiante sufre durante su carrera y sobre todo en los últimos años que comprenden una mayor complejidad en cuanto a conocimientos, tiempo y estabilidad son los que en mayor medida generan afectaciones a nivel psíquico.

Referente al rendimiento académico, se ha establecido que puede verse afectada por diversas variables y que en general, es imposible que un estudiante no pueda verse afectado a lo largo de su carrera por factores tanto internos como externos, por lo que, la eliminación de dichos factores es claramente irreal, sin embargo, es posible generar contramedidas que logren reducir los problemas a nivel académico que puedan surgir.

En cuanto a el estrés y frustración se reconoce que ambas son afectaciones que pueden desestabilizar y crear conductas destructivas en los estudiantes, ahondando a ella en su mayoría estas se ven manifestadas al mismo tiempo y con esto, permite que, de no ser trabajado en sus

inicios, creen una mayor repercusión a largo plazo generando aún más problemas a nivel académico, social y personal.

La correlación que existe entre el estrés el rendimiento académico y la frustración es de suma importancia ya que se encuentra una ruta a todas las afectaciones que un estudiante puede poseer en las etapas finales de su carrera universitaria donde va teniendo influencia en las aristas de los individuos que va afectando aspectos importantes en su vida, esto es una consecuencia de no saber manejar asertivamente todas las afectaciones y cómo pueden irse acumulando a lo largo de los años en paralelo al desarrollo de una carrera siendo un ente latente a ser detonado al momento de una dificultad.

2.4.1 Impacto del estrés y frustración en el rendimiento académico en contexto universitario

El nivel del impacto que se puede reconocer ante las afectaciones psicológicas y que se pueden transformar en físicas y conductuales es el grado de rapidez con que se pueden exponer los problemas de los estudiantes, se evidencia que situaciones de la vida cotidiana al ser alteradas pueden ser el origen de complicaciones para los estudiantes.

Notablemente el estrés y la frustración repercute en todas las áreas en las que se desarrolla un estudiante, ya que su afectación no se limita a un entorno meramente académico, sino que termina por minar en sus habilidades a nivel general.

Resulta lógico que dentro de las primeras afectaciones notables del estrés y la frustración se encuentra el nivel de concentración y atención que el estudiante puede generar a una actividad en concreto, al verse en una situación complicada el grado de importancia que el estudiante puede permitir es menor debido a su bloqueo y presión ejercida por mantener ese nivel que normalmente establece en sus actividades. Ante esto, los estudiantes pueden tener mayor dificultad para ejecutar las actividades y los tiempos de realización de estas se ven extendidos por sobre lo regular.

Al igual que lo descrito, parte del impacto en sus habilidades es referente a la motivación y perseverancia, al momento de hacerse notable el estrés y la frustración, y, por consiguiente, las dificultades de realizar sus actividades, que las motivaciones y nivel de perseverancia de una

persona también pueden verse perjudicadas debido a la constante sensación de estancamiento y bloqueo cognitivo que se ve encadenado a los procesos emocionales que el estudiante puede sufrir.

Sobre la base de lo descrito no es sorpresa que a nivel interpersonal termina siendo un área afectada ante las variables mencionadas, el nivel de estrés y frustración si bien ya de por sí es un dúo complicado, también terminan por potenciar otras alteraciones como lo pueden ser la irritabilidad, fatiga y dificultades para una convivencia en la cual puede traer una seria dificultad con las redes de apoyo y su incapacidad de reconocer la gravedad de su estado actual.

Resumiendo lo planteado es evidente el impacto que existe en los estudiantes universitarios y que terminan por extrapolarse a otras áreas en su vida, siendo dentro de las más comunes: la reducción en la capacidad de resolución de problemas, así como en su capacidad de aprendizaje, dificultades para concentrarse, dolor de cabeza, mayor miedo al fracaso y disminución en sus habilidades a nivel general. En todo caso, un nivel alto de estrés y frustración más allá del factor del rendimiento académico es las complicaciones que terminan afectando la vida del estudiante a nivel general.

2.4.2. Importancia de la regulación emocional

Reconociendo hasta este punto las dificultades a nivel académico, es notable que parte de que se propicien estas afectaciones psicológicas es debido a una poca regulación emocional. Si bien se puede pasar por alto o dar por normalizada una situación estresante y de frustración considerando que con el paso de los días cesará, la verdad es que el no atenderlas en ese momento tiende a crear patrones de comportamiento poco deseables ante situaciones similares, pero, al ser la única manera que la persona conoce como afrontación, comienza a desarrollar mayores afectaciones de las que ya se habían manifestado en su comienzo.

Sobre la regulación emocional y su importancia se detalla:

Las emociones se regulan con el propósito de economizar recursos y alcanzar metas personales y sociales. Los procesos que se desencadenan para modificar la emoción pueden ser automáticos o propositivos y estarán orientados a cambiar tanto la propia emoción como

la situación, según las necesidades individuales y las demandas del entorno Gómez y Callejas (2016).

Se puede señalar que parte de la forma en que los estudiantes empiezan sus estudios, ellos fueron desarrollando su regulación emocional y bajo cuáles dificultades a nivel académico había tendencias a desestabilizar su estado normal, por consiguiente, se terminaba por crear las primeras asociaciones entre el estudio y la regulación emocional alterada.

Aunado a esto, el entorno familiar también está involucrado dentro de un desarrollo ideal en la gestión emocional, en gran parte el entorno familiar - escolar es el que influye de manera significativa en el tipo de herramientas que los estudiantes tendrán para poder afrontar las diversas situaciones en un futuro.

Es de vital importancia no únicamente reconocer los propósitos a nivel general en cuanto las necesidades de regular las emociones, si no también identificar las áreas en las cuales esta beneficia tanto en lo personal como en lo académico, según (Gross 2007) se remarcan los siguientes: dirigen la atención hacia aspectos clave del entorno, optimizan la percepción sensorial, orientan la toma de decisiones, preparan respuestas conductuales, facilitan interacciones sociales y mejoran la memoria episódica.

Podemos incluir que parte de estos beneficios pueden ser obtenidos a partir de un arduo trabajo por parte de los estudiantes los cuales normalmente se ven cegados por el obtener de manera veloz, pasan por alto que deben pasar por procesos de prueba y error en los cuales deben de crear en sí mismo un reaprendizaje que, al momento de reconocer la dificultad de esto, que termina por ser frustrante para ellos, generando así sentimientos de fracasos y que termina por afectar aún más la regulación emocional.

Con lo antes mencionado entendemos que el estrés y la frustración deben estar presentes en guía del mejoramiento de la regulación de los estudiantes universitarios para no verse afectados en gran medida en su rendimiento académico, y tener en cuenta sus contextos sociales así como la realidad en la que no es posible eliminar en su totalidad dichas afectaciones, sino más bien, aprender a regularlas y dotarse de herramientas las cuales mejoraran su relación ante el estrés y la frustración en el futuro.

2.5. Contexto universitario de la Universidad de El Salvador

Para reconocer el contexto universitario, en base a los datos históricos (Universidad de El Salvador, 2020) remarca que es la única institución de educación superior pública en el país, con una rica historia que refleja el desarrollo social, político y cultural de El Salvador. Fundada el 16 de febrero de 1841, con más de 184 años de existencia es una de las universidades más prestigiosas de la región.

La UES cuenta con un total de nueve facultades en la sede central con un total de 204 carreras siendo la institución que más oferta en el país en cuanto a áreas de profesión, dentro de las cuales encontramos la Facultad de Ciencias y Humanidades en la cual normalmente está dentro de las facultades más demandadas al tener una gran cantidad de estudiantes optando por ingresar a sus carreras.

Dentro del contexto salvadoreño la universidad destaca por su involucramiento social, la Universidad de El Salvador destaca:

La historia de la Universidad de El Salvador es un testimonio de resiliencia y compromiso. A lo largo de su existencia, la universidad ha superado desafíos significativos, desde la represión y la guerra, hasta las dificultades económicas, manteniéndose firme en su misión de formar profesionales con ética y responsabilidad, y de contribuir al bienestar y al progreso de El Salvador (2020).

La UES desde su fundación ha sido un referente a nivel nacional como internacional de excelencia académica es por esto que a lo largo del tiempo a pesar de múltiples sucesos que influyeron en el desarrollo de actividades académicas sin embargo la UES se sobrepuso a estas situaciones que influyeron en el desarrollo de los estudiantes de cada una de las generaciones, aun con todo eso la universidad sigue siendo un faro de conocimiento en Centro América y América Latina en general dado a su bagaje intelectual a lo largo de todos estos años.

2.5.1. Características del sistema de educación superior en la Universidad de El Salvador

Históricamente hablando la UES es reconocida por su excelencia académica, así como el

nivel de exigencia en comparación a otras universidades, siendo desde la aplicación para a ingresar, que los estudiantes tienen el primer acercamiento sobre las modalidades y habilidades a nivel cognitivo de las cuales deben de poseer para ser aceptados, así como también el poder culminar sus estudios.

Para ingresar a la UES a diferencia de algunas universidades, se debe realizar un examen de admisión en el cual se evalúan diferentes conocimientos los cuales son necesarios para poder aplicar a diferentes carreras, es acá que según (Parada, 2024) de los 15,500 aspirantes del año 2024, solamente el 33% de los aspirantes lograron obtener la nota necesaria para ser seleccionados.

El ingreso de los aspirantes es un parteaguas en el cual se reconoce si bien conocimientos a nivel general, no asegura el poder completar una carrera dentro de la institución, es a partir de los últimos años de las carreras en las cuales se ven evidenciados diferentes dificultades de los estudiantes donde su estado socioeconómico y emocional, enfrentado a los procesos de la carrera como la carga académica, aprendizaje y metodologías que remarca su motivación donde comienza a crear complicaciones en cuanto a su desarrollo dentro de la carrera.

Sobre el proceso dentro de la Universidad y el desarrollo de los estudiantes, a partir de los datos publicados por la Dirección de Educación Superior, según (Peraza 2025) en la Universidad de El Salvador desertaron en el ciclo II de 2023 alrededor de 300 estudiantes según la Unidad de Ingreso Universitario de la única institución superior pública del país siendo la mayor de los últimos años.

En cuanto a oferta y demanda de las carreras, según (Universidad de El Salvador, 2020) la Facultad de Ciencias y Humanidades, se tiene un cupo disponible para admitir a 1135 personas que estudiarán una de las carreras que se ofrecen y ha sido en los últimos años mayor demanda dentro de la Institución.

Dentro de las carreras que se ofertan, la licenciatura en psicología destaca al ser una de las más solicitadas dentro de la facultad, así mismo dentro del entorno similar podemos encontrar las licenciaturas de Trabajo Social y Sociología, las cuales se ven mayormente enfocadas en las afectaciones de grupos, comunidades o personas a nivel individual que pueden verse influenciadas y que parten desde un entorno social que ha desestabilizado su desarrollo pleno.

Ante esto, es notable el auge dentro de la oferta académica dentro de la universidad, sin embargo, es de suma importancia reconocer que las carreras se enfocan en su mayoría dentro del área humanística, es decir, parte de la premisa en cómo las personas se ven afectadas ante ciertas situaciones de la vida diaria, siendo esta una variable complicada de manipular debido a que cada persona responde de una manera diferente, dotando a estas carreras de un grado de complejidad aún más grande.

En este sentido, el estado emocional y capacidad de adaptación de los estudiantes de carreras como psicología, trabajo social y sociología son de mayor impacto debido a su metodología, conocimientos y el nivel de acercamiento de carácter personal con las personas afectadas, creando así un entorno en donde si los estudiantes buscan ejercer una profesión en la cual se pretende la ayuda, soporte y atención especializada ante afectaciones diarias, que el estado personal de los estudiantes serán un factor fundamental para hacer frente a todo tipo de situaciones que se pueden encontrar.

2.5.2. Estudios previos sobre las variables en estudiantes universitarios salvadoreños

Bajo el contexto salvadoreño el tema del estrés y la frustración implicados en el rendimiento académico es una temática que tuvo un mayor auge desde el COVID-19 debido a que en gran medida muchos de los procesos a nivel académico que se desarrollan a nivel presencial se convirtieron drásticamente a la virtual, haciendo que las personas debían de adaptarse en el proceso mientras continuaban con el aprendizaje a nivel universitario, siendo en gran medida un factor de alteración en todos los estudiantes.

Es con esto que las investigaciones referentes a la frustración y el estrés abordados desde el rendimiento académico comenzaron a ser de mayor foco en vista de las diferentes afectaciones ocasionadas.

Ante esto mencionado se tendría por dado que estas variables han sido estudiadas a profundidad desde este punto, sin embargo, casi en su totalidad el foco principal en la cual se han visto investigadas es bajo la temática de la pandemia, al omitir estas variables encontramos que, posteriormente a esta situación, existen pocas investigaciones que no estén relacionadas a dicha problemática.

Dentro de las investigaciones previas como tal no existen resultados exactos los cuales ahonden en las tres variables de manera correlacional, sin embargo se tienen datos de (Barrera & Romero, 2023) los cuales ahondan dentro de los factores del rendimiento académico dentro de la licenciatura de Trabajo Social teniendo como resultado que los modelos de aprendizaje suelen ser difíciles para algunos estudiantes, sin embargo parte de la falta de interés de los mismo propicia las dificultades para obtener un buen rendimiento académico.

Respecto al rendimiento académico dentro de la facultad de ingeniería (Contreras, 2018) se tiene como resultados afectaciones dentro de un estado normal en base a los rendimientos académicos de los estudiantes decir, si bien existen poblaciones en las cuales se llega a tener afectaciones que dificultan el aprendizaje ideal, es viable el mejoramiento de los conocimientos a corto o largo plazo.

Con las investigaciones destacadas con anterioridad se remarca así mismo la existencia de otras en las cuales si bien se han relacionado en algunas de las variables no se ha investigado en conjunto, o la información puede estar desfasada siendo parte de una población que en su momento el contexto social, político o económico era diferente.

Por consiguiente, siempre es importante el poder tener información de referencia que esté ligada al tiempo y espacio actual, siendo así que ayuda a reconocer de mejor manera el impacto de las variables con su contexto y por defecto a los estudiantes en su desarrollo profesional.

Con lo antes planteado se reconoce que, en gran medida, es importante el enfocarse en la adaptación postpandemia y en la manera en que los estudiantes han desarrollado nuevas estrategias para gestionar el estrés y la frustración en su vida académica. Aunque aún existe un vacío en la literatura respecto a la correlación directa entre estas variables en la población universitaria salvadoreña es de mayor relevancia el conocer y aprender sobre las nuevas modalidades de afectación a nivel general y como el reconocerla puede hacer cambios significativos en cuanto a la educación de los universitarios.

CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Planteamiento de la hipótesis

Hipótesis General

Existe una relación significativa entre el estrés académico, la frustración y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

Hipótesis. Nula

No hay una relación importante entre el estrés y la frustración en el desempeño académico de los estudiantes de cuarto año de las carreras de Psicología, Sociología y Trabajo Social de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

Hipótesis Alternativa

El estrés y la frustración están correlacionados con el bajo rendimiento académico de los estudiantes de cuarto año de las carreras de Psicología, Sociología y Trabajo Social de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

Variables	Indicadores
Estrés académico	Síntomas físicos: Síntomas emocionales Síntomas cognitivos:
Frustración académica	Desmotivación del estudio Sentimiento de incapacidad Reacciones de evitación postergación o abandono de tareas.
Rendimiento académico	Autoevaluación del desempeño Calificaciones Autoexigencias

3.2. Operacionalización de variables e hipótesis

Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.					
<p>Enunciado del problema</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés y frustración que experimentan y afectan su rendimiento académico en los estudiantes de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología en la Facultad de Ciencias y Humanidades de cuarto año en el ciclo 1-2025 de la Universidad de El Salvador?</p> <p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés y la frustración en relación con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de cuarto año del ciclo I - 2025 de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador?</p>					
<p>Objetivo general Analizar la relación entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico de los estudiantes de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, con el fin de comprender cómo estas variables emocionales influyen en su desempeño académico durante el ciclo I.</p>					
U. Análisis	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Instrumentos
Estudiantes universitarios de cuarto año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y sociología	V.I. Estrés académico	Estado de tensión psicológica generado por exigencias académicas y factores externos que afectan el bienestar emocional y desempeño de los estudiantes	Nivel de estrés percibido por los estudiantes en función de cargas académicas, tiempo de estudio, presión social y expectativas	Síntomas físicos: Dolor de cabeza, Fatiga, insomnio Síntomas emocionales: Ansiedad e irritabilidad. Síntomas cognitivos: Dificultad para concentrarse	INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico.
	V.I. Frustración académica	Sensación de impotencia o desmotivación derivada de la incapacidad de cumplir objetivos académicos o expectativas personales.	Nivel de frustración experimentado en función del rendimiento académico, percepción de autoeficacia y comparación social.	Desmotivación del estudio Sentimiento de incapacidad de afrontar problemas académicos Reacciones de evitación, postergación o abandono de tareas.	Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF)
Notas finales del ciclo 1/2025	V.D. Rendimiento académico	Grado de cumplimiento de objetivos académicos y desempeño en tareas académicas.	Evaluación del desempeño de los estudiantes según asistencia y participaciones en clase, cumplimiento de tareas, metodologías de estudio, métodos de evaluación establecidos por el docente, manejo del estrés, frustración y afectaciones cognitivas derivados de los procesos académicos.	Autoevaluación del desempeño Calificaciones Autoexigencias	Lista de cotejo para el rendimiento académico

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Diseño de investigación

A partir de las posturas científicas de Sampieri (2010), el diseño de investigación se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que desea y con esto si el diseño está concebido cuidadosamente, el producto final de un estudio tendrá mayores posibilidades de éxito para generar conocimientos.

La investigación no experimental es sistemática y empírica en la que las variables independientes no se manipulan porque ya han sucedido. Las inferencias sobre las relaciones entre variables se realizan sin intervención o influencia directa, y dichas relaciones se observan tal como se han dado en su contexto natural (Sampieri, 2010). Asimismo, el diseño es de tipo transeccional o transversal, ya que los datos fueron recolectados en un único momento del tiempo, durante el ciclo I-2025.

4.2. Enfoque del estudio

Se retoma el tipo de enfoque cuantitativo, el cual es de orden riguroso, aunque, desde luego, se puede redefinir alguna fase. Parte de una idea, que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica (Sampieri, 2010).

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque predominantemente cuantitativo, de tipo descriptivo–correlacional, orientado a analizar la relación entre el estrés académico, la frustración y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Asimismo, se incorporan segmentos de carácter cualitativo, mediante la aplicación de entrevistas a profundidad dirigidas a estudiantes y docentes, con el propósito de complementar, ampliar e interpretar los resultados obtenidos en el análisis cuantitativo. En este sentido, el enfoque cuantitativo constituye el eje principal del estudio, mientras que el componente cualitativo cumple una función complementaria de apoyo interpretativo.

4.3. Tipo de estudio

El estudio es de tipo descriptivo–correlacional, ya que en primera instancia busca describir los niveles de estrés y frustración presentes en los estudiantes, y posteriormente establecer la relación entre dichas variables y el rendimiento académico. Este tipo de estudio permite analizar tanto la descripción de las variables como su relación dentro de un contexto específico. De manera complementaria, se incluye un componente cualitativo de tipo descriptivo, orientado a comprender las percepciones de los participantes respecto al fenómeno estudiado.

Las entrevistas a profundidad constituyen un recurso complementario de carácter cualitativo, cuyo propósito es enriquecer la interpretación de los resultados cuantitativos, sin formar parte del análisis estadístico ni de la comprobación de hipótesis. El análisis cualitativo se utilizó como apoyo interpretativo, permitiendo contextualizar los hallazgos cuantitativos y aportar una comprensión más integral del fenómeno estudiado.

El componente correlacional del estudio permite la comprobación de las hipótesis planteadas en la investigación, específicamente en relación con la asociación entre estrés académico, frustración y rendimiento académico.

4.4. Población y muestra

Dentro de la muestra probabilística se opta por la muestra probabilística estratificada ya que aumenta la precisión de la muestra e implica el uso deliberado de diferentes tamaños de muestra para cada estrato, a fin de lograr reducir la varianza de cada unidad de la media muestral (Sampieri, 2010).

La población de la cual se tomará para esta investigación será a partir de las tres carreras establecidas: Psicología, Trabajo Social y Sociología, dentro de las cuales se han tomado 2 cátedras por carrera para obtener la muestra final siendo así que:

Datos para la muestra probabilística estratificada	
Carrera: Trabajo Social	
Total, de estudiantes por cátedra	Legislación social I: 25 estudiantes
	Formulación y evaluación de proyectos sociales I: 23 estudiantes
Carrera: Sociología	
Total, de estudiantes por cátedra	Teoría económica y social: 2 estudiantes
	Formulación y evaluación de proyectos sociales: 2 estudiantes
Carrera: Psicología	
Total, de estudiantes por cátedra	Psicoterapia familiar y de pareja G2: 29 estudiantes
	Psicoterapia familiar y de pareja G1: 19 estudiantes
Total de estudiantes	100 estudiantes

Trabajo Social:

- a. Formulación y evaluación de proyectos sociales I: **23 estudiantes**
- b. Legislación social I: **25 estudiantes**

Sociología:

- a. Formulación y evaluación de proyectos sociales: **2 estudiantes**
- b. Teoría económica y social: **2 estudiantes**

Psicología:

- a. Psicoterapia familiar y de pareja G1: **19 estudiantes**
- b. Psicoterapia familiar y de pareja G2: **29 estudiantes**

4.5. Técnicas e instrumentos

A partir de las variables establecidas dentro del tema de investigación se han establecidos diversos instrumentos con los cuales se identificará el grado de manifestación de las diferentes variables dentro del rendimiento académico.

En esta primera etapa de aplicación de pruebas psicológicas se hará uso de la técnica de cuestionario en relación con la utilización de prueba con formato de tipo preguntas y respuestas, siendo así mismo siendo su aplicación de carácter autoadministrada. Es con esto que se estableció los instrumentos ETAF, SISCO SV-21 y una lista de cotejo para validar los datos de la frustración, estrés y rendimiento académico respectivamente.

La escala de tolerancia a la frustración ETAF, (*Ver anexo 1*) tiene como objetivo principal medir el nivel de tolerancia a la frustración en personas adultas de ambos sexos. “Alta”, “Media” y “Baja”. Está constituido por 28 Ítems, que exponen información acerca de las características de las reacciones frente a diferentes situaciones, esta puede ser utilizada en diversas dimensiones desde lo personal, familiar, hasta lo laboral, su aplicación es de aproximadamente 15 minutos con una escala tipo Likert y con una confiabilidad alfade Cronbach para el instrumento completo: 0.87 León (2012)

Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems SISCO SV-21 (*Ver anexo 2*) se centra, a diferencia de otros inventarios o escalas referentes al estrés, en el entorno académico dentro de los cuales se puede denotar variaciones significativas a una escala de estrés general. El inventario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal; su aplicación dura entre 20 a 25 minutos estando estructurada con una escala tipo Likert y con una confiabilidad alfa de Cronbach para el instrumento completo: 0.90 Macias (2007)

La lista de cotejo para el rendimiento académico (*Ver anexo 3*) está constituida por un total de 12 ítems los cuales están divididos entre diferentes dimensiones las cuales abarcan los entornos

en que los estudiantes se ven influenciado en su rendimiento académico, siendo desde su entorno personal, participación, enfoque y metodologías hasta factores externos como los contenidos y metodologías de los docentes.

Aplicando el enfoque mixto dentro de la investigación, se han estructurado dos guías a profundidad dirigidas a los estudiantes universitarios seleccionados y a los docentes que imparten las cátedras. Las guías tienen un total de diez y once preguntas respectivamente las cuales están estructuradas con el objetivo de conocer a profundidad su experiencia personal en cuanto a los procesos vivenciados durante la cátedra, su percepción respecto a su adaptabilidad, metodologías y dificultades tanto como estudiante como docente.

Para la aplicación del enfoque mixto se opta por la utilización de la técnica de la entrevista la cual proporcionara más información a partir de lo ya encontrado en la primera etapa de aplicación de pruebas (ETAF, SISCO-V21, LISTA DE COTEJO). Como instrumentos se establecen las dos siguientes guías de entrevistas para las poblaciones.

La entrevista a profundidad dirigida a estudiantes (*Ver anexo 4*) se enfoca dentro de las vivencias y percepción que se tiene por parte de los estudiantes a partir de lo relacionado dentro de la asignatura, desde metodologías de estudios, contenidos de la cátedra, comprensión y adaptación a información y métodos de evaluación y presiones surgidas a lo largo del periodo de estudio.

La entrevista a profundidad dirigida a docentes (*Ver anexo 5*) abarca el área de la experticia del docente en cuanto a su reconocimiento objetivo de los procesos de desarrollo de la asignatura y como el alumnado se va desarrollando en ella, toma dimensiones desde el abordaje metodológico de la cátedra, estructuración de contenidos, evaluaciones, involucramiento y percepción desde su conocimiento de las principales falencias en cuanto a métodos y conocimientos del alumnado.

Finalmente recalcar el proceso de validación (*Ver anexo 6*) de la lista de cotejo de rendimiento académico y las dos guías a profundidad con un jurado del área de psicología, siendo

un total de ocho, los cuales proporcionaron las respectivas observaciones en cada uno las cuales fueron aplicadas con el fin de un, mejor abordaje y recolección de la información (*Ver anexo 7*)

4.6. Principios éticos de la investigación

Dentro del área de investigación y a partir del instrumento normativo que regula el comportamiento y uso correcto del ejercicio de la profesión de psicología, es importante tener en cuenta las responsabilidades éticas que deben regir el proceso de investigación que se realiza, con esto es importante tener en cuenta los principios de la investigación que según la Junta de Vigilancia de la Profesión de Psicología (2017) es necesario recalcar los siguientes apartados:

- La investigación psicológica debe estar dirigida a la comprensión, interpretación y solución de problemas humanos y sociales, y de las tareas que implican las transformaciones para el perfeccionamiento de la sociedad en nuestro país y la elevación de la calidad de vida de sus ciudadanos.
- La investigación en Psicología debe ajustarse a principios estrictamente científicos e implica una revisión de las experiencias previas realizadas, así como de la literatura científica disponible y actualizada.
- Respetan los principios éticos y científicos de la investigación, la cual debe realizarse en función de los derechos humanos de los participantes.
- Protegen la confidencialidad de las personas sobre datos obtenidos durante la investigación y cuando exista la posibilidad de que terceros tengan acceso a esa información.
- Consultar a personas que realizan investigación especializada en determinada población, para el desarrollo y aplicación del proyecto de investigación, y tomar las medidas necesarias para que las personas involucradas no resulten afectadas.
- Dirigir la investigación de acuerdo con el protocolo propuesto y aceptado por la institución u organización que lo apoya y autoriza para realizar.
- Delegar responsabilidades a sus auxiliares o ayudantes en tareas que estén capacitados para realizarlas, sin descuidar su vigilancia, dirección y control ético y científico.

4.7 Procedimiento de los datos

Para realizar el proceso de análisis y procesamiento de la información se usara de distintas estrategias estadísticas, una de ellas es el Paquete de Estadística para las Ciencias Sociales, por sus siglas en ingles P.S.P.P. es una aplicación de software libre para el análisis estadístico de los datos, programa orientado para la realización de análisis estadístico a las ciencias sociales, por lo que se procederá a crear la base de datos, así mismo, se tendrá en cuenta la utilización de Google Forms y Excel los cuales serán herramientas de soporte que ayudaran a agilizar el proceso de recolección y análisis de los datos obtenidos de los instrumentos establecidos

Es con esto establecido que, una vez obtenidos los datos a partir de los instrumentos, se lograra analizar de una manera más eficaz los resultados obtenidos a través de gráficas, tablas o porcentajes, ayudando a su vez a la comprensión de los datos. Es con esto que se puede cerciorar en que la información recolectada en la investigación es de gran relevancia dentro del área de educación superior, identificando y reconociendo las correlaciones que existen entre las variables que afectan en gran medida en el desarrollo óptimo de los estudiantes.

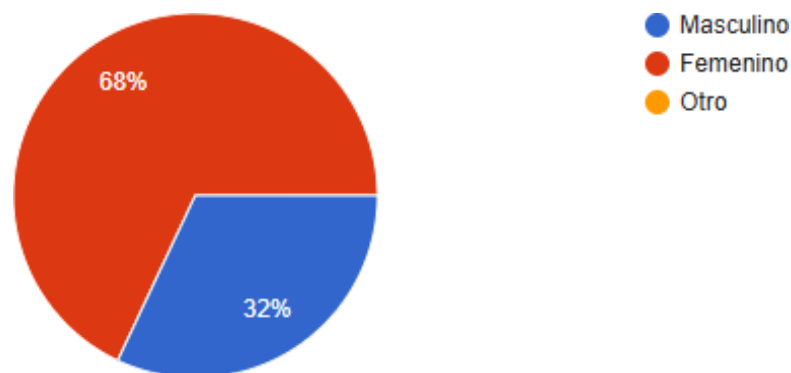
CAPITULO V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados de manera grafica obtenidos a partir de las tres pruebas establecidas, las cuales fueron aplicadas dentro de la Universidad de El Salvador, en la Facultad de Ciencias y Humanidades en las carres de Psicología, Trabajo Social y Sociología en dos cátedras de cada carrera, establecido a través de la muestra proporcional.

En primer lugar, se presentan los datos sociodemográficos de los participantes, en segundo lugar, los resultados destacados de la prueba de Escala de Tolerancia a La Frustración, seguidamente los resultados de la prueba SISCO SV-21 de estrés académico, así mismo, los resultados de la lista de cotejo del rendimiento académico. Finalmente, se presentan diagramas con sus cuadros descriptivos de las entrevistas a profundidad realizadas al sector docente y al estudiantil.

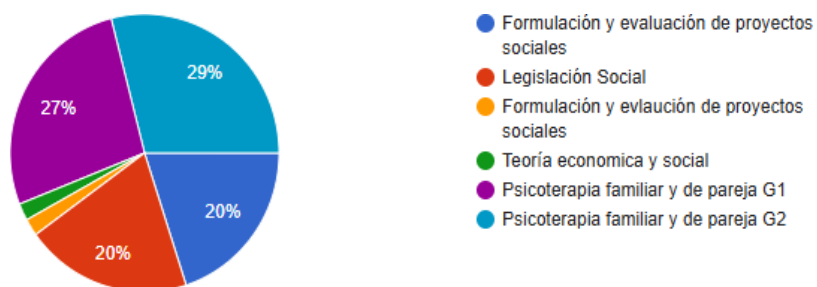
5.1. Resultados batería psicológicas cuantitativo

Figura 1. Sexo de los estudiantes universitarios que participaron en la investigación



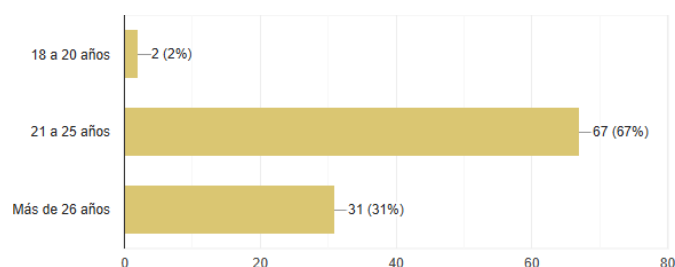
La figura muestra que, de la muestra obtenida de los cien estudiantes, un 68% fueron mujeres, y el 32% fueron hombres de la población universitaria.

Figura 2: Cátedras de la población universitaria evaluada



De los cien estudiantes, el 29% pertenecen a la cátedra de Psicoterapia Familiar y de Pareja II; un 27% es de la cátedra de Psicoterapia Familiar y de Pareja I, siendo ambas de la carrera de Psicología. El 20% de la Formulación y Evaluación de Proyectos; otro 20% pertenece a la cátedra de Legislación Social, ambas perteneciendo a la carrera de Trabajo Social. Finalmente, un 2% es de Formulación y Evolución de Proyectos Sociales; el último 2% corresponde a la cátedra Teoría Económica y Social siendo de la carrera de Sociología.

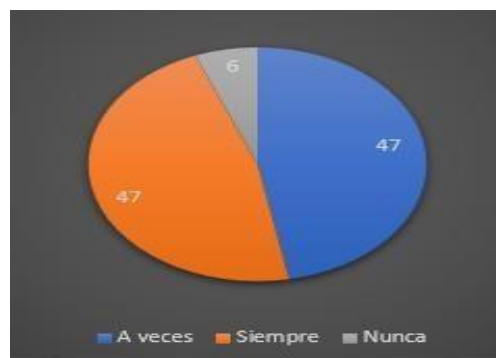
Figura 3: Edad de la población universitaria evaluada



Del total de las 100 personas evaluadas, su distribución de manera etaria es del 2% perteneciendo entre los 18 a 20 años; el 67% ronda entre los 21 a 25 años. Finalmente, el 31% de la población está por encima de los 26 años.

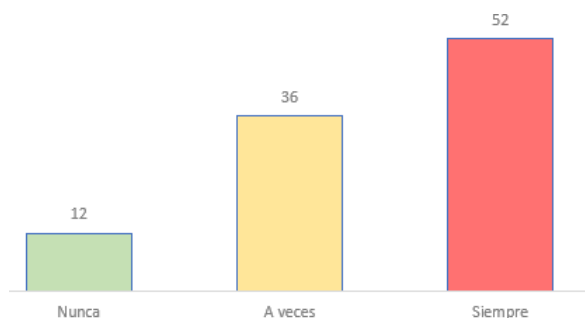
I. Datos destacados concernientes a la prueba de Tolerancia a la Frustración ETAF.

Figura 4. Motivación de la población con sus propósitos profesionales



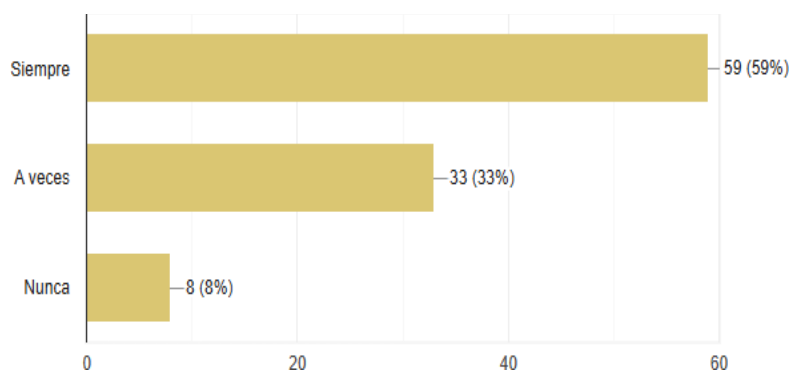
Con la figura se obtiene que, de un total de 100 personas, el 47% de los evaluados se mantienen motivados, en contraste, también un 47% establece que a veces se mantienen motivados. Finalmente, el 6% restante nunca se siente motivados a seguir con sus propósitos.

Figura 5. Preocupación de los estudiantes universitarios ante las actividades simultaneas



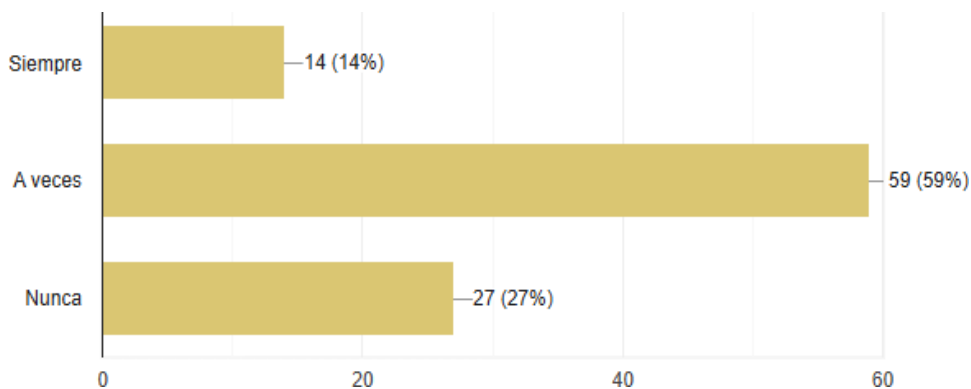
En la figura anterior, del total de 100% de evaluados, un 52% de las personas mencionaron que se sienten preocupados; un 36% de la población comentó que a veces. Finalmente, en menor porcentaje, con 12% establecen que nunca han llegado a sentir preocupación.

Figura 6. Preocupación de los estudiantes universitarios al no cumplir con compromisos



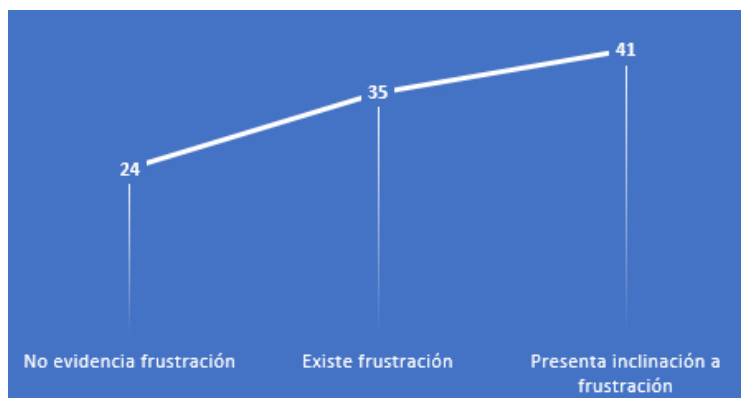
Se logra identificar que del 100% de la población seleccionada, un 59% siempre se sienten preocupadas ante los compromisos, seguido de un 33% que ocasionalmente se sienten preocupados. En contraste y en menor cantidad, solo un 8% respondió en que nunca han estado en esta situación.

Figura 7. Cansancio mental de los estudiantes universitarios al finalizar varias actividades



Gracias a la figura podemos reconocer que el 59% y el 27% de los evaluados se han sentidos agotados en cierta forma al ejecutar varios trabajos al mismo tiempo, en contraste, solo el 14% no llegaron a sentirse agotados.

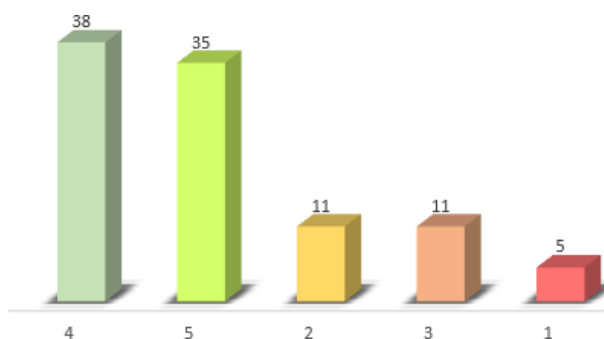
Figura 8. Resultados Test Escala de Tolerancia a la Frustración



Del resultado de los cien estudiantes universitarios en la prueba ETAF, obteniendo que un 41% presenta inclinación a la frustración; seguido de un 35% que menciona que si existe una frustración y un 24% no evidencia alguna afectación grave referente a la frustración.

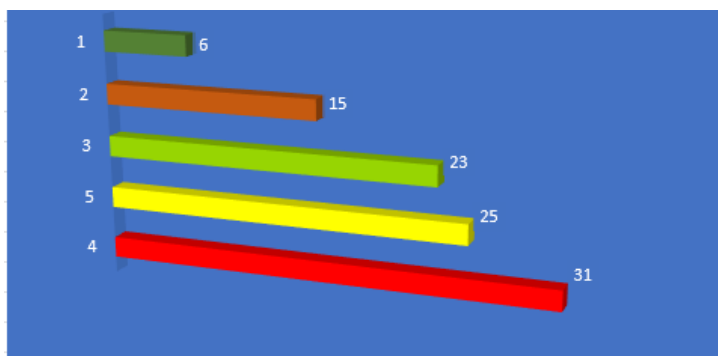
II. Datos destacados referentes a la prueba Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21

Figura 9. Frecuencia de la inquietud de los estudiantes universitarios ante las evaluaciones de los profesores.



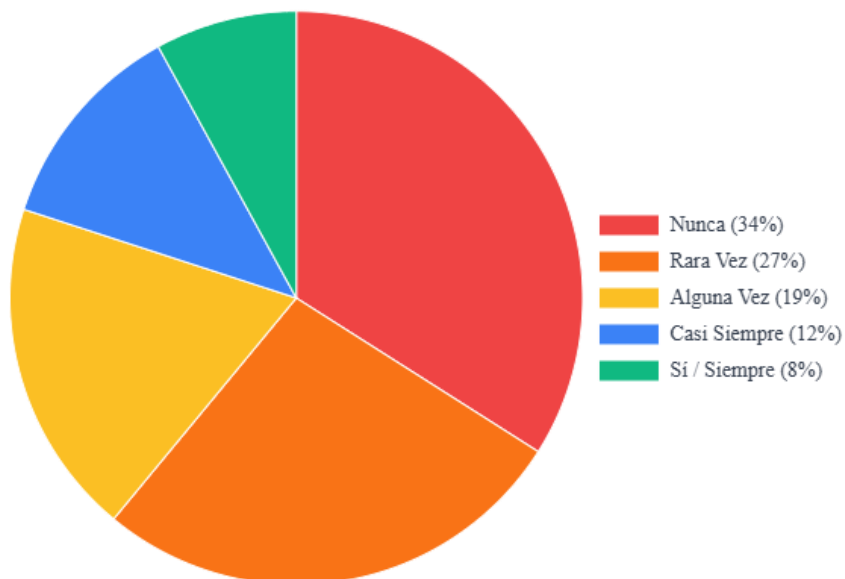
A partir de la figura obtenemos que el 38% respondió a un casi siempre, otro 35% a qué siempre, el 11% a algunas veces han presentado inquietud ante las evaluaciones y en una menor medida el 11% a rara vez y finalmente el 5% en qué nunca ha afectado su estrés las evaluaciones de los profesores.

Figura 10. Problemas de concentración de los estudiantes universitarios



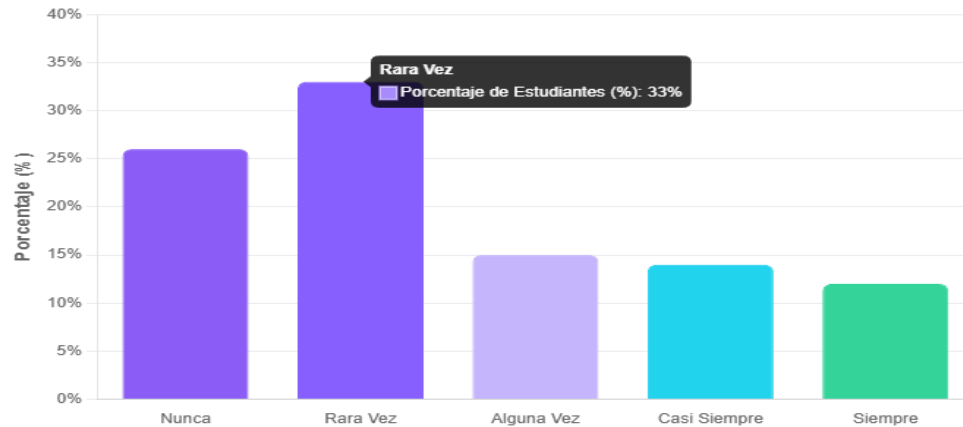
El 31% estableció que casi siempre tiene problemas de concentración, seguido de un 25% y otro 23% que en alguna medida ha sido afectado ante esta situación. Finalmente, un 15% menciona que rara vez y fi el resto del 6% respondió que nunca ha tenido problemas de concentración.

Figura 11. Elaboración de un plan de trabajo de los estudiantes universitarios



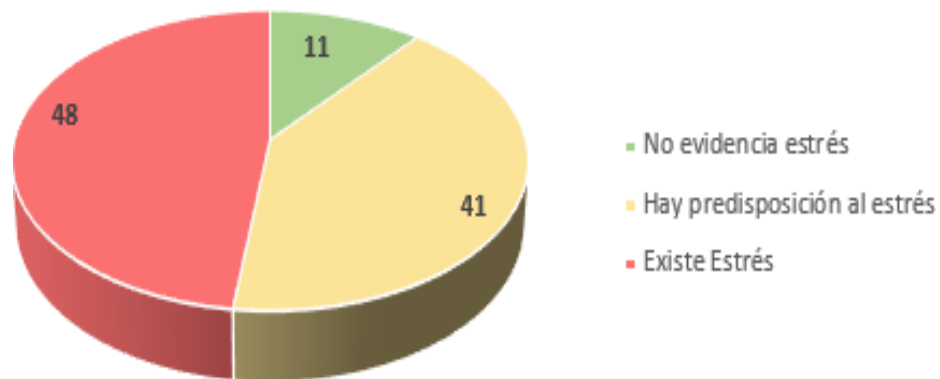
La presente figura nos muestra que el 34% respondió que nunca elaboran un plan de acción, seguido de un 27% que determina rara vez y otro 19% menciona que en alguna vez elaboran un plan, el 12% de la población responde que casi siempre y finalmente, con un 8% de la población, menciona que si elaboran un plan para la ejecución de tareas.

Figura 12. Frecuencia en la que estudiantes universitarios se dan elogios a sí mismos



Gracias a la figura presentada obtenemos que el 74% de los estudiantes universitarios establece que nunca o alguna vez se han dado elogios a sí mismos, mientras que el 26% restante sí ha tenido un diálogo interno positivo hacia si mismo(a).

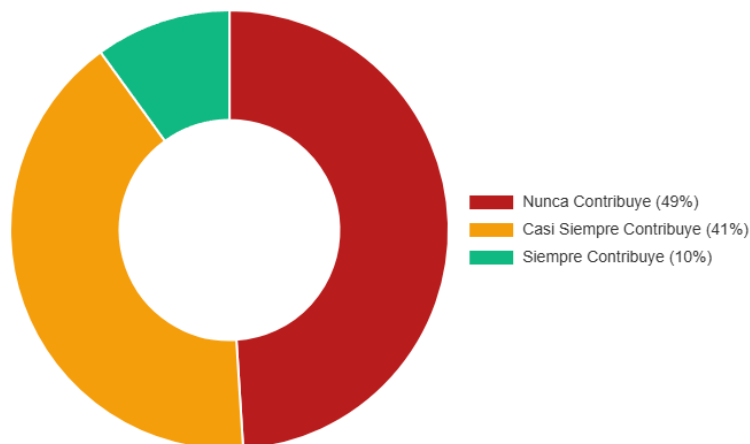
Figura 13. Resultados de los estudiantes universitarios en la prueba SISCO SV21



La figura nos da como resultado que del 100%, un 48% presenta estrés de manera constante, un 41% presenta estrés de manera regular, y solo el 11% de la población no evidencia algún tipo de afectación relacionada con el estrés.

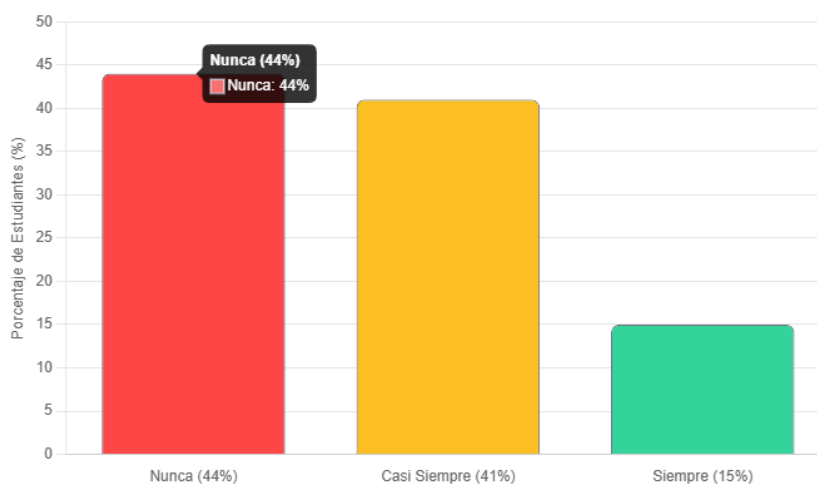
III. Datos destacados sobresalientes de la prueba Lista de Cotejo Rendimiento académico.

Figura 14. Contribución en clase de los estudiantes universitarios en clases



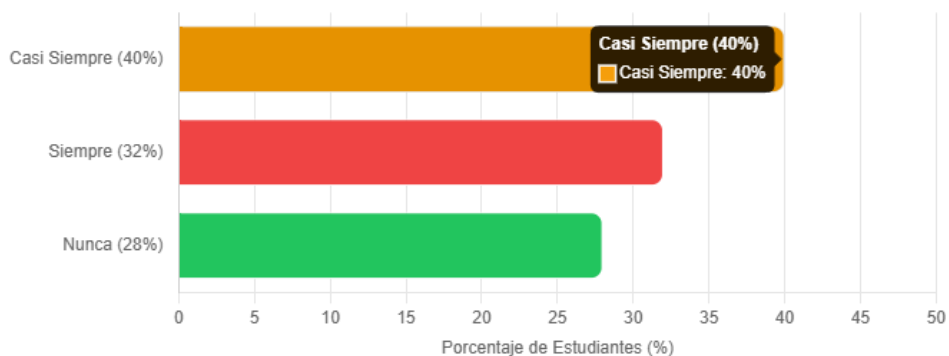
La figura evidencia que del 100% de la población al que se le fue aplicada la lista de cotejo, el 49% de los participantes nunca contribuye en clases, seguidamente con un 41% ocasionalmente lo hacen, y únicamente un 10% realizan contribuciones a las clases de manera constante.

Figura 15. Búsqueda de solución de dudas por parte de los estudiantes universitarios



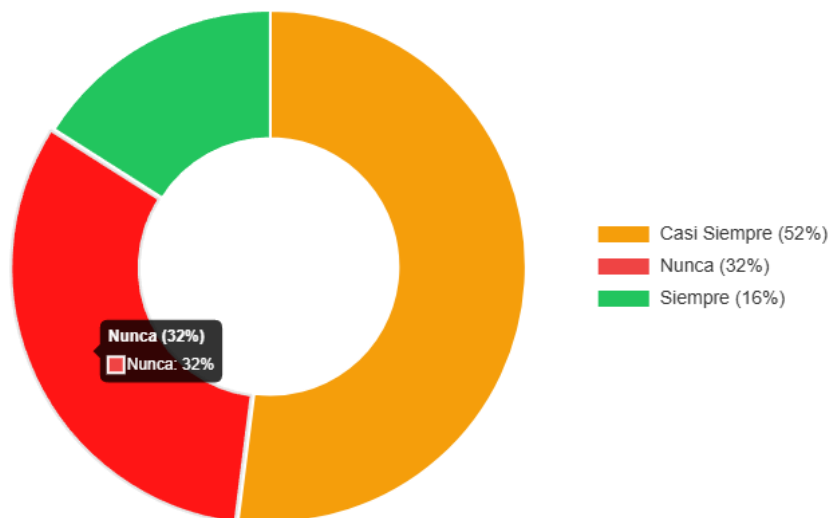
Gracias a la figura y en correlación con la gráfica anterior, ante el tener una duda en clases, del 100% de la población, un 44% prefiere no verbalizar sus dudas, cerca del mismo con un 41% de manera esporádica da a conocer sus dudas, finalmente con un 15% de lo evaluados prefiere dar a conocer sus dudas en clases.

Figura 16. Porcentaje en que los estudiantes universitarios dudan de sus capacidades académicas



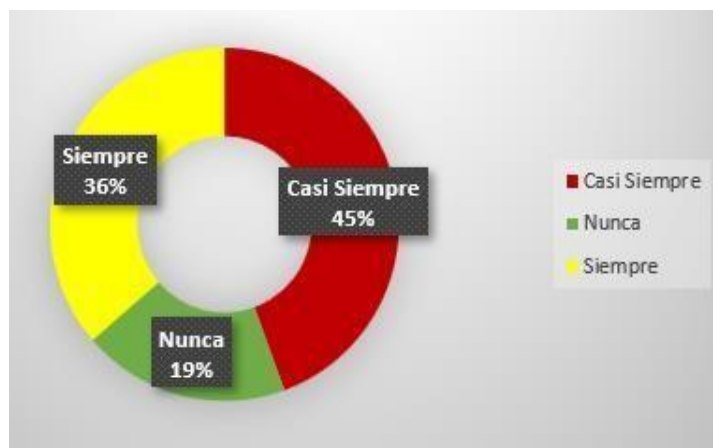
De manera porcentual, de un 100% de estudiantes, el 40% casi siempre duda de sus capacidades, seguido de un 32% que siempre duda dentro del entorno académico, mientras que, en una menor cantidad, solo el 28% ha llegado a dudar de sus capacidades.

Figura 17. Reconocimiento de los logros más que errores de la población universitaria



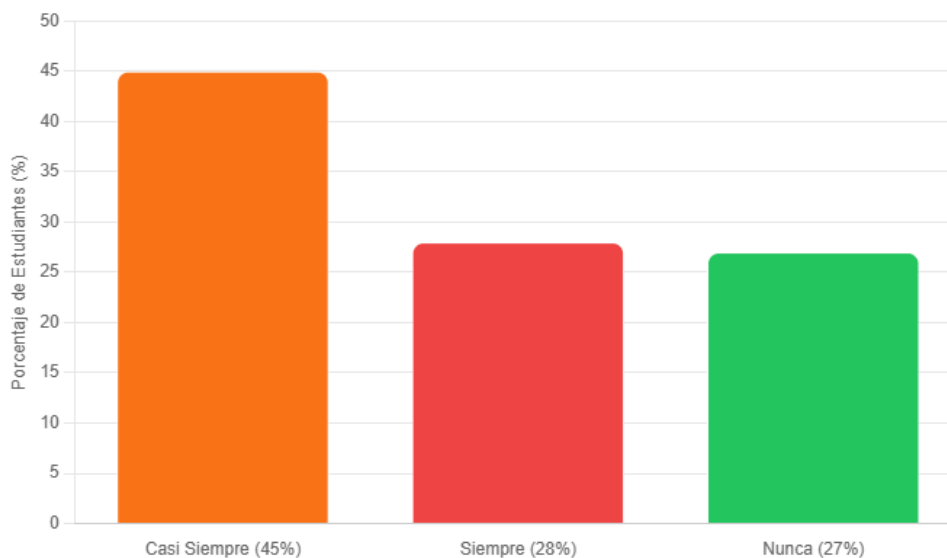
Ante esta figura, el 100% de los estudiantes, únicamente el 16% de la población reconoce más sus logros de manera constantes, mientras que un 32% nunca se ha reconocido un logro y se decanta por observar sus errores, el porcentaje más alto de 52% menciona que casi siempre llega a hacerlo.

Figura 18. Frustración fácil a nivel académico de los estudiantes universitarios



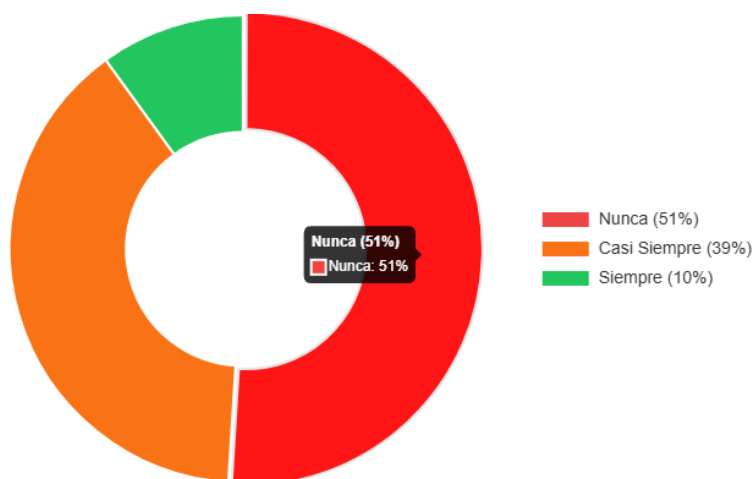
En esta figura, un 36% de la población siempre se siente frustrada de manera fácil, por su parte el 19% nunca se ha frustrado a ese nivel. Finalmente, el 45% se encuentra en un punto medio ante la frustración que podría presentar.

Figura 19. Dificultad de la población para maniobrar otras responsabilidades debido a los horarios de clases



Dentro de la figura relacionada a la cátedra y sus horarios, de manera casi equitativa, un 28% si considera que los horarios dificultan la realización de otras actividades, mientras un 27% remarca lo contrario. El punto más alto del 100% de la población se establece en un casi siempre con un 45%

Figura 20. Insatisfacción de los estudiantes universitarios ante su esfuerzo académico



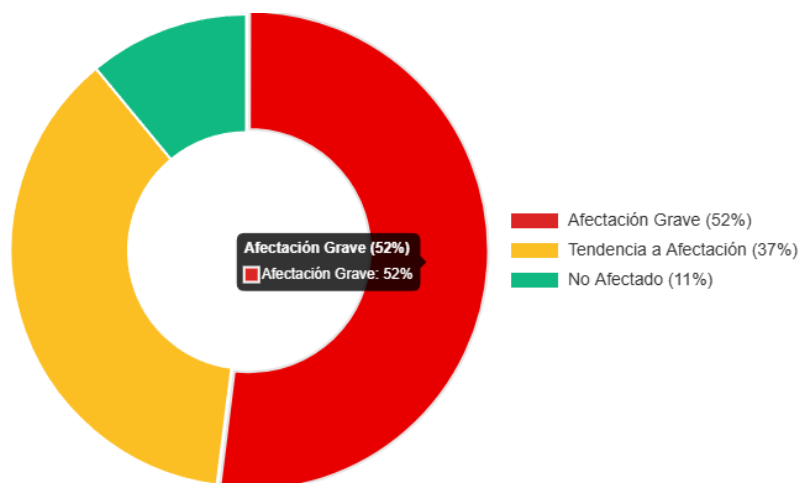
A partir de la figura y en respecto a las autoexigencias de los propios estudiantes, con más de la mitad con 51% siempre considera que nunca logra estudiar lo suficiente, seguidamente con un 39% con un casi siempre, y en menor medida con un 10% si considera que estudian lo suficiente.

Figura 21. Intención de destacar por parte de los estudiantes universitarios



Esta figura y en unión a las autoexigencias de los estudiantes, solo el 16% sí busca destacar por más del deseo de aprobar, en contra parte con un 39% de estudiantes remarcan que nunca pretenden destacar, y se sienten cómodos con poder aprobar, el punto más alto de respuestas se encuentra en un 44% en casi siempre.

Figura 22. Resultados finales de la lista de cotejo de rendimiento académico



Tomando como referencia la figura posterior, de menor a mayor, de un 100% de la población de estudiantes seleccionados, solo el 11% no presenta alguna evidencia de afectación en su rendimiento académico, seguido y exponenciando el porcentaje con un 37% sí tiene una afectación grave en lo referente a las afectaciones en el rendimiento académico. Finalmente, un 52% presenta afectaciones en el rendimiento.

5.2. Resultados de guía de preguntas a profundidad dirigida a docentes.

Se obtiene la información desde la perspectiva del gremio docente de las diferentes cátedras que fueron seleccionadas obteniendo el siguiente resultado.

DIAGRAMA DE INFORMACIÓN ENTREVISTA A PROFUNDIDAD DE DOCENTES



Cuadro de datos por preguntas de la Entrevista a profundidad dirigida hacia docentes de carácter cualitativo

Pregunta	Participante 1 Lic. Trabajo Social	Participante 2 Lic. Sociología	Participante 3 Lic. Psicología
¿Cuál es el objetivo principal de la cátedra?	Principalmente mostrar las corrientes económicas en boga ver sugerencias y similitudes mostrando visión crítica de la sociedad	Que aprendan a evaluar proyectos sociales de forma participativa	Abordaje para elaborar diagnósticos familiares, como evaluar esa dinámica que le permita contextualizar las problemáticas que la misma familia presenta, el dominio de técnicas y abordaje diagnóstico y de intervención con la familia.
¿Qué logros se esperan que los estudiantes alcancen?	que comprendan la sociedad en la que viven y apliquen los conocimientos teóricos tratando de conectar y combinar teoría y praxis	Que sepan evaluar un proyecto de forma social participativa si no que sepan evaluar de manera objetiva uno evaluar proyectos de forma que se apegue a la naturaleza de los proyectos y no solo de la institución	Abordaje, diagnóstico e intervención, mejor analíticos, más observadores, sepan escuchar y sean más empáticos
Dimensión: enfoque			
¿Qué métodos de enseñanza prefiere usar?	metodología combinada que no solo consta del ejercicio de explicar se brindan lecturas para la participación del estudiante y lecturas dirigidas cuyo contenido le interesa a él como docente y a ellos como estudiante y se combina con la exhortación del espíritu de investigación aplicando teoría con la realidad salvadoreña	El aprendizaje basado en problemas consiste a que das lectura a materiales que tienen que ver con la cátedra desarrolla problemas escribe ensayos y artículos y se elige un problema de investigación para darl e desarrollo a la cátedra	Utilizamos guías para lectura dirigida Plenaria para discusiones Clases expositivas Puesta de videos para poner a prueba las técnicas, a nivel empírico Casos, trabajo con familias
¿Hay alguna estrategia que	La estrategia de pasar de los exámenes estrictamente escritos a	no es importante memorizar sino interpretar	La que mejor ha funcionado es el trabajo con familias, el resto los aprendizajes no han

no haya funcionado	los estudiantes de este nivel académico no se sienten satisfechos en su proceso de aprendizaje si no que ellos	- Las estrategias le han funcionado lo que cuesta más es que los estudiantes redacten artículos y los publiquen es difícil que los	dado el mayor de los resultados esperados.
---------------------------	--	--	--

como esperaba?	muestran capacidad de según los conocimientos que ellos han aprendido se debe de buscar otras formas de evaluación: análisis, investigaciones no solo exámenes	estudiantes se den a conocer no es un problema si no oportunidad de mejora en los estudiantes	
-----------------------	--	---	--

Dimensión: Evaluación y seguimiento

¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?	A través de las estrategias antes mencionadas, realiza preguntas en clase para evaluar el rendimiento y comprensión de contenidos a nivel de nota y de recopilación de datos ese es un 100% Preguntas sobre la base de una lectura busca explicación	No realiza exámenes ningún tipo, evalúa el nivel de lectura la disposición para leer y para integrarse es el único de la escuela que no hace parciales considera que la nota es irrelevante le apunta más al conocimiento crítico del estudiante busca que lean escriban discutan y hagan y se motiven a seguir leyendo busca que conozcan mas de su ciencia.	En términos generales, en el grupo de la mañana hay un aprendizaje de un grupo que, si ha logrado poder fomentar información, por contraparte en el caso de la tarde no han logrado remontar, de 15 solo 10 lo hicieron, y ninguno lo pasara, todos tuvieron notas de 5.5 el Max; en la mañana la mayor ha sido 8.5 ¿factores? su reflejo es que los años posteriores en virtualidad han afectado en gran medida, más del 90% lleva la catedra en segunda o tercera. El otro factor es el contexto, el hacinamiento también puede llegar a desesperar en gran medida y hace que la clase se disperse.
¿Qué tipo de evaluación considera más efectiva?	El análisis y la interpretación de textos dando por satisfecho que ellos si tienen el conocimiento no funciona si los estudiantes no han leído	Lo que toma en cuenta es la motivación para leer, escribir y discutir que estén motivados para aprender y aplicar el conocimiento y que busquen una formación continua que se desarrollen como profesionales y sigan siempre mejorando	Justa y equitativa, 20% en laboratorios, 30% en parejas atendiendo en familias 50% exámenes parciales.

<p>¿Logra reconocer falencias en cuanto a las metodologías de los estudiantes?</p>	<p>Logra reconocer las falencias debido a que encuentra el fenómeno del estudiante que estudia y trabaja por lo tanto ellos no le dan la atención debida a su desarrollo académico</p>	<p>Lo que considera es que en algunos casos más que errores metodológicos no tienen confianza en sí mismos buscan más memorizar que aprender cuando no están en la misma sintonía</p>	<p>Redes sociales virtuales, resúmenes, cuestionario, subrayan, toman apuntes, tienen que buscar diferentes estrategias porque no a todos les puede funcionar.</p>
<p>Dimensión: Dinámica del aula</p>			
<p>¿Cuáles son las barreras que se enfrentan en el aula?</p>	<p>A veces es que hay ciertos estudiantes sobre todo las mujeres la relación entre estudiante y alumno posee una distancia que no nos permite desarrollar todos los contenidos busca que las condiciones sean iguales considera que la barrera es más de carácter psicológico y existe distancia que no permite que uno se acerque a determinadas estudiantes busca ser cercano con sus alumnos</p>	<p>a limitante más grande que tienen los estudiantes son los profesores</p> <p>la evaluación como instrumento de castigo y poder en lugar de enfocarse en el estudiante buscan castigar y no motivar y desarrollar el pensamiento crítico falta de confianza producto de los niveles preuniversitarios</p> <p>- no encuentra barreras ni limitantes en su área ellos tienen la libertad de tomar decisiones sobre los textos y lugares donde se aplica el conocimiento tiene sus libertades dentro de las cátedras no lleva un control exhaustivo la principal barrera es la Universidad misma ya que ha sido colonizado lo académico con lo administrativo llevando un lineamiento ante los modelos que se deben presentar</p>	<p>Otro tipo de pupitres, son incómodos, mejorar aires acondicionados, para mejorar la atención, poco control que se tiene, flexibilidad en horarios que se tienen para los que trabajan si se mejoran esas condiciones el proceso de aprendizaje y enseñanza puede ser mejor.</p>

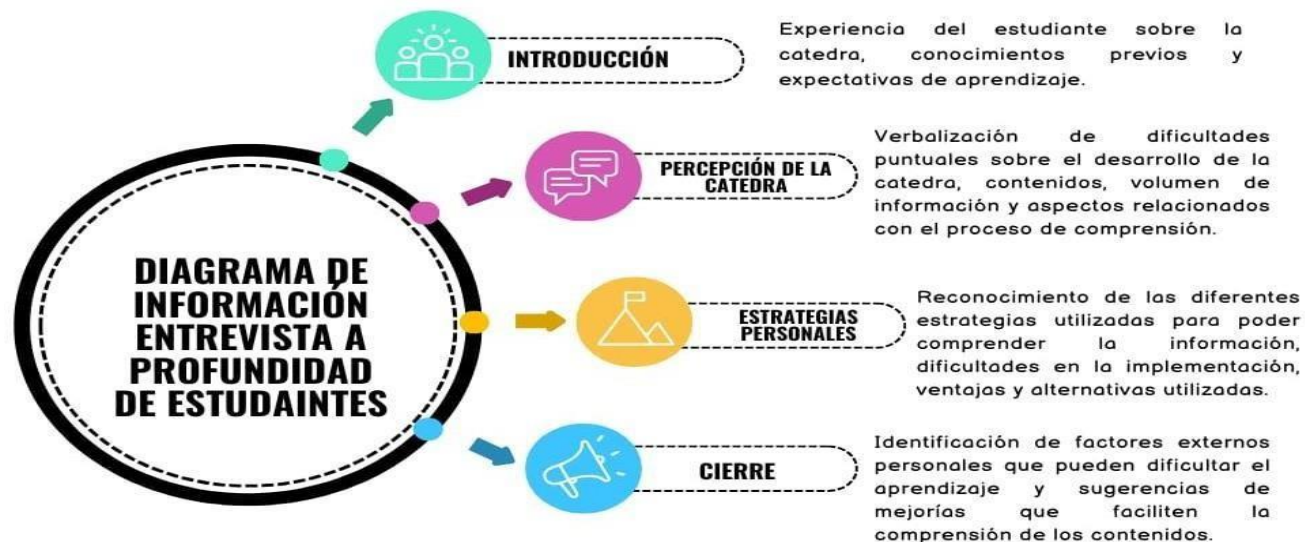
<p>¿Hay algún aspecto se dificulten manejar dentro del aula?</p>	<p>Le a pasado dentro de ciertas carreras no con los estudiantes de sociología el ruido de fondo interrumpe el desarrollo de la clase al ser más pequeño los grupos el desarrollo de la clase es más asertivo que en otras carreras</p>	<p>no hay aspectos que se dificulte ya que busca que los alumnos se comprometan con el conocimiento</p>	<p>Tener la idea o creencias erráticos e inflexibles, la llevo en tercera, no la puedo pasar, ya la deje, creer que por fe se va a pasar, pensamientos dogmáticos, hay dos bandos muy distanciados en los cuales se afectan sus pensamientos, son barreras internas y cognitivas, hábitos de estudio. Desmotivados, afectados, otros llegan tarde, todos los elementos al verse sumando, 30 min para retomar el hilo conductor de la clase ya perdí 40 min de clase, esos elementos se ven reflejados en el hábito de estudios y el aprendizaje</p>
<p>¿En base a su experiencia, cómo describiría el desarrollo de los</p>	<p>trata de que sean participativos que no me merecen que tengan vocación de análisis propio con base a lo que se les explica y que tengan actitud positiva y no a-critica que sean reflexivos y críticos al momento de desarrollar sus ejes temáticos y puedan desarrollarse</p>	<p>El principal factor de desarrollo es la competencia superior de pensamiento crítico es la parte que más se desarrolla en sus cátedras y es posible ya que buscamos que la teoría se haga realidad en la praxis para aplicar el conocimiento</p>	<p>Participativos, receptivos, ejemplos de ellos mismos, participan, hablan de sus experiencias y de familia, los veo como con interés y se muestra un entusiasmo, pero al compararse al momento de las evaluaciones ya hay un camino distinto</p>

<p>estudiantes en el aula?</p>	<p>desde el punto de vista del conocimiento</p>		
<p>Dimensión: Cierre</p>			

<p>¿Le gustaría añadir más sobre el proceso de la cátedra y el estudiantado ?</p>	<p>Siempre les explicando más que la carrera que están estudiando que se comprometan a invadir otras carreras que les ayuden en su desarrollo académico, ellos como miembros de la comunidad de ciencias sociales lean otros textos de la carrera y se formen como profesionales teóricos y críticos en la praxis</p>	<p>- La principal limitante son los profesores que se rigen por el paradigma que la educación es un acto de poder aquellos que creen que se evalúa por el aprendizaje y no para el aprendizaje y los que creen que las cátedras si nota no son cátedras y de igual manera enseñar y dar clase no son la misma cosa</p>	<p>Los últimos 6 o 7 años a nivel nacional esta deficiente, pero en todos los niveles desde el más básico como la paes y la avanzo a partir de pandemia se agudizo, no solamente es a nivel universitario. Docentes no están actualizados, tecnologías actuales, proceso de enseñanza aprendizaje, desmotivación de los docentes por pagos, Sociedad que no le gusta leer, las redes sociales virtuales afectan en gran medida. Esos factores externos inciden en gran medida el proceso de enseñanza aprendizaje.</p>
--	---	--	--

5.3. Resultados finales de la guía a profundidad dirigida a estudiantes de carácter cualitativo.

En adicción a la información obtenida de la batería psicológica y la guía de entrevista a profundidad a docentes, se vierten los resultados de la guía a profundidad a estudiante como fin de comprender y analizar la percepción de estudiantes puntuales referente a las áreas investigadas.



Datos por preguntas realizadas				
Ítems	Participación 1	Participación 2	Participación 3	Participación 4
Dimensión: introducción				
¿puedes contarme brevemente tu experiencia con la catedra	Pues esta es mi tercera vez cursando la materia, la primera vez la reprobé y la segunda tuve que retirarla debido a que no me encontraba bien emocionalmente hablando, fue bastante complicado para mí el poder adaptarme a la modalidad de esta catedra, pero es una gran diferencia a comparación de las veces anteriores, creo que esta vez he podido llevar más el hilo, pero siempre hay cosas que se me complican un poco.	Normal la verdad creo que estoy aprendiendo bastante, la modalidad la siento más ligera a comparación de la última vez, así que creo que es algo que puedo notar	Super bien, no he tenido mayores dificultades, y siento que voy aprendiendo más y también afianzando los conocimientos que había ido recibiendo en los primeros años	Bien, siento que es bastante interesante, era una catedra la cual no traía muchas expectativas solo pensaba en pasarla, pero es bastante interesante y me comenzó a interesar mucho más esta área.
Dimensión: Percepción de la catedra				
¿Qué es lo que te ha parecido más importante de la catedra hasta ahora?	El poder llevar un caso, el aprender a sintetizar y analizar de mejor manera una situación real, creo que es algo que uno fue perdiendo más que todo debido a la modalidad a la que estuvimos amarrados por casi tres años, al menos a mí siento que si me afecto sobre todo en mis capacidades y confianza en mi	La cantidad de diferentes evaluaciones, que de hecho siento que es mejor, porque el tener antes una solo manera que era cuatro parciales era muy complicado y tenso la verdad, era en todo lo que podía pensar, el que tan mal me iría.	Sobre todo, lo real que se siente, ya no es solo teórico sabe, es directamente aplicar las habilidades y lo que sabemos y es bastante interesante, claro siempre hay un como miedo de que hare si está mal o no, pero en general eso, que es algo más practico	No podría decir una en concreto, quizá lo de poder llevar un caso, es algo ya más serio y uno tiene que estar más consciente de lo que uno hace tiene repercusiones pues

¿Qué aspectos cambiarías de la catedra?	Los horarios, sobre todo los días en que son más de dos horas de corrido, es muy difícil el poder sostener la atención por tanto tiempo, aun si llegamos a hacer diferentes actividades intermedias, es bastante pesado, al menos para	El espacio y los tiempos, es un grupo bastante grande y a veces es bastante abrumador puede ser, y horario porque y no soy de fuera de S.S y aunque la verdad ambos horarios me salían mal, al menos el de la	Quizá, como somos un grupo bastante grande, muchas veces el catedrático por más que lo intente no puede darle una atención a detalle, ósea, la cantidad de casos, y particularidades de cada uno hace difícil el poder obtener una respuesta al momento, un	En general nada, quizá es más por parte de mí que se me dificulta bastante el mantener la atención en la clase y que a veces sean de más de dos horas y más con eso el calor, el ruido, somos más de treinta a veces eso no me deja estar al cien pero
---	--	---	---	--

	mi en esta hora de la mañana, quizá en la tarde es aún peor.	mañana era solo madrugar, en la noche era arriesgarme a no tener como regresarme.	auxiliar creo que podría dar un plus porque es básicamente un conector de información y depurador de lo que sí y no hacer.	es algo quizá ya más personal, no tanto de la catedra en sí.
--	--	---	--	--

Dimensión: Estrategias personales

¿Cuál es tu metodología para los contenidos de la catedra?	Voy adaptando los resúmenes, los transformo con mis propias palabras o referencias a algo que considero que puedo recordar de manera sencilla, también resúmenes, cuadros, conceptos como nos ha recomendado el catedrático	No tengo ninguna en especifica y creo que ese es mi mayor problema, tengo quizá varias obligaciones a parte de la universidad que el poder desarrollar un método para las clases y la info es complicado, me termino por leer los folletos y marcar las cosas y preguntar a alguien.	Ver videos y leer en voz alta, esas dos son las que más me han funcionado en todo momento, algo que quizá desde antes de la universidad lo traía ya algo pulido y me ha funcionado casi siempre. Los podcast mientras estoy realizando otras cosas también me sirve la verdad.	Anotar, anotar todo, sobre todo en la laptop, de un tiempo acá me he apoyado más en esto, en parte porque soy muy desordenada si es en físico, pero en digital logro concretar más la información y la idea
--	---	--	--	---

<p>¿Has identificado estrategias alternas que te ayuden en el proceso de asimilación de contenidos?</p>	<p>quizá audiolibros tipo podcast, pero no lo intento mucho, el remarcar lo más importante, pero es poco.</p>	<p>Guía de estudio, fichas, anotaciones, etc. Si las he llegado a usar cuando tengo por así decirlo, tiempo para poder hacerlo, pero muchas veces no logro hacerlas y más se me complica y siento que mejor me quedara con lo que ya sé que es leer, leer y marcar.</p>	<p>Lecturas rápidas, resúmenes o sacar la información importante de algún contenido también llevo a usar a veces, quizá cuando los tiempos no me dan para poder realizar los primeros que uso.</p>	<p>No, creo que es bastante complicado, o bueno la verdad en general uso de todo un poco, sobre todo resúmenes, y el formato podcast, para poder escuchar las notas que tengo mientras hago otras cosas y así voy repitiendo las veces que necesito</p>
---	---	---	--	---

<p>¿Puedes detallar alguna estrategia que no te ayudo en tu proceso de aprendizaje?</p>	<p>No, todas las que te mencione u otras más que he intentado no me han funcionado, a mí en lo personal los nervios me traicionan demasiado, en plan, estudio, estudio y estudio y lo pongo en práctica y me siento en confianza, pero cuando estoy en un parcial me quedo totalmente en blanco y me frustro y pienso muchas cosas a la vez y a veces doy mi examen con varias preguntas en blanco, es algo que me pasa siempre.</p>	<p>Hay gente que siempre me dice, que invente un caso así de la nada y aplique lo de los contenidos, pero la verdad a mí nunca me ha servido, ósea no logro concretar porque soy yo misma y pues si hago esa yo misma me puedo decir, “ah sí, esta bueno eso, hacerlo así” y estar totalmente equivocada.</p>	<p>A mí, bueno, nunca me ha gustado el estudiar en grupo o con otros, siento que me pierdo o me confundo más, tratar de comprender a los demás, o que dude más de lo que se o no, creo que, si es algo que no es muy a lo mío, prefiero ser solo yo con la información que tengo y como la interpreto y ya si es necesario pues entonces sí pero de lo contrario no es algo que me ayude.</p>	<p>Muchas, la verdad siempre voy reciclándolas, sobre todo dependiendo del docente o la catedra unas me han funcionado más que otras, lo que, si quizá el leer solo es la que menos hago por lo mismo, pierdo la concentración rápido así que busco Actividades para motivarme en lo que estudio contenidos.</p>
<p>¿Cómo consideras tu desempeño en las evaluaciones?</p>	<p>Mal, siempre me va mal, y eso me hace entrar en estados depresivos, soy paciente psiquiátrico, ya diagnosticada y llevando mi proceso y quizá eso me hace el no estar al cien ya que puedo tener rachas en las que me puedo sentir bien y estar dando todo de mí, pero me puede pasar algo de manera personal, laboral o académica y me bajonea</p>	<p>Mal, por lo mismo, demasiadas cosas en la cabeza que a veces es como un tin marín y esperar a que resulte bien, no tanto porque no quiera, sino porque es complicado sacar tiempo para todo.</p>	<p>Bien, hasta ahora voy bien la verdad no me preocupo mucho pero tampoco me confío estoy como promedio por así decirlo, pero siento que creí que podría salir mal, pero pues, todo en orden.</p>	<p>Mal, quizá en parte porque todo lo que está fuera de lo académico me ha salido mal, acabo de perder mi trabajo y esto me ha hecho que vuelva nuevamente a vivir con mis padres, y me había salido porque justo mi relación con ellos es difícil y aparte es hasta la libertad así que también tengo ese nuevo problema en moverme, así que ha sido difícil el poder estar enfocada cuando tengo demasiadas cosas que tengo que resolver</p>
<p>¿Consideras que las evaluaciones reflejan lo aprendido?</p>	<p>No, por lo mismo, en evaluaciones que no son parciales creo que se me da mejor, pero hablando directamente de parcial si no me va bien, aunque sienta que se mucho.</p>	<p>Si, ósea he salido mal y aunque no me guste esos son mis resultados porque sé que no estoy al cien como realmente quisiera estarlo. Con mejores momentos podría salir mejor.</p>	<p>Si y no, hay muchas veces que al menos en parciales hay cosas tan pero tan rebuscadas que uno realmente pues termina dudando de todo, ósea leer y leer solo para que se evalúe algo tan aleatorio, no sé cómo explicarlo, es a veces frustrante, tipo, se algún</p>	<p>No, por lo mismo, en otras circunstancias creo que podría estar más enfocada en lo de la U pero estoy en mil cosas a la vez y no doy todo de mí así que he tenido ese pensamiento de con pasar me es suficiente porque es lo más a lo que puedo aspirar.</p>

			concepto, se no ejecutarlo, como se presenta, pero lo que me vienen a preguntar en el parcial es un año o un dato terciario que, pues ni aporta ni nada, es más hecho para que uno falle pues, es lo que quiero decir	
¿Alguna evaluación te pareció poco clara o confusa?	Quizá el comprender de manera exacta de qué manera abordar la evaluación	No, quizá solo las indicaciones pueden ser, pero como tal confundida no.	No, creo que todo está bien la verdad no hay mayor problema creo, hasta hoy.	Si, que algunas evaluaciones valgan poco, ósea, se trabaja bastante para que solo valga un quince o diez por ciento y pues salgo bien en esas, pero en las que valen más salgo mal y pues es eso más que todo
Dimensión: Cierre				
¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la experiencia educativa?	Horarios, tener un auxiliar por ejemplo para que pueda solventar algunas dudas que nos puedan surgir después de los repasos, y no depender tanto de los parciales, hacer más actividades ex aula.	Los que lo tenemos siempre más complicada somos los que venimos de lejos y tenemos más cosas que hacer, hay muchos que, únicamente deben dedicarse solo al estudio.	Lo que mencionaba nada más, un auxiliar que este ahí para cualquier duda que uno puede tener y poder avanzar y aclarar las cosas con más rapidez, sería bastante bien.	Horarios son los que ahora más me es complicado porque a veces pero lo mismo de las distancias pues tengo que ver si alguien me da donde quedarme, por suerte si he conseguirlo pero esa preocupación es a veces cansada.

CAPÍTULO VI: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo, se presenta un análisis exhaustivo y una discusión profunda de los resultados obtenidos a partir de las pruebas psicológicas (ETAf y SISCO), la lista de cotejo de rendimiento académico y las guías de entrevista a profundidad. Estas herramientas fueron aplicadas a estudiantes y docentes de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Universidad de El Salvador. El objetivo primordial de este análisis es interpretar los hallazgos en el contexto de la compleja relación entre el estrés, la frustración y el rendimiento académico en esta población estudiantil específica.

6.1. Análisis de los Resultados de Baterías Psicológicas

6.1.1. Datos Sociodemográficos:

La muestra de 100% de estudiantes universitarios que participaron en la investigación, se caracteriza por una marcada predominancia femenina, con un 68% de mujeres frente a un 32% de hombres. En cuanto a la distribución por edades, la mayoría de los participantes refleja en un 67%, se encuentran en el rango de 21 a 25 años, seguido por un 31% que supera los 26 años, y un porcentaje menor, el 2%, que oscila entre los 18 y 20 años.

Respecto a la distribución por cátedras, las de Psicología (Psicoterapia Familiar y de Pareja II y I) constituyen el grupo más numeroso, abarcando el 56% de la muestra. Le sigue de cerca Trabajo Social, con un 40% distribuido entre las cátedras de Formulación y Evaluación de Proyectos y Legislación Social.

Finalmente, Sociología representa un 4% de la muestra, con estudiantes de Formulación y Evolución de Proyectos Sociales y Teoría Económica y Social. Esta distribución porcentual se corresponde directamente con la cantidad de estudiantes inscritos en las diferentes cátedras, lo que explica la mayor presencia de estudiantes de Psicología y Trabajo Social en comparación con Sociología. Por esta razón, se implementó una muestra estratificada para asegurar una representación proporcional de estudiantes de cada cátedra en la evaluación.

6.1.2. Estrés Académico

Profundizando en el análisis del estrés académico, y en línea con la conceptualización propuesta por autores como (Lazarus y Folkman,1986), quienes definen el estrés como una interrelación dinámica entre el individuo y su entorno donde las exigencias percibidas superan los recursos disponibles, comprometiendo el bienestar personal, los resultados de esta investigación son contundentes.

El Inventario SISCO SV-21 reveló una alta prevalencia de estrés académico en la población estudiantil. Específicamente, un abrumador 89% de los participantes reporta experimentar algún grado de estrés. De este grupo, un significativo 48% lo vive de forma constante, mientras que un 41% lo experimenta de manera regular. Este hallazgo no solo valida la conceptualización del estrés como un detonante primordial en el ámbito académico, sino que también subraya la urgencia de abordar esta problemática en el contexto universitario.

En lo que respecta a la sintomatología del estrés, los datos obtenidos se reflejan de manera precisa con las descripciones teóricas existentes. La "presión evaluativa de los profesores" emerge como un estresor particularmente significativo para los estudiantes. Asimismo, las "dificultades para concentrarse" fueron reportadas como una manifestación casi constante por el 31% de los estudiantes y como una experiencia permanente por el 25%, lo cual coincide plenamente con las manifestaciones psicológicas típicas del estrés.

De manera similar, el "agotamiento al ejecutar varios trabajos" fue señalado por un 59% y un 27% en las categorías de mayor frecuencia, vinculándose directamente con la fatiga y el cansancio físico y mental que la teoría asocia al estrés. Adicionalmente, la "preocupación por no cumplir con los compromisos" fue una constante para el 59% de los estudiantes, reflejando la tensión emocional intrínseca a este estado.

Al analizar las causas del estrés académico, los hallazgos de esta investigación se respaldan en autores como (Palacio, 2013), quien identifica factores como la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, la masificación de las aulas y los problemas con los docentes o las metodologías de evaluación. En el contexto específico de la Universidad de El Salvador, se observa que los planes de estudio demandantes, especialmente en los últimos años de carrera, junto con la implementación de metodologías híbridas.

Los resultados obtenidos en este estudio refuerzan estas causas teóricas. La "falta de planificación para llevar a cabo mis trabajos" fue reportada por un 34% de los estudiantes como una situación "nunca" presente y por un 27% como "rara vez", lo que indica una deficiencia en la elaboración de un plan de trabajo. Este factor interno, sumado a las exigencias externas del entorno académico, contribuye significativamente a la sobrecarga y, consecuentemente, al estrés.

La alta prevalencia de estrés y frustración observada en la muestra sugiere, por lo tanto, que las causas teóricas se manifiestan de forma palpable en la experiencia cotidiana de los estudiantes, derivando en consecuencias como un "cansancio mental" generalizado (el 59% se siente agotado al realizar varios trabajos) y una notable "dificultad para concentrarse", afectando directamente su capacidad de aprendizaje y rendimiento.

6.1.3. Frustración Académica

La frustración académica, según la conceptualización de (Leal,2014), se entiende como el bloqueo que experimenta un individuo en su camino hacia la consecución de una meta, lo que invariablemente genera un profundo malestar emocional. Este estado no solo afecta el ánimo, sino que también tiene un impacto significativo en la autopercepción del estudiante, lo que se conoce como el efecto "spill over" o desbordamiento. Las características comúnmente asociadas a la frustración incluyen dificultades en el control emocional, tendencias a la impulsividad, una marcada baja flexibilidad cognitiva y una notable desmotivación ante las tareas académicas.

Los resultados obtenidos del Test de Tolerancia a la Frustración (ETAF) son, en este sentido, sumamente reveladores y, en cierta medida, alarmantes. Un 41% de los estudiantes evaluados muestra una clara inclinación a experimentar frustración, mientras que un 35% ya la evidencia de forma manifiesta y clara. Esto implica que más del 70% de la población estudiantil analizada presenta dificultades significativas en el manejo de la frustración. Este hallazgo no solo valida la descripción de la frustración como una

variable que afecta profundamente la psique del estudiante, sino que también subraya su impacto directo en el progreso y el desempeño académico.

Las manifestaciones conductuales observadas en los estudiantes, como la "preocupación por el multitasking" señalada por el 52% como una preocupación "siempre" presente y la "preocupación por no cumplir compromisos" experimentada por el 59% "siempre" o "casi siempre", reflejan la tensión y el bloqueo que sienten ante la consecución de sus metas académicas. Estos comportamientos son coherentes con la definición teórica de la frustración.

Un hallazgo particularmente crítico que refuerza esta perspectiva es que el 71% de los estudiantes "duda frecuentemente de sus capacidades académicas". Esta inseguridad se alinea de manera directa con el efecto "spill over" y la erosión de la autopercepción descritos por Leal, evidenciando cómo la frustración puede minar la confianza del estudiante en sus propias habilidades.

6.1.4. Rendimiento Académico

El rendimiento académico, tal como ha sido definido por autores como (Pizarro y Clark, 2003), y posteriormente por (Ariza, 2018), se concibe como la capacidad de respuesta de un individuo a los estímulos educativos, una capacidad que es susceptible de ser interpretada y evaluada en función de objetivos preestablecidos. En el contexto de El Salvador, se ha reconocido una tendencia a la disminución del rendimiento académico, una problemática que se complejiza aún más en el ámbito universitario, donde a menudo conduce a la deserción estudiantil.

Los resultados de la lista de cotejo de rendimiento académico aplicada en este estudio revelan indicadores que inciden directamente en la consecución de los objetivos educativos. Un factor personal crucial que emerge es la "baja motivación", con un 47% de los estudiantes que se sienten "a veces" motivados y un 6% que "nunca" lo están. Este hallazgo es consistente e indica que la motivación es un pilar fundamental del desempeño académico. Además, la falta de un plan de trabajo por parte de la mayoría de los estudiantes casi el 80% no lo elabora o lo hace rara vez es un indicador preocupante. Esta deficiencia sugiere que procesos de autoeficacia y planificación, que

son esenciales para un rendimiento académico óptimo, se encuentran comprometidos en esta población.

En relación con los indicadores de rendimiento académico, y de manera relevante, el Modelo de Tinto, propuesto en 1988, postula que el rendimiento académico y la retención estudiantil están intrínsecamente influenciados por cinco etapas clave: los atributos previos al ingreso del estudiante, sus metas y compromisos iniciales, las experiencias vividas durante su trayectoria universitaria, su integración tanto social como académica dentro de la institución, y finalmente, la evolución de sus objetivos y compromisos con la universidad.

Los resultados de las entrevistas a estudiantes en este estudio revelan aspectos que se alinean de forma significativa con las etapas y factores propuestos por Tinto. Por ejemplo, la dificultad para "maniobrar otras responsabilidades debido a los horarios de clase" (señalada por el 45% de los estudiantes como una situación "casi siempre" presente) y el "cansancio mental" (experimentado por el 59% de los estudiantes al realizar varios trabajos) son claras experiencias vividas que impactan negativamente la integración académica y social, tal como lo establece el modelo de Tinto.

Asimismo, la insatisfacción generalizada con el esfuerzo académico propio, manifestada por un 71% de los estudiantes, puede interpretarse como una desconexión palpable entre sus metas iniciales y la percepción de su progreso real. Esta brecha puede generar frustración y desmotivación. Las sugerencias recurrentes por parte de los estudiantes, como la necesidad de "tener un auxiliar" para resolver dudas y "no depender tanto de los parciales" para la evaluación, así como sus críticas a los "horarios" y la dificultad de "adaptarse" a las metodologías rígidas de algunos docentes, resaltan la importancia crítica de la integración académica y el estilo de enseñanza. Estos son factores institucionales clave, no solo según el modelo de Tinto, sino también de acuerdo con la literatura especializada en educación superior.

6.2. Análisis de los Resultados de la Guía de Preguntas a Profundidad Dirigida a Docentes

La perspectiva docente, obtenida a través de las guías de preguntas a profundidad, ofrece una valiosa visión sobre los desafíos que observan y enfrentan en el aula, especialmente en lo que respecta a la evaluación y el rendimiento de los estudiantes.

Un docente de humanidades, por ejemplo, destaca que no realiza exámenes tradicionales y, en su lugar, se enfoca en fomentar la motivación de los estudiantes para leer, escribir y participar en discusiones. Si bien este enfoque es innovador y se aleja de la presión inherente a los exámenes, podría no ser suficiente si los estudiantes carecen de habilidades de autoaprendizaje sólidas o de una motivación intrínseca bien desarrollada.

Otro docente de humanidades señala que, en el grupo de la tarde, el aprendizaje no ha logrado el nivel esperado, reflejándose en notas consistentemente bajas (con un máximo de 5.5). Este docente atribuye esta situación a la influencia de la virtualidad y al hacinamiento en las aulas. Estas variables, al ser factores externos y potencialmente "contaminantes", impactan directamente el rendimiento académico y, consecuentemente, pueden generar altos niveles de estrés y frustración en los estudiantes.

Los docentes también reconocen que los estudiantes que trabajan o aquellos que carecen de confianza en sí mismos a menudo presentan falencias metodológicas, tendiendo a la memorización en lugar de un aprendizaje significativo. Esta observación se correlaciona directamente con los hallazgos de las pruebas psicológicas aplicadas a los estudiantes, que revelaron problemáticas relacionadas con la autoeficacia y la motivación.

Además, los docentes identifican barreras significativas que afectan el proceso de aprendizaje y contribuyen al estrés estudiantil. Entre ellas se mencionan la distancia psicológica que a veces se genera entre el estudiante y el profesor, el ruido de fondo presente en el aula, y la percepción de la evaluación como un castigo en lugar de una herramienta de aprendizaje. Estas barreras impactan negativamente la concentración y el compromiso de los estudiantes, exacerbando sus niveles de estrés.

La falta de flexibilidad en los horarios de clase es otra preocupación recurrente, un factor que el 45% de los estudiantes también considera relevante. Esta rigidez subraya el impacto directo en la conciliación de los estudios con otras responsabilidades personales, lo que inevitablemente

genera estrés adicional. Finalmente, uno de los docentes menciona la presencia de creencias erráticas e inflexibles, desmotivación y tardanzas como factores que dificultan la gestión del aula. Estos comportamientos, es importante señalar, pueden ser tanto causas subyacentes como efectos visibles del estrés y la frustración experimentados por los estudiantes.

6.3. Análisis de los Resultados de la Guía a Profundidad Dirigida a Estudiantes

Las voces de los estudiantes, recogidas a través de las guías de preguntas a profundidad, no solo confirman las tendencias observadas en los datos cuantitativos y la perspectiva docente, sino que también ofrecen una visión más íntima de sus experiencias con la cátedra y las dificultades que enfrentan.

Un testimonio particularmente impactante es el de un estudiante que menciona estar cursando la misma materia por tercera vez, habiendo reprobado y retirado la asignatura previamente debido a problemas emocionales. Este relato es un testimonio directo y contundente del impacto que el bienestar emocional tiene en el rendimiento académico y en la perseverancia del estudiante.

Los estudiantes valoran de manera significativa el aprendizaje práctico y la aplicación de habilidades en su formación. Sin embargo, expresan una preocupación recurrente: el miedo a equivocarse y la percepción de una falta de atención detallada por parte del catedrático, atribuida a los grupos numerosos. Esta situación puede aumentar considerablemente la frustración si no se proporciona un apoyo adecuado que les permita superar estas barreras.

La duración de las clases y la dificultad para mantener la atención durante las mismas son temas que emergen de forma recurrente en las entrevistas. En este contexto, la figura de un auxiliar se percibe como una solución viable y necesaria para solventar dudas y ofrecer apoyo adicional. Esta sugerencia apunta directamente a la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que ayuden a mitigar el cansancio mental y, consecuentemente, a reducir la frustración de los estudiantes.

En cuanto a las metodologías de estudio, se observa una inconsistencia: mientras algunos estudiantes adaptan sus resúmenes y utilizan recursos como videos o audiolibros para complementar su aprendizaje, otros carecen de una metodología definida o se limitan a la lectura y el subrayado. Esta variabilidad en las estrategias de estudio puede contribuir al estrés, ya que los estudiantes podrían no sentirse adecuadamente preparados para las exigencias académicas.

Las evaluaciones, en particular, se identifican como una fuente importante de angustia. Un estudiante relata cómo los nervios lo "traicionan", dejándolo en blanco durante los exámenes a pesar de haber estudiado. Otro estudiante, que es paciente psiquiátrico, establece una relación directa entre sus estados depresivos y su bajo rendimiento en las evaluaciones, lo que subraya la profunda conexión entre la salud mental y el desempeño académico.

Existe una percepción generalizada entre los estudiantes de que las evaluaciones no siempre reflejan fielmente lo aprendido, especialmente en el caso de los exámenes parciales, que a menudo contienen preguntas consideradas "rebuscadas". Esta desconexión entre el material estudiado y el contenido evaluado puede generar una gran frustración y una profunda sensación de injusticia. Un testimonio que encapsula el impacto de estas presiones es el de un estudiante que afirma: "con pasar me es suficiente porque es lo más a lo que puedo aspirar". Esta mentalidad de supervivencia es un claro indicador de la sobrecarga académica y el impacto negativo que el estrés y la frustración tienen en la motivación intrínseca y las aspiraciones académicas de los estudiantes.

Finalmente, las sugerencias de los estudiantes para mejorar su experiencia educativa incluyen la flexibilidad de horarios, la disponibilidad de auxiliares para resolver dudas y una menor dependencia de los exámenes parciales como único método de evaluación. Estas propuestas apuntan directamente a la necesidad de reducir las fuentes de estrés y frustración que han sido identificadas a lo largo de todo el estudio, buscando un entorno académico más propicio para el bienestar y el éxito estudiantil.

6.4. CONCLUSIONES

Con base en el análisis detallado de los resultados obtenidos a través de la lista de cotejo de rendimiento académico, la escala de estrés y la escala de frustración, se desprenden las siguientes conclusiones principales que dan respuesta a los objetivos de esta investigación:

El análisis confirma la existencia de una alta correlación entre el estrés y la frustración con el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes evaluados 89% con afectación al rendimiento, 89% con estrés significativo, y más del 75% con inclinación a la frustración experimentan niveles significativos de estas variables emocionales. Esta relación se traduce en afectaciones concretas en su desempeño, por lo que se concluye que el estrés y la frustración son factores determinantes que influyen negativamente en el rendimiento de la población estudiantil durante el ciclo I.

Se establece que la correlación es de naturaleza inversamente proporcional al desempeño deseado. La alta presencia de estrés y frustración se vincula a manifestaciones académicas negativas como baja contribución en clases: Un significativo 90% de los participantes nunca o solo ocasionalmente contribuye, lo que limita la interacción y la consolidación del aprendizaje. Dificultad para verbalizar dudas: El 85% de los estudiantes rara vez o nunca da a conocer sus dudas en clase, lo que perpetúa vacíos de conocimiento.

Patrones de autoexigencia y duda la mayoría presenta una autoexigencia excesiva, dudas sobre sus capacidades y una mentalidad orientada a simplemente "pasar" las asignaturas, lo cual es un indicador directo de baja autoeficacia y temor al fracaso. Se identificó una combinación de factores internos y externos que actúan como fuentes principales de estrés y frustración, con consecuencias claras en la esfera biopsicosocial

Es importante remarcar los efectos biológicos y psicológicos, la alta prevalencia de estrés se manifiesta a nivel físico tensión, insomnio, etc. y psicológica, ansiedad ante los exámenes, agotamiento. La frustración se alimenta de la baja autoeficacia y la duda constante de las capacidades 72% duda frecuentemente, lo que se ve reflejado en un diálogo interno negativo y la dificultad para reconocer logros solo el 16% lo hace siempre.

Así mismo, las fuentes contextuales (Sociales) como la presión académica se exagera por la naturaleza de las evaluaciones exámenes parciales percibidos como injustos, la inflexibilidad de

horarios ya que el 73% reporta dificultad para manejar otras responsabilidades, y la falta de espacios de apoyo para la resolución de dudas en el aula.

Dada la evidencia concluyente de la afectación al rendimiento, la investigación justifica plenamente la necesidad de una intervención integral. Las conclusiones señalan la urgencia de diseñar un programa que aborden Estrategias Prácticas, la falta de estrategias de estudio efectivas y los problemas de procrastinación que contribuyen a la insatisfacción con el esfuerzo académico, reportada por el 90% requiere módulos específicos sobre Gestión del Tiempo y Planificación.

Finalmente, tomando los factores emocionales y cognitivo debido a la prevalencia de la baja autoeficacia, el diálogo interno negativo y la dificultad para manejar la frustración justifican el desarrollo de módulos centrados en la Autoeficacia, el Auto-refuerzo y la Resiliencia. Se concluye que las soluciones deben ser holísticas, abordando tanto las fuentes de estrés y frustración flexibilidad académica, métodos de evaluación más variados como el desarrollo de habilidades de afrontamiento y autoeficacia en los estudiantes.

6.5. RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones se basan en los hallazgos de la investigación, la cual determinó una alta correlación entre los niveles de Estrés Académico, Frustración y la afectación al Rendimiento Académico de la población estudiantil.

1- Fortalecimiento de Programas de Apoyo Psicológico y Bienestar Emocional

Ejecución La Unidad de Bienestar Universitario en colaboración directa con Estudiantes de Psicología en Práctica Profesional o Psicólogos Egresados que presten servicio social.

Finalidad: Para contrarrestar la alta incidencia de estrés y ansiedad evidenciada en los estudiantes (especialmente la relacionada con exámenes y autoexigencia) y desarrollar mecanismos de afrontamiento y resiliencia ante la frustración.

Método. Implementación de Terapias Breves: Ofrecer sesiones de terapia psicológica individual y grupal, supervisadas por profesionales, enfocadas en el manejo del estrés académico, ansiedad ante el rendimiento y técnicas de reestructuración cognitiva.

- **Creación de "Espacios de Calma":** Desarrollar sesiones regulares de *mindfulness* y relajación, integradas al calendario académico, para proporcionar herramientas prácticas de autorregulación emocional.

2- Talleres de Habilidades de Estudio, Gestión del Tiempo y Desarrollo de Autoeficacia

Ejecución: La Coordinación Académica y los Docentes Tutores, en colaboración con Estudiantes Egresados de carreras afines a la educación o psicología.

Finalidad: Para dotar a los estudiantes de herramientas prácticas que disminuyan la procrastinación, mejoren su autopercepción de capacidad y, por ende, eleven su rendimiento académico.

Método. Implementación de Módulos (Intervención Propuesta): Oficializar e integrar talleres basados en la intervención, Estos talleres serán facilitados por personal cualificado (egresados o practicantes) de la mano con el Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador para garantizar la calidad.

- **Metodología Práctica:** Utilizar una metodología activa y vivencial (ejercicios de la Matriz de Eisenhower, visualizaciones guiadas, role-playing) que asegure la aplicación inmediata de las habilidades.

3- Establecimiento de Círculos de Estudio y Apoyo Académico

Ejecución: Estudiantes Avanzados en Prácticas Sociales (servicio social) y Prácticas Profesionales (5to año) o Estudiantes Egresados con alto rendimiento académico, coordinados por los Departamentos de las diferentes carreras.

Finalidad: Para generar un ambiente de apoyo entre pares que facilite la resolución de dudas, promueva la contribución en clases y reduzca el aislamiento académico.

Método. Creación de Grupos de Tutoría: Designar a estudiantes avanzados (en prácticas) y egresados como tutores de pares para materias de alta dificultad.

- **Fomento de Espacios Físicos:** Habilitar salas de estudio específicas con horarios fijos para la conformación de círculos de estudio.
- **Sistema de Reconocimiento:** Implementar un sistema de horas de servicio social o créditos académicos para los estudiantes tutores, fomentando la sostenibilidad del programa a través de la participación estudiantil.

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA EL BIENESTAR ACADÉMICO UNIVERSITARIO

Este plan está diseñado para estudiantes de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, con el fin de mitigar el impacto del estrés y la frustración en su rendimiento académico.

a. Nombre del Plan:

Bienestar Académico: Programa Integral de Apoyo Psicológico y Desarrollo de Habilidades

b. Objetivos del Plan:

Objetivo General:

Fortalecer las competencias de autorregulación emocional y académica en los estudiantes de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología, para reducir los niveles de estrés y frustración y mejorar su rendimiento académico.

Objetivos Específicos:

Reducir la ansiedad por evaluación proporcionando estrategias de afrontamiento y técnicas de manejo de la ansiedad específicas para situaciones de exámenes y evaluaciones académicas.

Fomentar la resiliencia ante la frustración desarrollando en los estudiantes habilidades para manejar la frustración inherente a los desafíos académicos, promoviendo una perspectiva de crecimiento ante los errores.

Mejorar las habilidades de estudio y autorregulación capacitando a los estudiantes en técnicas de planificación, gestión del tiempo, concentración y metodologías de estudio efectivas.

Transformar el diálogo interno negativo implementando estrategias cognitivo- conductuales para identificar y modificar patrones de pensamiento autodestructivos, promoviendo la autoeficacia y la autoestima académica.

c. Perfil

El plan debe ser implementado por un equipo multidisciplinario con experiencia en el ámbito de la psicología educativa y clínica, preferiblemente adscrito a los servicios de bienestar universitario o departamento de psicología de la facultad.

Psicólogos Clínicos/Educativos: Encargados del diseño, facilitación y supervisión de los programas de apoyo psicológico, así como de la intervención individual o grupal en casos de estrés severo o frustración clínica.

Psicopedagogos/Especialistas en Habilidades de Estudio: Responsables de la conceptualización y dirección de los talleres sobre técnicas de estudio, manejo del tiempo y estrategias de autorregulación académica.

Estudiantes Avanzados de Psicología (Voluntariado/Prácticas): Bajo supervisión profesional, pueden asistir en la logística, co-facilitación y el monitoreo de los talleres, así como en la difusión de información sobre los servicios.

d. Áreas que Aborda el Plan:

Basado en los hallazgos de su investigación, el plan aborda las siguientes áreas clave:

- **Gestión Emocional:** Manejo de estrés, ansiedad, ira y frustración.
- **Habilidades Cognitivas:** Mejora de la concentración, reestructuración cognitiva (cambio de diálogo interno negativo), desarrollo de autoeficacia.
- **Habilidades Metodológicas y de Estudio:** Planificación académica, gestión del tiempo, técnicas de lectura y comprensión, preparación para evaluaciones.
- **Motivación y Bienestar Psicológico:** Promoción de la resiliencia, autoestima académica, reconocimiento de logros y establecimiento de metas realistas.
- **Concientización y Referencia a Servicios de Salud Mental:** Información sobre recursos internos y externos de apoyo psicológico.

e. Teoría en que se Basa el Plan:

El plan se fundamenta en un enfoque psicológico integral, principalmente basado en:

Teoría Cognitivo-Conductual (TCC): Para la intervención en la ansiedad ante los

exámenes, la reestructuración del diálogo interno negativo, la identificación de creencias

irracionales (como la autoexigencia excesiva y la duda sobre las capacidades) y el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Esta teoría permite abordar la relación entre pensamientos, emociones y conductas observadas en el estrés y la frustración académica.

Teoría del Aprendizaje Social y Autoeficacia de Albert Bandura (1995): Para fortalecer la confianza de los estudiantes en sus propias capacidades para organizar y ejecutar las acciones requeridas para manejar situaciones futuras (autoeficacia). El modelado y la retroalimentación positiva son claves.

Modelos de Estrés y Afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986): Entender el estrés como una transacción entre el individuo y el ambiente. Este enfoque ayuda a enseñar a los estudiantes tanto estrategias de afrontamiento centradas en el problema (cambiar la situación estresante) como centradas en la emoción (cambiar la respuesta emocional al estrés).

f. Planificaciones o Cartas Didácticas (Esquema de Talleres):

A continuación, se presenta un esquema de los módulos de talleres, que luego se detallarían en cartas didácticas individuales.

Planificación de los módulos

Módulo 1: "Conociendo y Manejando mi Estrés Académico"
Objetivo: Identificar las fuentes de estrés académico y aprender técnicas básicas de relajación y gestión emocional.
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el estrés académico? Mitos y realidades. • Síntomas físicos, emocionales y cognitivos del estrés. • Espacio reflexivo: "pensando y aprendiendo" • Actividades: La trivía del estrés, Forma humana
Duración: 1 sesión de 2 horas.
Módulo 2: "Del Miedo a la Acción: Afrontando la Ansiedad por Exámenes"
Objetivo: Desarrollar estrategias cognitivas y conductuales específicas para reducir la ansiedad ante los exámenes.
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sabemos sobre la ansiedad académica? • Ciclo de ansiedad por exámenes. • Reestructuración cognitiva: desafiar pensamientos negativos sobre el desempeño.

<ul style="list-style-type: none"> • Actividades: Termómetro de la ansiedad, casos de identificación del ciclo de ansiedad, emparejando.
Duración: 1 Sesión de 2 horas.
Módulo 3: "Domina tu Tiempo, Potencia tu Estudio"
Objetivo: Equipar a los estudiantes con herramientas efectivas de gestión del tiempo y planificación académica.
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico de hábitos de estudio y gestión del tiempo. • Técnicas de planificación - Matriz de Eisenhower • Establecimiento de metas académicas realistas (SMART). • Actividades: Diagnostico "ladrones del tiempo", ejercicio de priorización matriz de Eisenhower, Discusión de casos de procrastinación
Duración: 2 sesiones de 2 horas.
Módulo 4: "Construyendo mi Autoeficacia"
Objetivo: Incrementar la autoeficacia y la resiliencia ante la frustración, transformando el diálogo interno negativo.
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la autoeficacia y cómo influye en el aprendizaje? • Identificación y cuestionamiento del diálogo interno negativo. • Técnicas de auto-refuerzo y reconocimiento de logros. • Actividades: Ejercicio de identificación del dialogo interno académico, dinámica "mis logros", visualización guiada para fortalecer la autopercepción
Duración: 1 sesión de 2 horas.
Modulo 5 "Reconstruyendo mis hábitos de estudio"
Objetivos: Proporcionar a los estudiantes estrategias practicas para optimizar su comprensión lectora, identificar información clave en textos académicos y tomar notas de forma organizada y eficiente.
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Métodos de lectura activa - Estrategias para identificar la información clave - Técnica de toma de apuntes
Actividades: Desafío de la primera lectura, toma de apuntes comparada, reconstruyendo el texto
Una sesión de 2 horas

Cuadros de plan de intervención

Nombre del modulo	Modulo I: Conociendo y Manejando mi Estrés Académico				
Objetivo	Implementar técnicas que ayuden a comprender y controlar los estados de estrés que se pueden presentar en diversos casos para un mejor conocimiento de catalizadores, manifestaciones y repercusiones en sí mismos.				
Metas al Finalizar	<p>El participante identificará diferentes catalizadores de estrés en el área académica</p> <p>El participante aprenderá a usar técnicas que mejoren su manejo de situaciones que le generen estrés</p> <p>El participante comprenderá el concepto de estrés académico</p> <p>El participante lograra identificar de manera intrínseca las falencias personales que generan estrés académico</p>				
Duración	2 horas			Sesión 1	
Contenido	Metodología		Actividades de aprendizaje	Recursos y materiales	Duración
	Facilitador	Participantes			
¿Qué es el estrés académico mitos y realidades?	<p>- El facilitador brindara una descripción clara del eje temático a tratar partiendo de las bases del estrés y como este puede repercutir en las actividades académicas y personales.</p> <p>El facilitador desarrollara la temática de los mitos y realidades del estrés utilizando una dinámica de activación llamada “la trivia del estrés” donde los participantes tendrán la oportunidad de responder las trivias que el facilitador les brindara a partir de sus conocimientos previos sobre el estrés.</p> <p>Una ves finalizada la trivia el facilitador brindara una retroalimentación de la temática abordada haciendo énfasis en la importancia de poder reconocer como se manifiesta el estrés.</p>	<p>- Los participantes deberán tomar nota de la información brindada por el facilitador.</p> <p>-Los participantes deberán participar de manera activa en la actividad de activación llamada “la trivia del estrés”</p> <p>- Los participantes podrán reflexionar y solventar sus dudas sobre la temática abordada</p>	<p>-La trivia del estrés</p> <p>Anexo 9</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forma humana - Plumones - Presentación de Powerpoint - Pizarron o rotafolio - Fichas de “trivia del estrés” 	25 min

Síntomas físicos y emocionales y cognitivos del estrés.	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las manifestaciones del estrés en los participantes a través de un juego lúdico. - Se presentará a los participantes una forma humana, en dicha forma los participantes se levantarán de manera voluntaria a señalar en que partes somatizan el estrés y podrán manchar como deseen dicho dibujo -Al finalizar se mostrará el resultado de la forma humana, y se les pedirá su opinión acerca de la dinámica realizada. -Se mantendrá la forma humana en la jornada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Darán la participación en el desarrollo de la dinámica. - Proporcionarán sus opiniones sobre la dinámica. 	Forma Humana Anexo 10		25 min
RECESO					10 MIN
Espacio Reflexivo “Pensando y aprendiendo”	<ul style="list-style-type: none"> - El facilitador da apertura a un espacio donde los participantes podrán verbalizar situaciones de estrés que han vivido dentro del entorno académico y como ahora pueden identificar la sintomatología que les generaba el estrés. -Ahora que identificaron sus falencias tendrán las herramientas para abordar de manera asertiva situaciones que les pueda generar estrés. -El facilitador brindara un espacio para que los participantes formen parejas en donde cada uno hablara a partir del hecho ocurrido y brindaran un abordaje mas efectivo y asertivo para lidiar con la lidiar con la problemática de su compañero y viceversa 	<ul style="list-style-type: none"> - Los participantes verbalizaran sus vivencias de estrés en su entorno académico dando paso a un momento donde podrán interiorizar mas en situaciones que les pudieran generar estrés y como le podrían brindar un mejor abordaje con las herramientas aprendidas. 			25 MIN 50 MIN
CIERRE					10min

CARTA DIDACTICA

MODULO I: Conociendo y manejando mi estrés académico

Definiciones: El estrés académico es una respuesta natural que experimentan los estudiantes cuando perciben que las demandas académicas superan sus recursos personales. Esta reacción, aunque común, puede tener consecuencias negativas si no se maneja adecuadamente. Según Barraza (2006), el estrés académico implica un proceso dinámico en el que el estudiante evalúa una situación académica como amenazante o desbordante, generando síntomas fisiológicos, emocionales y cognitivos.

Tema 1: ¿Qué es el estrés académico mitos y realidades?

El estrés no es una enfermedad, sino una respuesta del cuerpo y la mente para movilizar recursos y afrontar una situación que se percibe como desafiante.

Fuentes principales de estrés (Estresores):

- Internas: La propia autoexigencia, la necesidad de perfección o el miedo al fracaso.
- Externas: La sobrecarga de tareas, los plazos de entrega, y la dificultad de la materia.

Es importante desmentir algunas creencias populares para manejar el estrés de forma saludable:

Mito 1: "Todo el estrés es malo y debe eliminarse."

Realidad: El estrés moderado es, de hecho, beneficioso. Se conoce como *eustrés*. Esta forma de estrés nos activa, nos da energía y nos motiva para cumplir objetivos (por ejemplo, el nerviosismo que nos ayuda a repasar la noche antes de un examen). Lo perjudicial es el estrés excesivo o crónico, el *distrés*.

Mito 2: "Los buenos estudiantes no tienen estrés, solo los desorganizados."

Realidad: El estrés afecta a cualquier estudiante, independientemente de su nivel académico. A menudo, los estudiantes más autoexigentes o perfeccionistas (con altas exigencias internas) son los que experimentan los niveles más altos de estrés, aunque cumplan con sus tareas. La autoexigencia es un estresor muy potente.

Mito 3: "Si tomo estimulantes o me aíso por completo, mi rendimiento mejorará."

Realidad: Buscar soluciones rápidas o poco saludables suele ser contraproducente. El abuso de estimulantes no recetados puede aumentar la ansiedad y el insomnio,

interfiriendo directamente con el estudio. El aislamiento constante puede agravar el estado de ánimo (tristeza, desgano), y la falta de apoyo emocional reduce la capacidad de afrontamiento.

Tema 2: Síntomas físicos emocionales y cognitivos del estrés.

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes. Aunque en pequeñas dosis puede ser útil para mantenernos alertas y motivados, cuando se vuelve persistente o intenso, puede afectar significativamente la salud y el bienestar integral. Comprender los síntomas físicos, emocionales y cognitivos del estrés permite reconocer sus manifestaciones tempranas y adoptar estrategias adecuadas de afrontamiento.

Estos síntomas no solo impactan el cuerpo a través de la tensión muscular, la fatiga o las alteraciones del sueño, sino también las emociones y los procesos mentales, influyendo en la manera en que pensamos, sentimos y actuamos frente a las demandas cotidianas. Identificar estas señales constituye el primer paso para prevenir consecuencias mayores y promover una vida más equilibrada.

El estrés se manifiesta en distintos planos del ser humano. Conocer esos síntomas ayuda a

detectar cuándo el estrés es excesivo y cuándo intervenir. A continuación un resumen:

Síntomas físicos

- Dolores de cabeza frecuentes
- Tensión muscular (especialmente en cuello, hombros, espalda)
- Cansancio, fatiga generalizada
- Problemas para dormir (insomnio o sueño fragmentado)
- Trastornos gastrointestinales: náuseas, diarrea o estreñimiento, malestar estomacal
- Alteraciones en el apetito (comer demasiado o muy poco)
- Palpitaciones, taquicardia
- Sudoración, respiración acelerada
- Dolores en el pecho o sensación de opresión
- Problemas sexuales (disminución del deseo o disfunciones)
- Sistema inmune debilitado: mayor susceptibilidad a enfermedades

Síntomas emocionales

- Irritabilidad, enojo, cambios frecuentes de humor
- Ansiedad, inquietud interior

- Sentimientos de sentirse abrumado
- Tristeza, desmotivación
- Sensación de soledad o aislamiento
- Baja autoestima, sentimientos de incompetencia

Síntomas cognitivos

- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria o recuerdos borrosos
- Juicio deteriorado (tomar decisiones difíciles)
- Pensamientos negativos, preocupación constante
- Visión pesimista de la realidad
- Pensamientos apresurados

Tema 3: Espacio Reflexivo **“Pensando y aprendiendo”**

En el contexto universitario, las exigencias constantes de rendimiento, los plazos ajustados, las evaluaciones y la presión social por el éxito generan altos niveles de estrés. Sin embargo, es importante comprender que el estrés no siempre es perjudicial. Lazarus y Folkman (1986) señalan que existen dos tipos de estrés: el eustrés, que impulsa la acción y el

crecimiento, y el distrés, que limita el desempeño y genera malestar. Reconocer esta diferencia ayuda al estudiante a interpretar sus reacciones de manera más saludable.

Las manifestaciones del estrés pueden presentarse en tres niveles: físico, emocional y cognitivo. Físicamente, se perciben síntomas como tensión muscular, dolores de cabeza o fatiga. Emocionalmente, puede generar irritabilidad, ansiedad o frustración. En el plano cognitivo, se presentan bloqueos mentales, dificultad para concentrarse y pensamientos autocríticos. Comprender estas señales es el primer paso para regularlas de manera efectiva.

El manejo del estrés académico requiere el desarrollo de habilidades de autoconocimiento, organización y autocuidado. Entre las estrategias más efectivas se encuentran las técnicas de respiración, el manejo del tiempo, la autoobservación y la comunicación asertiva. Barraza (2008) propone que los estudiantes aprendan a identificar sus "catalizadores de estrés", es decir, las situaciones o pensamientos que activan su tensión, para enfrentarlos de manera racional.

El trabajo grupal, la reflexión y las

dinámicas participativas son herramientas clave para fortalecer el afrontamiento. Por ejemplo, la actividad “La forma humana” permite a los estudiantes identificar en qué partes del cuerpo se manifiesta su estrés, promoviendo la conciencia corporal. Asimismo, la dinámica “Pensando y aprendiendo” fomenta la expresión emocional y la búsqueda de soluciones asertivas.

Nombre del modulo	Modulo II: Del miedo a la acción afrontando la ansiedad por exámenes				
Objetivo	Desarrollar estrategias cognitivas y conductuales para reducir la ansiedad entre los exámenes				
Metas al Finalizar	<p>El estudiante podrá identificar la ansiedad académica</p> <p>El participante podrá reconocer el ciclo de ansiedad que puede existir antes de una evaluación académica.</p> <p>El participante encontrara estrategias para afrontar los pensamientos negativos ante su desempeño y a su vez identificar de manera óptima las consecuencias personales y académicas que puede generar la ansiedad académica</p>				
Duración	2 horas		Sesión 1		
Contenido	Metodología		Actividades de aprendizaje	Recursos y materiales	Duración
	Facilitador	Participantes			
¿Qué sabemos sobre la ansiedad académica?	<ul style="list-style-type: none"> - El facilitador realizara una pequeña psicoeducación, tomando como referencia la información previa que manejan los estudiantes a partir de vivencias a lo largo de su proceso académico dentro de la universidad. - Una vez que los participantes han comentado sus situaciones se les facilitara material de apoyo en forma de termómetro donde estarán ceñados en tres niveles: poca, media y mucha ansiedad. Se tomará como base las vivencias que cada uno compartió y en conjunto decidirán en donde se ubicarán. -Se realizara una pequeña retroalimentación de todo el espacio donde se profundizara sobre los conceptos clave para comprender la ansiedad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los participantes brindaran sus experiencias y se dialogara sobre el impacto que las situaciones tuvieron en su desarrollo académico. - Tomando como referencia el termómetro dialogaran para decidir el nivel de afectación que cada experiencia les causo. - Los participantes a partir de la retroalimentación podrán reconocer los conceptos e información para poder reestructurar los 	<ul style="list-style-type: none"> - “Termómetro de ansiedad” Anexo 11 	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plumones - Presentación de Powerpoint - Pizarron o rotafolio - Catoncillo y paginas de colores - Fichas de casos prácticos de ansiedad académica - Juego de cartas de distorsiones cognitivas 	25 min

<p>Ciclo de ansiedad por exámenes</p>	<p>-Se detallarán las fases que 'pueden producirse al momento de rendir un examen: 1. Anticipación / Preocupación, 2. Activación fisiológica / síntomas físicos, 3. Evitación / conducta de escape / distracciones, 4. Estudio apresurado / mal inspirado, 5. Realización del examen / manifestación de ansiedad y 6. Evaluación negativa/reproche/ autoimagen afectada</p> <p>Una vez explicadas cada una de las fases se dividiría un grupo de tres para que cada equipo aborde un caso donde deberán identificar cada una de las fases antes mencionadas</p> <p>Se dará una retroalimentación de los resultados de cada grupo ahondando en la importancia de la identificación de las afectaciones en todas las fases</p>	<p>-Los participantes podrán tomar nota de las diferentes fases dentro del ciclo de ansiedad, potenciando sus conocimientos respecto a la ansiedad y su funcionamiento. Al realizar los grupos, cada uno podrá poner en práctica la información obtenida del ciclo de ansiedad, detallando la fase donde mayor afectación o punto de inflexión en el ciclo. Comentarán con el grupo en general los resultados de cada caso y en conjunto con el capacitador darán la retroalimentación de la actividad.</p>	<p>Casos de identificación del ciclo de ansiedad en exámenes. Anexo 12</p>		<p>25 min</p>
RECESO					<p>10 MIN</p>
<p>Reestructuración cognitiva: Desafiar pensamientos negativos sobre el desempeño</p>	<p>El facilitador proporcionara información de los diferentes autores de la reestructuración cognitiva y la importancia de esta.</p> <p>Se dará paso a la actividad "emparejando" donde de manera voluntaria podrán participar en dicha actividad que consta de la siguiente manera:</p> <p>El participante tendrá 10 cartas boca abajo en las cuales encontrará 5 pertenecientes a distorsiones</p>	<p>Los participantes podrán tomar nota sobre la información brindada las cuales también les podrá ser de ayuda dentro de su carrera profesional</p> <p>Podrán participar de manera voluntaria en la actividad antes mencionada poniendo a prueba los conocimientos adquiridos dentro del modulo y a su vez reconociendo casos prácticos del abordaje de pensamientos negativos a nivel académico.</p>	<p>Actividad "emparejando" Anexo 13</p>		<p>25 MIN</p> <p>50 MIN</p>

	<p>cognitivas y el resto a casos de pensamientos negativos a nivel académico</p> <p>Su meta será que a partir de lo aprendido pueda identificar que casos corresponde a cada distorsión explicando el por que</p> <p>El facilitador retomara el espacio proponiendo una lluvia de ideas donde se le brindara el espacio a los participantes para que puedan brindar su opinión sobre los conocimientos adquiridos y como estas herramientas podrán ser utilizadas día con día.</p>	<p>Los participantes participaran compartiendo su vivencia con los conocimientos aprendidos en el módulo donde brindaran también su opinión y como podrán usar estas herramientas en su vida diaria.</p>			
CIERRE					10min

CARTA DIDACTICA

MODULO II: Del miedo a la acción afrontando la ansiedad por exámenes

Tema1: ¿Qué sabemos sobre la ansiedad académica?

La ansiedad académica es un fenómeno psicológico que se refiere a una respuesta emocional, fisiológica y conductual desadaptativa que experimentan los estudiantes ante las demandas y exigencias del contexto educativo. Si bien una cierta cantidad de activación (estrés) puede ser motivadora, la ansiedad académica se vuelve problemática e incapacitante cuando es excesiva e interfiere negativamente con el aprendizaje y el rendimiento.

A menudo se presenta en relación con situaciones de evaluación, como exámenes, exposiciones orales, o la entrega de trabajos de gran peso.

Causas Comunes

La ansiedad académica suele ser multifactorial, según (Bauselas,2005) puede ser desencadenada por:

- **Exigencias Externas:** Carga académica excesiva, presión por obtener buenas calificaciones, la dificultad del material de estudio, o la competitividad entre compañeros.
- **Exigencias Internas (Autoexigencia):** Perfeccionismo extremo, miedo al fracaso, baja

autoestima, rigidez en el pensamiento y necesidad de control.

- **Factores Ambientales:** Falta de planificación y gestión del tiempo, patrones de sueño inadecuados.
- **Factores de Evaluación:** La naturaleza de las evaluaciones (exámenes finales, presentaciones orales) o experiencias negativas previas.

Impacto en el Rendimiento y la Vida Diaria
Cuando la ansiedad es elevada, sus efectos son significativamente adversos:

- **Rendimiento Académico:** Interfiere con la adquisición y retención de nuevos conocimientos, provoca el temido bloqueo mental durante las evaluaciones, disminuye las habilidades de resolución de problemas, y resulta en un rendimiento inferior al potencial real del estudiante.
- **Salud Mental y Emocional:** Puede llevar a la inseguridad, desmotivación, síntomas depresivos, tristeza y labilidad emocional.

- **Vida Social y Personal:** Dificultad para la integración social y la interacción con pares o profesores, necesidad de aislamiento y, en casos severos, un mayor riesgo de recurrir al consumo de sustancias para manejar el malestar.

En resumen, la ansiedad académica es un trastorno que interfiere en los procesos de enseñanza-aprendizaje y afecta negativamente el bienestar, la salud mental y la calidad de vida general del estudiante. Su gestión adecuada es fundamental para un desarrollo académico exitoso.

Tema2: Ciclo de ansiedad por exámenes

En términos generales a los estudiantes les es difícil el poder determinar de donde proviene sus principales afectaciones a nivel académico, en ese sentido, el ciclo de ansiedad por exámenes proporciona una visión mas detallada de los puntos claves por los que normalmente se manifiesta la ansiedad, Para (Furlan,2023) el ciclo de ansiedad podría sintetizar de la siguiente manera.

1. Anticipación y Preocupación

El ciclo comienza con la Anticipación y Preocupación. El estudiante inicia un diálogo interno negativo con pensamientos como “¿y si no entiendo?”, “voy a fallar”, o “no me estoy preparando lo suficiente”. Esta

preocupación genera una activación emocional inmediata, resultando en nerviosismo, tensión y una predisposición al estrés.

2. Activación Fisiológica y Síntomas Físicos

A la preocupación le sigue la Activación Fisiológica, donde surgen síntomas físicos evidentes: aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, respiración rápida, tensiones musculares, molestias gastrointestinales o el temido bloqueo mental. El problema se intensifica porque el estudiante interpreta estos síntomas como señales de peligro, lo cual refuerza su nivel de ansiedad.

3. Evitación y Conducta de Escape

Para gestionar el malestar, el estudiante recurre a la Evitación o Conducta de Escape. Esto se manifiesta como procrastinación, posponer el estudio o distraerse indebidamente (por ejemplo, con redes sociales). Aunque la evitación ofrece un alivio momentáneo, genera una sensación de culpa y pérdida de control, dejando menos tiempo efectivo para la preparación.

4. Estudio Apresurado y de Baja Calidad

Debido a la pérdida de tiempo, se

llega al Estudio Apresurado y Mal Inspirado. El estudiante intenta compensar estudiando con prisa y sin planificación, buscando asaltos intensos de "estudiar todo de golpe". El resultado es una baja calidad del aprendizaje, poca retención, confusión y una gran saturación cognitiva.

5. Realización del Examen y Bajo Desempeño

Durante la Realización del Examen, la ansiedad se manifiesta por completo: ocurren bloqueos, pensamientos intrusivos, dificultad de concentración y dudas constantes. La principal consecuencia es que el desempeño empeora drásticamente respecto al potencial real del estudiante.

6. Evaluación Negativa y Autoimagen Afectada

Finalmente, el ciclo se cierra con la Evaluación Negativa y Reproche. El estudiante se critica duramente ("soy malo", "no sirvo"), sintiéndose frustrado, avergonzado o culpable. Esta crítica alimenta y refuerza las expectativas negativas ante futuros exámenes, devolviendo al estudiante a la Fase 1 (Anticipación), y reiniciando el ciclo.

Tema 3: Restructuración cognitiva: Desafiar pensamientos negativos sobre el desempeño

La reestructuración cognitiva es una técnica central de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) desarrollada por Aaron Beck (1976) y Albert Ellis (1962). Su objetivo es identificar, cuestionar y reemplazar los pensamientos automáticos negativos o distorsionados que contribuyen a la ansiedad, depresión o bajo rendimiento.

En el contexto de los exámenes universitarios, esta técnica ayuda al estudiante a detectar los pensamientos catastrofistas o autocríticos ("voy a fallar", "no soy lo suficientemente inteligente", "si suspendo, soy un fracaso") y reemplazarlos por pensamientos más realistas y funcionales ("he estudiado y puedo hacerlo lo mejor posible", "un examen no define mi valor personal").

Sobre las principales distorsiones cognitivas comunes en el rendimiento académico, las mayormente aplicadas al contexto.

Distorsiones Cognitivas Comunes en el Rendimiento Académico

Según las teorías de Beck (1976) y Ellis (1994), los estudiantes que experimentan ansiedad ante los exámenes a menudo recurren a patrones de pensamiento ilógicos o exagerados conocidos como distorsiones cognitivas. Estas distorsiones alimentan y mantienen la ansiedad, afectando

negativamente el desempeño.

1. **Catastrofismo:** Consiste en imaginar y enfocarse únicamente en el peor escenario posible para una situación.
 - *Ejemplo:* "Si repruebo este examen, arruinaré completamente mi carrera y mi vida."
2. **Pensamiento de Todo o Nada (o Dicotómico):** Implica ver el propio desempeño o las situaciones en términos absolutos, sin matices grises, como un éxito total o un fracaso absoluto.
 - *Ejemplo:* "O saco un 10 en la materia o soy un desastre académico."
3. **Sobregeneralización:** Ocurre al extraer conclusiones globales y definitivas a partir de un hecho puntual o aislado.

- *Ejemplo:* "Fallé una pregunta en el cuestionario de hoy, así que siempre fallaré en todos los exámenes futuros."

4. **Lectura de Mente:** Es la creencia de **saber lo que otras personas están pensando** sobre uno, sin tener evidencia real que lo sustente.
 - *Ejemplo:* "El profesor debe pensar que soy un estudiante tonto por las preguntas que hice."
5. **Minimización del Logro:** Se refiere a la tendencia a **restar valor o importancia a los propios éxitos, esfuerzos o cualidades positivas**, atribuyéndolos a factores externos o casualidad.
 - *Ejemplo:* "Pasé el curso, pero en realidad fue solo suerte, no por mi capacidad."

Modulo III: DOMINA TU TIEMPO, POTENCIA TU ESTUDIO					
Nombre del modulo					
Objetivo	Equipar a los estudiantes con herramientas efectivas de gestión del tiempo y planificación académica.				
Metas al Finalizar	<p>El participante identificará sus hábitos de estudio y gestión del tiempo.</p> <p>El participante aprenderá a usar técnicas de planificación.</p> <p>El participante comprenderá el concepto de procrastinación y cómo manejarla.</p> <p>El participante establecerá metas académicas realistas utilizando el método SMART</p>				
Duración	2 horas				Sesión 1
Contenido	Metodología		Actividades de aprendizaje	Recursos y materiales	Duración
	Facilitador	Participantes			
Diagnóstico de hábitos de estudio y gestión del tiempo.	<p>El facilitador da apertura al módulo haciendo una revisión de los hábitos de estudios que los estudiantes tienen actualmente y que han logrado identificar como su mayor dificultad.</p> <p>El facilitador desarrollara el tema de hábitos de estudio y gestión del tiempo.</p> <p>El facilitador entregara una evaluación para los estudiantes para un reconocimiento sobre las áreas de mayor afectación.</p>	<p>Los participantes harán una revisión sobre sus hábitos, reconociendo facilidades y dificultades al desarrollarlos.</p> <p>Los estudiantes podrán conocer sobre los puntos clave donde pueden mejorar al momento de retomar sus hábitos de estudio.</p> <p>Los estudiantes completaran su evaluación de “ladrones del tiempo”</p>	<p>Diagnostico hábitos de estudio <i>Anexo 14</i></p>	<p>-Presentación de (PowerPoint/Google Slides).</p> <p>-Pizarrón o rotafolio.</p> <p>-Plantilla de evaluación (ladrones del tiempo)</p> <p>-Plantilla matriz de Einsenhower de horarios y ejercicios.</p> <p>-Marcadores.</p>	25 MIN
Técnicas de planificación (agenda, calendarios, priorización - Matriz de Eisenhower)	<p>El facilitador guiará la sesión de manera que los participantes conozcan las técnicas de planificación, como el uso de agendas y calendarios. Adicionalmente, el facilitador mostrará cómo utilizar la Matriz de Eisenhower para priorizar tareas y enseñará cómo distinguir entre lo urgente y lo importante.</p>	<p>Los participantes realizarán una serie de ejercicios de priorización y elaboración de una matriz de Eisenhower personal. A través de la práctica, el estudiante podrá identificar de manera efectiva el orden en que debe realizar sus tareas para optimizar su tiempo y esfuerzo.</p>	<p>Ejercicios de priorización y realización de matriz de Eisenhower <i>Anexo 15</i></p>	<p>-Acceso a internet para recursos adicionales.</p>	25MIN
RECESO					10 MIN

Establecimiento de metas académicas realistas (SMART).	El facilitador introducirá el método SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Relevante, con límite de Tiempo) para el establecimiento de metas. A través de ejemplos claros, guiará a los participantes en el proceso de transformar objetivos vagos en metas concretas. Se facilitará una discusión grupal para que los estudiantes compartan sus ideas iniciales y reciban retroalimentación constructiva para clarificar sus objetivos.	Los participantes aplicarán el método SMART para definir una o más metas académicas personales. Trabajarán en un ejercicio práctico donde elaborarán sus objetivos y los compartirán con el grupo. Los estudiantes tendrán la oportunidad de identificar la importancia de establecer metas claras para su éxito académico y personal.	Discusión de casos de procrastinación. <i>Anexo 16</i>	25 MIN
				25 MIN
				10min
CIERRE				

CARTA DIDACTICA

MODULO III: DOMINA TU TIEMPO, POTENCIA TU ESTUDIO

Definiciones: Se abordará el concepto de gestión del tiempo como un conjunto de estrategias para planificar y controlar el tiempo que se dedica a actividades específicas, con el objetivo de aumentar la eficacia, eficiencia y productividad. Se presentarán técnicas de planificación como la Matriz de Eisenhower (que clasifica tareas por urgencia e importancia) y se definirá la procrastinación como el acto de posponer tareas importantes, y el método SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Relevante, con límite de Tiempo) para la fijación de metas.

Tema 1: Diagnóstico de hábitos de estudio y gestión del tiempo

El tiempo, palabra que encierra una sobredosis de subjetividad, ya que entre sus múltiples concepciones podríamos asignar y tratar de establecer medidas que se consideren un estándar para cada una de las personas que lean y consulten esta investigación y aun perteneciendo a una misma rama de conocimiento más de uno no concordaba con la unidad de medida establecida. (Colombo, 2019).

Muchas personas consideran que solamente con llevar una agenda al día es

suficiente y, sin embargo, normalmente nuestro trabajo no consiste en realizar una serie de tareas o actividades en serie, sino que podemos tener multitud de tareas superpuestas, en las que el cuerpo, el cerebro y el espíritu no sabe por dónde empezar.

Frecuentemente los estudiantes se encuentran que el tiempo para la realización de las actividades académicas y de ocio es limitado, lo que conlleva a un conflicto motivacional entre las dos actividades, tendiendo a posponer las actividades académicas por aquellas alternativas de entretenimiento

También, se debe acotar que el impacto negativo del trabajo sobre el rendimiento escolar no es una constante en todos los casos o situaciones, sino que su efecto e intensidad depende de la amplitud de la jornada laboral, del tipo de carrera, de la posición en el trabajo (en particular si el estudiante se desempeña como asalariado, es patrón o se autoemplea). Además, existen variaciones del impacto del trabajo sobre el rendimiento académico asociadas a las causas que motivan a los estudiantes a incorporarse al mercado de trabajo; incluso, el sexo y el grado de calificación de la ocupación laboral son factores muy

importantes.

Actividades de aprendizaje:

- **Actividad 1 Diagnóstico de Hábitos:**

Los participantes completarán un breve cuestionario para reflexionar sobre cómo distribuyen su tiempo actualmente y detectar sus principales "ladrones de tiempo".

TEMA 2: Técnicas de planificación (agenda, calendarios, priorización - Matriz de Eisenhower)

La matriz de Eisenhower es una forma de organizar las tareas según su urgencia e importancia para que puedas priorizar de manera efectiva el trabajo más importante. Esta herramienta te ayuda a dividir tus tareas en cuatro categorías: las tareas que realizarás primero, las tareas que programarás para más tarde, las tareas que delegarás y las tareas que eliminarás (Asana, 2025).

Diferenciar entre lo urgente y lo importante dentro de la matriz de Eisenhower puede ayudarte a identificar en qué tareas debes enfocarte y qué tareas podrían ser mejor abordadas por otros miembros del equipo.

Las tareas urgentes requieren tu atención inmediata. Cuando algo es urgente, debe hacerse ahora, y existen consecuencias claras si no finalizas esas tareas en un marco de tiempo específico. Estas son tareas que no

puedes evitar, y cuanto más te demores en terminarlas, más estrés experimentarás, y esto puede llevar al agotamiento.

Algunos ejemplos de tareas urgentes pueden incluir:

- Finalizar un proyecto con una fecha de entrega de último momento
- Encargarte de una solicitud urgente de un cliente
- Reparar una tubería rota en tu departamento

Las tareas importantes pueden no requerir atención inmediata, pero estas tareas te ayudan a lograr tus objetivos a largo plazo. El hecho de que estas tareas sean menos urgentes no significa que no importen. Deberás planificar cuidadosamente estas tareas para que puedas usar tus recursos de manera eficiente.

Algunos ejemplos de tareas importantes pueden incluir:

- Planificar un proyecto a largo plazo
- Establecer contactos profesionales para crear una base de clientes
- Tareas habituales y proyectos de mantenimiento

Una vez que aprendas a distinguir entre las tareas urgentes e importantes, puedes comenzar a separar tus tareas en los cuatro

cuadrantes de la matriz de Eisenhower.

Cuadrante 1 Hacer: El cuadrante uno es el cuadrante “hacer”. Aquí es donde colocarás las tareas que sean urgentes e importantes. Cuando veas una tarea en tu lista de pendientes que debe hacerse ahora, que tiene claras consecuencias y afecta tus objetivos a largo plazo, colócala en este cuadrante. No debería haber dudas en cuanto a qué tareas pertenecen a este cuadrante porque son las tareas que primero te vienen a la mente y que probablemente te estresen más.

Cuadrante 2 Programar: El cuadrante dos es el cuadrante “programar”. Aquí es donde colocarás las tareas que no son urgentes pero que son importantes. Como estas tareas afectan tus objetivos a largo plazo, pero no tienen que hacerse de inmediato, puedes planificar estas tareas para más adelante. Te encargarás de estas tareas después de haber finalizado las tareas del cuadrante uno. Puedes usar varios consejos sobre gestión del tiempo para ayudarte a realizar las tareas de simplemente se interponen en tu camino para lograr tus objetivos. Coloca estos elementos restantes de tu lista de tareas pendientes en el cuarto cuadrante, que es el cuadrante “eliminar”.

Actividades de aprendizaje:

- Actividad 2: Planificación Personalizada: Los estudiantes, con la guía del facilitador, crearán su propio horario de estudio utilizando una plantilla.

TEMA 3: Establecimiento de metas académicas realistas (SMART).

El método SMART (Miro, 2008) es un atajo para establecer objetivos claros, inteligentes y relevantes porque incluye todos los ingredientes necesarios para el éxito. A continuación, te

este cuadrante. Algunas estrategias útiles pueden incluir el principio de Pareto o la técnica Pomodoro.

Cuadrante 3 Delegar: El cuadrante tres es el cuadrante “delegar”. Aquí es donde colocarás las tareas que son urgentes pero que no son importantes. Estas tareas se deben realizar ahora, pero no afectan tus objetivos a largo plazo. Como no tienes una conexión personal con estas tareas y probablemente no se requieren tus habilidades específicas para poder realizarlas, puedes delegarlas a otros miembros de tu equipo. Delegar las tareas es una de las formas más eficientes de gestionar tu carga laboral y darle a tu equipo la oportunidad de expandir sus habilidades.

Cuadrante 4 Eliminar: Una vez que hayas analizado tu lista de pendientes y colocado las tareas en los primeros tres cuadrantes, notarás que aún te quedan algunas pocas tareas. Las tareas que quedan no son urgentes ni importantes. Estas distracciones sin importancia y sin urgencia

mostramos cómo desglosar y abordar estos criterios SMART y el significado de cada una de las condiciones:

- Específico (Specific)
- Medible (Measurable)
- Alcanzable (Achievable)
- Realista (Realistic)
- De duración limitada (Time-bound)

Específicos: Los objetivos deben ser precisos e inequívocos y deben evitarse las formulaciones vagas. Plantéate las siguientes preguntas: ¿Qué quieres conseguir y por qué es importante? ¿Quiénes son las partes interesadas y cuál es el alcance del objetivo? Cuanto más específico sea el objetivo, más fácil será crear un plan para alcanzar la meta fijada.

Medibles: Los objetivos deben ser medibles para poder hacer un seguimiento de los avances. La mensurabilidad permite determinar si se ha alcanzado un objetivo y hacer una evaluación de ese éxito. Al mismo tiempo, este criterio ayuda a centrarse en el objetivo y a determinar exactamente cuándo se ha alcanzado.

Alcanzable: Los objetivos deben ser realistas para que puedan alcanzarse. Pueden desafiar los límites, pero deben estar dentro de lo posible. Ten claros los recursos, habilidades y plazos de que dispones para alcanzar tus

objetivos.

Relevante: Establece metas que contribuyan a un objetivo general y sean coherentes con tu planificación y visión a largo plazo. Los objetivos pertinentes contribuyen a la motivación y al éxito de la ejecución.

Temporal: Los objetivos deben tener un marco temporal y unos plazos claros. Esto te ayuda a aprender mejor y a trabajar de forma centrada en tus objetivos. Al mismo tiempo, fijar un plazo ayuda a dividir el objetivo y las tareas e hitos individuales y a proceder de forma estructurada.

Vamos a ver de modo más esquemático cuál es la importancia a nivel estratégico de los Objetivos SMART (Doofinder, 2007):

- **Claridad y enfoque:** usando objetivos SMART es posible mantener siempre un enfoque sólido y objetivo, que evite la dispersión de los esfuerzos.
- **Criterios objetivos:** para saber si se va por el buen camino es necesario contar con unos criterios objetivos que te permitan medir el progreso y saber cuándo se alcanza el éxito.
- **Alineación con la estrategia general:** te permiten alinear los

objetivos de comercio electrónico con la estrategia general de tu empresa. Solo así podrás establecer metas que contribuyan al logro de los objetivos globales de la empresa.

- **Mejor asignación de recursos:** gracias a los objetivos SMART es posible asignar de forma más eficiente los recursos, en función de las prioridades y de los objetivos generales de la empresa.
- **Motivación y compromiso:** al ser específicos y alcanzables, esta forma de fijar objetivos genera en los equipos de trabajo un sentido más tangible de los logros y los éxitos. Y eso es algo que siempre supone una motivación extra para alcanzarlos.

Actividades de aprendizaje:

- **Actividad 3 Debate sobre Procrastinación:** Se presentarán casos hipotéticos de procrastinación y se abrirá una discusión para identificar las causas comunes y posibles soluciones.

Nombre del modulo	Modulo III: DOMINA TU TIEMPO, POTENCIA TU ESTUDIO SESION 2				
Objetivo	Reforzar las habilidades de gestión del tiempo y auto-regulación.				
Metas al finalizar	El participante aplicará las técnicas de priorización en situaciones reales. El participante desarrollará estrategias para combatir la procrastinación. El participante evaluará la efectividad de sus metas SMART.				
Duración	2 horas			Sesión 1	
Contenido	Metodología		Actividades de aprendizaje	Recursos y materiales	Duración
	Facilitador	Participantes			
Profundización en la Matriz de Eisenhower.	<p>El facilitador iniciará la sesión con una revisión de la Matriz de Eisenhower, haciendo énfasis en cómo aplicar la herramienta de forma práctica en el contexto académico.</p> <p>. Se guiará una discusión en grupo para analizar los desafíos comunes al momento de delegar o eliminar tareas y se ofrecerá retroalimentación personalizada a los participantes para refinar sus habilidades de priorización.</p>	<p>Los participantes revisarán sus propias listas de tareas pendientes y las aplicarán en la Matriz de Eisenhower. A través de este ejercicio práctico, los estudiantes identificarán las tareas que pueden posponer o eliminar.</p> <p>Se fomentará la participación en la discusión para que puedan aprender de las experiencias de sus compañeros y, de esta manera, desarrollen un pensamiento crítico sobre sus propias estrategias de gestión del tiempo.</p>	Presentación de los horarios personalizados y sus resultados.	<p>.- Hojas de trabajo para la Matriz de Eisenhower.</p> <p>-Plantillas de evaluación de metas SMART.</p> <p>-Pizarrón o rotafolio.</p> <p>-Acceso a internet.</p>	
Estrategias avanzadas para el manejo de la procrastinación.	El facilitador presentará una serie de estrategias avanzadas de auto-regulación para combatir la procrastinación, profundizando en técnicas A través de una presentación interactiva, se analizarán casos hipotéticos de procrastinación para ilustrar las barreras psicológicas más comunes que conducen a este hábito, como el	Los participantes se sumergirán en un ejercicio de simulación titulado "Un día en la vida de un estudiante estresado" para experimentar de forma vivencial los efectos de la procrastinación. A través de este ejercicio, los estudiantes identificarán las emociones y los desafíos que surgen al posponer sus responsabilidades académicas. Posteriormente, se abrirá un espacio para la discusión de casos hipotéticos de procrastinación,	Ejercicio de simulación: "Un día en la vida de un estudiante estresado". Discusión de casos de procrastinación.		

	<p>perfeccionismo o el miedo al fracaso. Se guiará a la reflexión para que los participantes identifiquen sus propios disparadores de procrastinación y elaboren un plan personalizado para contrarrestarlos.</p>	<p>donde los estudiantes analizarán las causas subyacentes y propondrán soluciones colaborativas, fomentando el aprendizaje entre pares.</p>			
RECESO					
<p>Impacto de una mala gestión del tiempo</p>	<p>El facilitador iniciará la sesión con una presentación interactiva sobre las consecuencias psicológicas y académicas de una mala gestión del tiempo, basándose en conceptos como el estrés, la frustración y la procrastinación. Se utilizarán los resultados de los cuestionarios y el análisis de datos de los estudiantes para contextualizar la discusión, mostrando cómo la falta de planificación impacta directamente en el rendimiento.</p> <p>El facilitador solicitará ejemplos de casos personales que ilustren cómo una agenda desorganizada puede derivar en un aumento de la presión evaluativa y la dificultad para concentrarse, como se evidencia en los datos de la investigación.</p>	<p>Los participantes realizarán una actividad de reflexión personal donde contrastarán su percepción del tiempo con la realidad de su horario. A través de un ejercicio escrito, identificarán sus "ladrones de tiempo" más comunes, analizando cómo estas distracciones afectan su productividad y contribuyen a la procrastinación. Posteriormente, se abrirá un debate grupal para compartir las principales dificultades, permitiendo que los estudiantes reconozcan que no están solos en sus desafíos y fomentando un ambiente de apoyo.</p>	<p>Sesión de preguntas y respuestas para resolver dudas sobre la aplicación de las técnicas. <i>(Anexo 4)</i></p>		
<p>CIERRE</p>					

CARTA DIDACTICA

MODULO III: DOMINA TU TIEMPO, POTENCIA TU ESTUDIO SESION 2

- **Definiciones:** Se profundizará sobre lo abordado en la sesión pasada, retomando conceptos clave como la priorización utilizando la Matriz de Eisenhower y se profundizará en estrategias de auto-regulación para evitar la procrastinación. Se discutirá la importancia de la evaluación de metas para asegurar que sigan siendo relevantes y alcanzables a lo largo del tiempo.

TEMA 1: Profundización en la Matriz de Eisenhower.

Una de las principales ventajas de usar la Matriz de Eisenhower es la claridad que aporta a la carga de trabajo diaria. Al visualizar las tareas en los cuatro cuadrantes, se vuelve más sencillo identificar qué actividades son críticas para los objetivos a largo plazo y cuáles son simplemente distracciones. Esto promueve un enfoque proactivo, reduciendo la tendencia a reaccionar únicamente a las crisis, Asana (2025).

Adicionalmente, fomenta la delegación, ya que las tareas Urgentes/No Importantes pueden ser asignadas a otros, liberando tiempo para concentrarse en las actividades más significativas. En resumen,

su uso potencia la productividad y el enfoque estratégico.

Sin embargo, la matriz no está exenta de desventajas. Una de las mayores dificultades es la subjetividad inherente al clasificar las tareas como "importantes" o "urgentes". Lo que una persona considera importante, otra podría no verlo de la misma manera, lo que puede causar conflictos en entornos de equipo Sydle (2024).

Además, algunas tareas pueden no encajar fácilmente en un solo cuadrante, requiriendo una evaluación constante que puede volverse tediosa y consumir tiempo. Por último, si se usa de forma demasiado rígida, puede llevar a una falta de flexibilidad y a ignorar tareas que, si bien no son urgentes ni importantes en el momento, podrían volverse críticas en el futuro.

En la práctica, el éxito de la Matriz de Eisenhower depende en gran medida de cómo se aplique. Para maximizar sus beneficios, es fundamental que la evaluación de las tareas se realice de manera regular y honesta. Es recomendable combinarla con otras técnicas, como la planificación semanal o el bloqueo de tiempo, para asegurar que las tareas importantes, pero no urgentes reciban la atención necesaria.

Consejos para una Aplicación Efectiva

Para superar las limitaciones y maximizar los beneficios de la matriz, es crucial aplicar ciertas buenas prácticas Albaladejo (2020)

- ***Sé honesto:*** Evalúa la verdadera urgencia e importancia de cada tarea sin sobreestimar su prioridad.
- ***Limita las tareas:*** No sobrecargues cada cuadrante. Idealmente, mantén de 5 a 7 tareas por cuadrante para que la lista sea manejable y no se convierta en una tarea en sí misma.
- ***Combínala con otras técnicas:*** La matriz funciona mejor cuando se integra con otros métodos de productividad, como la técnica Pomodoro para mantener la concentración, o el Principio de Pareto (la regla 80/20) para identificar el 20% de las tareas que producen el 80% de los resultados.
- ***Actualiza constantemente:*** Revisa y ajusta tu matriz a diario o semanalmente. Las prioridades cambian, por lo que es esencial mantenerla relevante y adaptable a tu situación actual.

Actividades de aprendizaje:

- **Actividad 1: Aplicación de la Matriz:** Los estudiantes trabajarán en un ejercicio práctico donde deberán clasificar una lista de tareas académicas y personales usando la Matriz de Eisenhower.

TEMA 2: Estrategias avanzadas para el manejo de la procrastinación.

La procrastinación es definida como la tendencia a perder el tiempo, demorar y posponer de forma intencionada tareas o situaciones en lugar de afrontarlas. Esta conducta representa una forma de afrontamiento evitativo que provoca consecuencias negativas para la persona, como la disminución de su bienestar e incluso un incremento del malestar psicológico (Navarro-Gómez et al., 2020).

La procrastinación no es simplemente un mal hábito; a menudo es el resultado de factores psicológicos como el miedo al fracaso, la falta de motivación o la ansiedad. Para superarla, es esencial comprender por qué procrastinamos. Reflexiona sobre las barreras que te impiden avanzar. Este autoconocimiento es el primer paso hacia un cambio positivo.

La procrastinación puede reducir el bienestar y la felicidad de las personas, por ejemplo, al provocar que experimenten diversas emociones

negativas, como culpa, vergüenza, frustración y tristeza. En una encuesta, por ejemplo, el 94 % de las personas indicó que la procrastinación tiene un efecto negativo en su felicidad, y el 18 % indicó que este efecto es extremadamente negativo. De igual manera, cuando se preguntó a los estudiantes cómo se sentían después de procrastinar, más del 80 % de sus respuestas se clasificaron como negativas.

Además, la procrastinación también se asocia con dificultades para adaptarse y afrontar las afecciones de salud. Esto puede deberse a diversos problemas, como malos hábitos de vida (por ejemplo, en cuanto a nutrición y autocuidado) y una adherencia deficiente al seguimiento y tratamiento necesarios. Además, ciertos tipos de procrastinación se asocian con problemas de salud específicos. Por ejemplo, la procrastinación a la hora de acostarse, que implica retrasar innecesariamente el acto de irse a dormir, se asocia con problemas como la falta de sueño y el aumento de la fatiga.

Por último, la procrastinación también está asociada con varios trastornos, como la depresión y el insomnio, pero no está claro si estas asociaciones son correlacionales o causales, y si son causales, entonces en qué dirección, lo que significa que no está claro si la procrastinación

conduce a estos problemas directamente.

La procrastinación, o el arte de posponer tareas, no es simplemente un problema de pereza, sino un complejo desafío de gestión de emociones. A menudo, evitamos una tarea no porque seamos perezosos, sino por el miedo al fracaso, el perfeccionismo o la incomodidad que nos genera el trabajo. Las estrategias avanzadas van más allá de los trucos básicos de productividad; se enfocan en comprender y reestructurar la relación psicológica que tenemos con nuestras tareas. Al abordar la raíz emocional del problema, podemos crear un cambio duradero en nuestros hábitos.

El manejo de la mentalidad es tan importante como las técnicas de acción. La Autocompasión juega un papel crucial, ya que el ciclo de culpa y vergüenza por procrastinar suele empeorar el problema. En lugar de culparte, aceptar que es un comportamiento humano y perdonarte puede liberar la energía necesaria para retomar el trabajo. Además, el Mindfulness o atención plena puede ayudarte a observar la urgencia de posponer sin actuar sobre ella. Al simplemente notar el impulso de distraerte, puedes elegir conscientemente enfocarte en la tarea sin entrar en un conflicto mental.

Entre las ventajas de aplicar estas

estrategias se encuentra una mayor productividad y una drástica reducción del estrés. Al enfrentar las tareas de forma proactiva, se mejora la calidad del trabajo y la autoconfianza. No obstante, estas herramientas no son una solución mágica. Sus limitaciones radican en que requieren disciplina y una constante evaluación personal. Además, no son una cura para problemas subyacentes como el Trastorno por Déficit de Atención (TDA) o la depresión, en cuyo caso la procrastinación es un síntoma que requiere atención profesional.

Procrastinación y Rendimiento Académico en la Universidad

La procrastinación tiene un impacto directo y perjudicial en el rendimiento universitario, y su origen en este contexto es multifacético. A diferencia de la escuela, la universidad exige una mayor autogestión y responsabilidad, lo que puede ser abrumador. La falta de supervisión constante, las cargas de trabajo densas, y la presión de un examen o un trabajo final con un gran peso en la calificación, contribuyen a que los estudiantes pospongan las tareas. Esta evitación no es por pereza, sino una forma de lidiar con el miedo a no estar a la altura o de sentir que la tarea es tan grande que no saben por dónde empezar Guerri (2024).

La relación entre la procrastinación y

las bajas calificaciones es un círculo vicioso. Al posponer un trabajo, se reduce el tiempo disponible para investigar y redactar, lo que resulta en una calidad deficiente. Los estudiantes que posponen el estudio para un examen terminan haciendo "cramming", es decir, estudiando todo a última hora. Este tipo de estudio masivo impide la consolidación de la memoria a largo plazo, resultando en un bajo rendimiento en los exámenes. Además, el estrés de último minuto reduce la capacidad de pensamiento crítico, afectando el razonamiento y la creatividad necesarios para trabajos de mayor complejidad.

Para combatir esto, se pueden aplicar estrategias avanzadas específicas para el entorno universitario. Una de las más efectivas es dividir los proyectos grandes como tesis o monografías en tareas más pequeñas y manejables, estableciendo plazos intermedios. Usar una agenda detallada o un calendario académico al inicio del semestre para visualizar todos los plazos y exámenes es fundamental. Además, formar grupos de estudio o encontrar un "compañero de responsabilidad" puede ayudar a mantener la motivación y el compromiso, ya que el apoyo mutuo es una poderosa herramienta contra la tendencia a posponer Clemente (2023).

Implicaciones Psicológicas y Efectos a Largo Plazo de la

Procrastinación

La procrastinación es, en su esencia, un problema de regulación emocional y no de gestión del tiempo. A nivel psicológico, la persona pospone una tarea como una forma de escapar de las emociones incómodas que esta le genera, como la ansiedad, el miedo al fracaso o el aburrimiento. Esta conducta de evitación ofrece un alivio momentáneo, creando un ciclo de refuerzo negativo: evitas la incomodidad, te sientes mejor temporalmente, y tu cerebro aprende a posponer para sentirse mejor en el futuro.

Este mecanismo se ve agravado por distorsiones cognitivas, donde la persona se autoengaña pensando que trabajará mejor bajo presión o que tiene más tiempo del que realmente tiene.

Con el tiempo, la procrastinación crónica tiene un impacto significativo y perjudicial en el bienestar de la persona. A largo plazo, se asocia directamente con niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión, ya que la culpa y la vergüenza por no cumplir con las responsabilidades son constantes. Físicamente, puede llevar a problemas de salud debido a la falta de sueño, una nutrición deficiente y un estilo de vida sedentario.

En el ámbito profesional y personal, la procrastinación puede resultar en la

pérdida de oportunidades, daño a la reputación y tensiones en las relaciones interpersonales, creando un ciclo de decepción y baja autoestima difícil de romper.

- **Actividad 2: Reflexión y Feedback:**

Se abrirá un espacio para que los estudiantes compartan sus experiencias aplicando las técnicas aprendidas en la sesión 1, discutiendo los éxitos y los desafíos encontrados.

TEMA 3: Impacto de una Mala Gestión del Tiempo

La ineficiente administración del tiempo es una causa común de la baja productividad y un rendimiento insatisfactorio. Sin una estructura clara, como límites o fechas en una agenda, es difícil mantenerse productivo.

La procrastinación, o el aplazamiento de tareas, a menudo surge de una mala planificación o de no haber asignado el tiempo adecuado para las actividades. A un nivel más profundo, la falta de una buena planificación puede hacer que los proyectos pierdan su dirección, ya que una idea brillante no se materializará sin un plan de ejecución coherente y con plazos realistas.

Consejos Prácticos para Optimizar tu Tiempo Diario

En lugar de enfocarnos en los problemas, es

más útil concentrarnos en las soluciones. Aquí hay algunas estrategias para aprovechar mejor el tiempo disponible cada día:

- **Anticipa las tareas.** Conociendo tus responsabilidades, puedes adelantarte a los plazos. Esto te permite ir un paso por delante, enfocar mejor tus esfuerzos y obtener resultados superiores.
- **Equilibra tu vida.** La gestión del tiempo no es solo para el trabajo. Es vital dedicar tiempo a todas las áreas de tu vida, como la familia, los amigos, el ocio y el ejercicio. Mantener un balance asegura que ninguna área sea descuidada.
- **Establece objetivos claros.** Las metas actúan como puntos de referencia que te ayudan a definir plazos para tus tareas. Tener objetivos claros crea una sensación de orden y progreso, ya que sientes que todo avanza hacia un fin determinado.
- **Trabaja con enfoque.** Cuando te dediques a una tarea, hazlo con la

máxima intensidad y esfuerzo. Dar tu cien por ciento en el momento es la mejor manera de asegurarte de que tu tiempo no se desperdicia.

- **Desarrolla hábitos efectivos.** La clave para una buena gestión del tiempo es incorporar rutinas eficientes. Al convertir estos hábitos en parte de tu día a día, garantizas resultados consistentemente positivos.
- **Respetar tu propio ritmo.** Es crucial que te conozcas y entiendas tus límites. Planificar más tareas de las que puedes manejar es una forma de mala gestión del tiempo. Al ser realista, evitas el exceso de trabajo y mantienes la eficiencia.

Actividad 3: Plan de Acción Personal:

Cada participante creará un plan de acción para abordar sus principales desafíos de gestión del tiempo y procrastinación.

Nombre del modulo		Módulo 4: Construyendo mi Autoeficacia:			
Objetivo		Incrementar la autoeficacia y la resiliencia ante la frustración, transformando el diálogo interno negativo.			
Metas al finalizar		El participante definirá y comprenderá la autoeficacia y su impacto en el aprendizaje. El participante identificará y cuestionará su diálogo interno negativo. El participante aprenderá y aplicará técnicas de auto-refuerzo. El participante desarrollará una mentalidad de crecimiento.			
Duración		2 horas		Sesión 1	
Contenido	Metodología		Actividades de aprendizaje	Recursos y materiales	Duración
	Facilitador	Participantes			
¿Qué es la autoeficacia y cómo influye en el aprendizaje?	<p>El facilitador iniciará la sesión con una breve explicación sobre la autoeficacia, Se diferenciará el concepto de autoeficacia de la autoestima y se explorará su impacto directo en la motivación y el rendimiento académico.</p> <p>Se guiará un ejercicio de identificación del diálogo interno negativo, analizando los patrones de pensamiento que limitan el progreso de los estudiantes. Se mostrará cómo estos pensamientos pueden ser refutados y transformados en afirmaciones positivas que fortalezcan la confianza.</p>	<p>Los participantes se involucrarán en un ejercicio de introspección para identificar su diálogo interno negativo y las creencias que lo limitan. A través de una actividad escrita, reflexionarán sobre sus éxitos y fracasos académicos pasados para reconocer cómo sus pensamientos influyen en sus resultados. En grupos pequeños, discutirán sus experiencias y la forma en que sus creencias de autoeficacia impactan su comportamiento de estudio. Este intercambio les permitirá reconocer patrones de pensamiento, desafiar sus creencias limitantes y comenzar a desarrollar una mentalidad de crecimiento.</p>	<p>-Ejercicio de identificación del diálogo interno. Académicos". (<i>Anexo 17</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación (PowerPoint/Google Slides). - Pizarrón o rotafolio. - Hojas de trabajo para ejercicios. - Marcadores. - Acceso a internet 	
Identificación y cuestionamiento del diálogo interno negativo.	<p>El facilitador dará una explicación sobre el diálogo interno negativo y su relación con la autoeficacia. Se guiará la dinámica "Mis Logros Académicos", donde se solicitará a los participantes que escriban logros que hayan obtenido a lo largo de su trayectoria académica.</p>	<p>Los participantes se involucrarán activamente en la dinámica "Mis Logros Académicos". De forma individual, escribirán logros de su trayectoria académica y las acciones concretas que realizaron para alcanzarlos. Después, en grupos pequeños, compartirán estos logros y la forma en que su autoeficacia influyó en el proceso.</p>	<p>Dinámica "Mis Logros (<i>Anexo 18</i>)</p>		

	El facilitador hará énfasis en que no importa si el logro es pequeño o grande; lo importante es identificar las acciones que los llevaron a conseguirlo. Luego, se abrirá un espacio para que los participantes compartan sus experiencias.	Este ejercicio les permitirá reconocer y validar sus capacidades, fomentando la reflexión sobre cómo su diálogo interno puede influir en su rendimiento.		
RECESO				
Técnicas de auto-refuerzo y reconocimiento de logros.	<p>El facilitador iniciará con una introducción al concepto de auto-refuerzo, explicando su importancia para consolidar la confianza y la motivación. Se presentará el ejercicio de visualización guiada para fortalecer la autopercepción.</p> <p>El facilitador guiará a los participantes a través de un diálogo introspectivo, pidiéndoles que se pongan cómodos, cierren los ojos y se imaginen a sí mismos en un momento de logro académico significativo. Durante la visualización, se les invitará a centrarse en las sensaciones de orgullo, satisfacción y capacidad que sintieron en ese momento. Al finalizar, el facilitador guiará una breve discusión para que los participantes compartan las emociones y percepciones que experimentaron.</p>	Los participantes se acomodarán de forma individual y cerrarán los ojos, siguiendo las indicaciones del facilitador. Se concentrarán en la voz del guía, permitiéndose visualizar y revivir un momento de éxito en su vida académica. Durante el ejercicio, se enfocarán en identificar y reconocer los sentimientos de logro y auto-satisfacción, observando cómo estas emociones fortalecen su percepción de sí mismos. Al concluir la visualización, los participantes se reincorporarán al grupo y se abrirá un espacio para que compartan sus reflexiones sobre la experiencia y cómo pueden replicar este tipo de auto-refuerzo para superar futuros desafíos.	Visualización guiada para fortalecer la autopercepción..	
CIERRE				

CARTA DIDACTICA

MODULO IV: CONSTRUYENDO MI AUTOEFICACIA: DEL DUDO A LA CONFIANZA

- **Definiciones:** Se explorará el concepto de autoeficacia, definido por Albert Bandura como la creencia en la propia capacidad para ejecutar las acciones necesarias para alcanzar metas específicas. Se distinguirá entre una mentalidad fija (creer que las habilidades son innatas) y una mentalidad de crecimiento (creer que las habilidades se pueden desarrollar), un concepto popularizado por Carol Dweck. Se definirá el diálogo interno negativo y se proporcionarán técnicas para su cuestionamiento.

Tema 1: ¿Qué es la autoeficacia y cómo influye en el aprendizaje?

La autoeficacia puede ser definida como la percepción o creencia personal de las propias capacidades en una situación determinada. Las creencias de autoeficacia presentan gran influencia en el ser humano, ya que actúan sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos (Bandura, 1995).

Respecto a los procesos cognitivos, los efectos de las creencias de eficacia sobre los procesos cognitivos se pueden explicar de

la manera siguiente: mucho del comportamiento intencional del ser humano está regulado por metas significativas para la persona; el planteamiento de metas está afectado por la evaluación de las capacidades personales. Por lo tanto, cuanto más alta sea percibida la autoeficacia personal, más alto será el nivel de las metas que las personas se impongan.

Más específicamente, las personas piensan en los escenarios posibles que resultarán de sus acciones antes de actuar y plantean sus metas de acuerdo con ellos. Las creencias de autoeficacia dan forma a esos escenarios mentales anticipados. Por ello, las personas con un alto sentido de eficacia anticipan situaciones exitosas con pautas para un desenvolvimiento correcto.

Las creencias de autoeficacia influyen en este tipo de motivación, ya que, de acuerdo con lo que la persona se cree capaz de hacer, establece sus metas, determina el esfuerzo que emplea, el tiempo de persistencia ante las adversidades y su resistencia a los fracasos. En ese sentido, dado que los fracasos son atribuidos al esfuerzo insuficiente o a la falta de habilidad y conocimiento que pueden ser adquiridos, individuos que creen en sus

capacidades personales persisten ante las dificultades y se esfuerzan más cuando fallan en conseguir los resultados.

Por el contrario, aquellos que dudan de sí mismos tienden a rendirse rápidamente ante las dificultades. La autoeficacia tiene un papel vital en el ámbito académico. De acuerdo con estudios, se ha evidenciado que un buen desempeño académico no puede ser garantizado solo por los conocimientos y habilidad de los individuos. Las creencias de eficacia pueden determinar un desempeño diferente en dos personas con el mismo grado de habilidad.

Esto se debe a que el éxito académico demanda procesos reguladores como la autoevaluación, el automonitoreo y el uso de estrategias metacognitivas de aprendizaje, procesos que son influidos positivamente por un alto grado de creencia en la propia capacidad o autoeficacia (Pajares 1996).

Autoeficacia y autoestima

Algunos indicadores de autoestima positiva serán la certeza, la conciencia de las fortalezas personales, el optimismo, la autodirección, una actitud independiente y cooperativa, la capacidad de confiar en los demás y sentirse bien con una amplia variedad de sentimientos. Mientras que una persona que tiene baja autoestima se siente incapaz, dependiente, sin dignidad e

incompetente, tiene miedo de ser ridiculizada. La baja autoestima es una condición debilitante que le impide a un individuo comprender todo su potencial (Apichai,2019).

La autoestima ha sido un indicador importante del rendimiento académico. Así, vista como un criterio clave para juzgar la capacidad total y el potencial de uno, los estudiantes con una alta autoestima parecen tener más éxito que aquellos que presentan baja autoestima. Hay algunas investigaciones que no distinguen una relación significativa entre la autoestima y el rendimiento académico.

Actividades de aprendizaje:

- **Actividad 1: El Espejo Interior:** Los participantes escribirán las frases negativas que se dicen a sí mismos y luego las reescribirán de forma positiva.

Tema 2: Identificación y cuestionamiento del diálogo interno negativo.

¿Qué es el diálogo interior?

La manera más sencilla de definir el autodiálogo o diálogo interior es la conversación que mantenemos con nosotros mismos sobre la que basamos nuestras actuaciones.

Al día surgen dudas, preocupaciones o pequeños retos que tenemos que afrontar y

que no acabamos de tener claro, es como imaginar que dentro de nuestro interior habita un ser sabio que siempre va a decirnos el camino a recorrer, la solución a escoger o la clave perfecta para cada uno de nuestros dilemas Bull (2022).

El diálogo interior es fundamental para encontrar cierto equilibrio en nuestra existencia, especialmente para aquellas personas que dependen de un rendimiento extremo, no solo mental sino también físico. La mayoría de los resultados positivos en el deporte, provienen de una buena comunicación con uno mismo.

¿Cuántos tipos de autodiálogo existen?

De igual modo que todos los seres humanos somos diferentes entre sí, y no existe una regla única y universal para nuestras emociones, así se llega al autodiálogo con uno mismo: con total diversidad y adaptándolo libremente a nuestra educación, cultura o crecimiento emocional. Sin embargo, sí existen **dos bases fundamentales** que son los pilares donde aparece el resultado final.

Autodiálogo positivo. Generado normalmente en personas con un buen nivel de autoestima. Este tipo de conversación interior precisamente les refuerza y estimula positivamente.

Autodiálogo negativo. Supone todo lo contrario. Se da en personas que tienden a sentirse culpables por las situaciones negativas que viven, lo que conlleva altos niveles de ansiedad y problemas de aceptación de sí mismas.

Entre los factores que se han analizado para comprender la relación y los efectos del autodiálogo sobre el rendimiento (si el autodiálogo es escrito o hablado, si es expresado de forma audible o encubierta, si es seleccionado por la persona o asignado por el experimentador, etc.) cabe destacar el interés prestado a la valencia del autodiálogo Sanchez y Saggiomo (2016).

La valencia se refiere a la propiedad emocional de diálogo con uno mismo y puede traducirse en autovaloraciones positivas (reafirmación, confianza en uno mismo, etc.) o en autocritica sistemática y evaluaciones negativas de uno mismo.

- **Actividad 2: "Mi Caja de Herramientas":** En grupos, los estudiantes discutirán logros académicos pasados para reconocer sus fortalezas.

Tema 3: Reconocimiento de logros y actitud hacia el fracaso.

La Lucha Silenciosa de los Estudiantes Exitosos

El reconocimiento de los logros

académicos es crucial para la salud mental y el bienestar de los estudiantes. Sin embargo, muchos estudiantes que alcanzan el éxito obteniendo buenas calificaciones, becas o premios a menudo no se sienten capaces. Este fenómeno, comúnmente asociado con el síndrome del impostor, crea una desconexión entre el éxito objetivo y la percepción subjetiva de uno mismo.

A pesar de las pruebas concretas de su capacidad, como un promedio de notas alto, estos estudiantes pueden sentir que sus logros son resultado de la suerte o de un error, y no de su propio esfuerzo y talento. Esta creencia puede generar ansiedad, miedo a ser "descubierto" y una presión constante por mantener un nivel de rendimiento que consideran inmerecido Valle et al. (2014).

El Síndrome del Impostor en lo académico

El síndrome del impostor es particularmente prevalente en entornos académicos. La competencia y la alta exigencia pueden exacerbar los sentimientos de duda. Los estudiantes pueden compararse constantemente con sus compañeros, creyendo que los demás son genuinamente más inteligentes o talentosos. Esta autoexigencia, a menudo autoimpuesta, los lleva a trabajar en exceso y a sentir que nunca es suficiente CIDEPSI (2025).

Un estudiante con este síndrome puede desestimar un 10 en un examen, pensando que la prueba era demasiado fácil o que el profesor fue demasiado generoso. En lugar de celebrar sus victorias, las minimizan, lo que les impide internalizar el éxito y construir una autoconfianza sólida.

La Importancia de la Autoevaluación Positiva

Para superar esta brecha entre el logro y la autopercepción, es fundamental que los estudiantes aprendan a validar sus propios éxitos. El simple acto de reconocer y celebrar un logro, sin importar cuán pequeño sea, puede cambiar la narrativa interna. Anotar los éxitos, hablar de ellos con confianza y aceptar el reconocimiento de los demás son pasos importantes.

Es crucial que los educadores y padres también ayuden a fomentar esta mentalidad, enfatizando que el esfuerzo y la dedicación son tan importantes como el resultado final. Reconocer el trabajo duro, en lugar de solo los resultados, puede aliviar la presión y ayudar a los estudiantes a ver su valía.

Estrategias para Aceptar y Celebrar

Existen varias estrategias que los estudiantes pueden adoptar para combatir el síndrome del impostor. Una de las más efectivas es redefinir el fracaso. En lugar de verlo como una prueba de su incompetencia,

pueden verlo como una oportunidad para aprender y crecer. Además, es útil rodearse de un grupo de apoyo, como amigos o mentores, que puedan ofrecer una perspectiva externa y positiva.

Hablar abiertamente sobre los sentimientos de duda puede normalizarlos y reducir la sensación de aislamiento. Por último, practicar la autocompasión es clave; reconocer que nadie es perfecto y que está bien no saberlo todo es un paso fundamental para aceptar el éxito sin culpa.

Superar el síndrome del impostor requiere un cambio consciente en la mentalidad y en las acciones diarias. El primer paso es reconocer y nombrar los sentimientos. Al admitir que sientes que no eres lo suficientemente bueno, aunque tus logros digan lo contrario, le quitas poder a esa creencia. Es útil escribir tus logros; haz una lista de tus éxitos académicos, premios, buenas notas y proyectos completados. Al verlos plasmados en papel, se vuelven hechos concretos en lugar de ser desestimados como "suerte". Además, comparte tus sentimientos con alguien de confianza, como un amigo, familiar o mentor. Es probable que descubras que no estás solo y que otras personas que admiras también han pasado por lo mismo.

De la Duda a la Aceptación

El siguiente paso es cambiar tu

diálogo interno. Cuando un pensamiento de auto-duda surja, desafíalo con evidencia. Si piensas "obtuve una buena nota por suerte", contrárréstalo con "estudí duro para este examen y merezco el resultado". Es fundamental aprender a aceptar el elogio sin minimizarlo.

Cuando alguien te felicite, simplemente di "gracias". No añadas excusas ni desvíos. Por último, celebra tus logros. Permítete sentir orgullo por el trabajo que has hecho. Un pequeño acto de celebración, como ir a tomar un café o simplemente tomarte un momento para reflexionar sobre tu éxito, puede ayudar a tu cerebro a internalizar que ese logro es realmente tuyo. Recuerda que la auto-duda es un sentimiento, no un hecho, y puedes entrenar tu mente para enfocarte en tu verdadero potencial.

Como abordar el fracaso académico

El fracaso académico puede manifestarse de diversas formas: desde reprobado un examen o una materia hasta no conseguir un cupo en la universidad o no superar una oposición. Sin importar la forma, este tipo de revés puede ser un golpe emocional significativo. Sin embargo, no es el final del camino, sino una oportunidad para aprender y fortalecerse. Esta guía presenta un plan de acción para abordar el fracaso de manera constructiva, centrándose en la

recuperación emocional y la mejora de las estrategias de estudio Fuentes (2025).

Proceso de recuperación y mejora

1. **Acepta la situación y sé compasivo contigo mismo:** El primer paso es reconocer y aceptar tus emociones de frustración y decepción. La guía enfatiza que el fracaso es parte del aprendizaje y que es vital no juzgarse duramente a uno mismo.
2. **Analiza la causa del problema:** Es fundamental reflexionar sobre las razones del fracaso. ¿Fue la organización, el método de estudio o factores personales? Identificar la causa raíz te permitirá solucionar el problema de manera efectiva.
3. **Busca apoyo en tu entorno:** Hablar con familiares, amigos o profesores puede darte valiosos consejos y apoyo emocional. Compartir tus preocupaciones es un paso curativo que te ayudará a sentirte menos solo.
4. **Ajusta tu método de estudio:** Si la forma en que estudiaste no funcionó, es momento de cambiar. La guía sugiere experimentar con nuevas técnicas de estudio, como mapas conceptuales o resúmenes, y

considera unirse a un grupo de estudio.

5. **Establece objetivos realistas:** Fijar metas alcanzables evita la frustración. La guía recomienda celebrar los pequeños logros para mantener la motivación y recordar que el progreso toma tiempo.
6. **Aprende de la experiencia:** Ver el fracaso como una oportunidad de crecimiento. Cada revés te enseña a ser más resiliente, una habilidad clave para futuros desafíos.
7. **Mantén una actitud positiva:** El optimismo y la gratitud son herramientas poderosas para superar las malas rachas. La guía propone un diario de gratitud para enfocarte en el crecimiento personal y recordar que un fracaso no te define.
8. **Pide ayuda profesional si es necesario:** Si el fracaso te abruma y afecta tu bienestar, no dudes en buscar la ayuda de un profesional, como un terapeuta o consejero.

Actividad 3: Reflexionando sobre el Fracaso: se redefinirá el fracaso como una oportunidad de aprendizaje, fomentando mentalidad de crecimiento.

Nombre del modulo	Módulo 5: Reconstruyendo mis hábitos de estudio				
Objetivo	Proporcionar a los estudiantes estrategias prácticas para optimizar su comprensión lectora, identificar información clave en textos académicos y tomar notas de forma organizada y eficiente.				
Metas al finalizar	El participante aplicará un método de lectura activa para mejorar la comprensión y retención. El participante sabrá cómo identificar la estructura y los argumentos principales de un texto. El participante utilizará al menos una técnica de toma de apuntes para organizar la información de manera eficiente.				
Duración	2 horas			Sesión 1	
Contenido	Metodología		Actividades de aprendizaje	Recursos y materiales	Duración
	Facilitador	Participantes			
Tema 1: Métodos de lectura activa	El facilitador iniciará la sesión distinguiendo entre la lectura pasiva y la activa, y presentará el método SQ3R y sus cinco pasos (Survey, Question, Read, Recite, Review). Guiará a los participantes para que apliquen el primer paso, "Survey," a un texto corto	Los participantes se convertirán en lectores activos. Aplicarán el paso de "Survey" del método SQ3R a un texto corto para identificar su estructura y propósito principal en un tiempo limitado.	Desafío de la primera lectura" (<i>Anexo 19</i>)	<input type="checkbox"/> Pizarrón o rotafolio. <input type="checkbox"/> Fichas con escenarios de frustración. <input type="checkbox"/> Marcadores. <input type="checkbox"/> Acceso a internet.	
Tema 2: Estrategias para identificar la información clave:	El facilitador guiará la sesión para presentar diversas estrategias de lectura. Guiará la actividad de "toma de apuntes comparada"	Los estudiantes Tomarán apuntes sobre un mismo texto usando dos técnicas diferentes y compararán los resultados para determinar cuál les resulta más útil	"Toma de apuntes comparada": (<i>Anexo 20</i>)		
RECESO					
Tema 3: Técnicas de toma de apuntes:	El facilitador explicará la importancia de tomar apuntes como una forma activa de procesar, organizar y retener la información. Solicitará a los estudiantes que, a partir de sus notas, expliquen el contenido a un compañero.	Los estudiantes se comprometerán plenamente con el material y lo procesarán activamente. Después de tomar sus apuntes, explicarán el contenido del texto a un compañero sin volver a leer el material original	"Reconstruyendo el texto": Anexo 21		
CIERRE					

CARTA DIDACTICA

MODULO V: RECONSTRUYENDO MIS HABITOS DE ESTUDIO

- **Definiciones:** Se distinguirá entre la lectura pasiva y la lectura activa, que implica interactuar con el texto. Se presentarán las diferentes técnicas de toma de apuntes como herramientas para procesar y consolidar la información.

Tema 1: Métodos de lectura activa

Leer es más que juntar letras. Es entender que cada letra tiene un sonido y que estos sonidos, al combinarse, forman palabras con significado. Esto nos permite comunicarnos e intercambiar ideas. El acto de leer, en su esencia, no varía mucho, pero sí puede cambiar según el tipo de texto que leamos Capper (2025).

Por ejemplo, los textos científicos utilizan un vocabulario especializado, lleno de términos técnicos, referencias a investigaciones y estructuras poco comunes en otros tipos de escritos. Por otro lado, los textos de estudios sociales combinan información detallada con elementos visuales, como gráficos o imágenes, creando una mezcla interesante y dinámica.

La lectura, ya sea superficial (skimming) o detallada, requiere la construcción de una representación mental

del texto. Para esto, es esencial dejar de lado la lectura pasiva y adoptar un ritmo de lectura personal que se adapte a cada situación. Este ritmo es clave para que el cerebro pueda procesar la información y mejorar la comprensión (Montero, 2025).

El primer paso para una lectura crítica es identificar y respetar tu propio ritmo, ya que esto te permite tener una postura clara sobre los argumentos del texto. Esta habilidad es especialmente útil al revisar bibliografía para una tesis, pues te ayuda a discernir qué lecturas son realmente relevantes para tu investigación.

La lectura activa se propone como una solución, basada en el diálogo con el texto. Su objetivo es permitirte construir una representación mental completa de lo que lees. Para esto, se sugiere una técnica llamada "punto de fricción", que ayuda a identificar cuándo la velocidad supera la comprensión.

En esencia, la lectura activa nos invita a ser participantes, no meros espectadores. Es un método que reconoce que no siempre estamos en la misma disposición, y por ello nos brinda una técnica personalizable que se adapta a las diversas situaciones académicas. Al dominarla, no solo mejoramos nuestra comprensión, sino que también fortalecemos

nuestra capacidad para conectar ideas complejas y construir argumentos sólidos para nuestras tesis.

Por lo tanto, más allá de la simple retención de información, la lectura activa es una herramienta para el pensamiento crítico. Te permite evaluar los argumentos del autor, identificar sus aportes y contrastarlos con tus propias ideas, lo que es indispensable para construir un marco teórico robusto y original. Es un método para convertir la lectura de una tarea pasiva a una interacción productiva y significativa con el conocimiento.

Método SQ3R: Una Técnica de Lectura Activa

El método SQ3R es una técnica de estudio diseñada para mejorar la comprensión y retención de la información en textos académicos, informes o documentos. Su nombre es un acrónimo de los cinco pasos que lo componen: Survey, Question, Read, Recite y Review. Este método transforma la lectura pasiva en un proceso activo y estratégico (Gil, 2023).

Los 5 Pasos Clave del Método SQ3R:

1. **Survey (Explorar):** Realiza un vistazo rápido al material antes de leerlo a fondo. Examina los títulos, subtítulos, introducciones, conclusiones, gráficos e imágenes. El

objetivo es obtener una visión general del contenido, su estructura y los puntos clave que se abordarán.

2. **Question (Preguntar):** Formula preguntas basándote en lo que exploraste en el primer paso. Convierte los títulos y subtítulos en preguntas que te motiven a buscar respuestas durante la lectura. Esto te ayuda a mantener el enfoque y un propósito claro mientras lees.
3. **Read (Leer):** Lee el texto de manera activa, prestando atención a los detalles y buscando las respuestas a las preguntas que formulaste. No te apresures; si encuentras secciones difíciles, léelas de nuevo. Es en esta fase donde se realiza el subrayado y la toma de notas.
4. **Recite (Recitar):** Después de leer una sección, o el texto completo, cierra el libro y trata de resumir lo que acabas de leer con tus propias palabras. Puedes hacerlo en voz alta o escribir las ideas principales en una hoja. Esto ayuda a consolidar la información en tu memoria a largo plazo.
5. **Review (Reparar):** Por último, revisa tus notas, las preguntas que

respondiste y los puntos clave del texto. Este paso es fundamental para reforzar el aprendizaje. Se recomienda realizar este repaso de forma periódica para asegurar la retención de la información.

Actividades de aprendizaje:

- **Actividad 1: Desafío de la primera lectura.** Los participantes aplicarán el paso de "Survey" del método SQ3R a un texto corto para identificar su estructura y propósito principal en un tiempo limitado.

Tema 2: Estrategias para identificar la información clave:

Existen diversas estrategias que puedes integrar en tu rutina para maximizar tu capacidad de entender y asimilar cualquier texto. Estas técnicas no solo te ayudarán a decodificar la información, sino también a hacerla tuya, permitiéndote interactuar de manera más profunda con lo que lees. Desde la relectura consciente hasta el uso de tu conocimiento previo, cada una de estas herramientas es un paso más hacia una lectura más eficaz y significativa.

La clave de estas técnicas radica en la lectura activa. En lugar de simplemente pasar los ojos por las palabras, te conviertes en un

participante activo en el proceso de aprendizaje. Al hacer preguntas, visualizar conceptos o monitorear tu propio entendimiento, transformas la lectura en una experiencia dinámica que no solo mejora la retención, sino que también fomenta el pensamiento crítico y la conexión entre diferentes ideas (BSV, 2025).

Parte de las estrategias que puedes utilizar son:

- **Releer el texto:** Volver a leer un texto te ayuda a captar detalles que pasaste por alto en la primera lectura.
- **Usar tu conocimiento previo:** Conecta la nueva información con lo que ya sabes para facilitar la comprensión.
- **Leer entre líneas:** Fíjate en el contexto para inferir el significado de palabras desconocidas.
- **Pensar en voz alta:** Explicar lo que lees en voz alta ayuda a que la información tenga más sentido.
- **Hacer un resumen:** Sintetizar la información más importante te permite llenar vacíos y reforzar lo aprendido.

- **Ubicar las palabras clave:** Identifica términos que se repiten para entender lo que el autor quiere enfatizar.
- **Hacer predicciones:** Involúcrate en la lectura anticipando lo que sucederá en la historia.
- **Visualizar:** Crea imágenes mentales de lo que lees para una mejor comprensión.
- **Usar organizadores de texto:** Utiliza mapas conceptuales o resúmenes gráficos para ordenar la información.
- **Evaluar lo aprendido:** Verifica si comprendiste el texto para detectar y corregir cualquier falta de entendimiento a tiempo.
- **Cuestionar el texto:** Hazte preguntas sobre el contenido para obtener una nueva perspectiva.
- **¡Para y descansa!:** Realiza pausas para evitar la fatiga mental y mantener la atención.
- **Monitorear y reparar:** Si no entiendes algo, relee o pide ayuda.
- **Parafrasear:** Repite los conceptos con tus propias palabras para asegurarte de que los comprendiste.
- **Tomar apuntes:** Escribir a mano las ideas clave ayuda a organizar la información y a repasarla.
- **Ajustar el ritmo:** Lee a la velocidad que te permita comprender, sin agobiarte por ir rápido.
- **Tener prioridad:** Céntrate en la información más relevante primero y luego en los detalles complementarios.
- **Proponerte un objetivo:** Marca una meta para tu lectura para mantenerte motivado.
- **Conexiones textuales:** Identifica las relaciones entre los diferentes puntos del texto para una comprensión integral.

Actividades de aprendizaje:

- **Actividad 2: comparada:** Los estudiantes tomarán apuntes sobre un mismo texto utilizando dos técnicas diferentes y compararán los resultados para ver cuál les resulta más útil.

Tema 3: Técnicas de toma de apuntes

La toma de apuntes es mucho más que simplemente registrar lo que dice un profesor; es una forma activa de procesar, organizar y retener la información. Adoptar un método adecuado puede transformar la forma en que estudias, ayudándote a pasar de una escucha pasiva a un compromiso total con el material. Las técnicas que te presentamos a continuación te ofrecen una

estructura para capturar ideas de manera efectiva y, lo más importante, para prepararte para el repaso (Educrea, 2023).

Existen múltiples enfoques para tomar notas, cada uno con sus propias ventajas, y la clave es encontrar el que mejor se adapte a tu estilo de aprendizaje. Desde sistemas estructurados que organizan la información en secciones, hasta métodos que priorizan lo visual o la velocidad, estas herramientas te permiten optimizar el tiempo que pasas en clase y al estudiar. Al final, tener unos apuntes bien organizados no solo facilita el estudio, sino que también refuerza la comprensión de cada concepto.

1. Método Cornell

Este método divide la página en tres secciones:

- **Columna principal (derecha):** Se utiliza para anotar las ideas más importantes de la clase de manera resumida.
- **Columna de notas (izquierda):** Sirve para complementar los apuntes principales, añadiendo notas al margen, preguntas o palabras clave.
- **Área inferior:** Se deja en blanco durante la clase y se usa después para escribir un resumen de los puntos clave, lo que ayuda a organizar y consolidar la información.

Este método también es conocido como el método de las 5R: registrar, resumir, recitar, reflexionar y revisar.

2. Método de la Página Dividida

Similar al método Cornell, este se basa en dividir la página verticalmente en dos secciones:

- **Ideas principales:** A la izquierda, se registran los conceptos centrales.
- **Ideas secundarias:** A la derecha, se anotan los detalles, ejemplos o explicaciones que complementan las ideas principales.

Este método ayuda a organizar la materia de forma simultánea a la toma de apuntes, optimizando el tiempo de estudio posterior.

3. Las Supernotas

Este método se enfoca en el uso de recursos visuales para aprovechar la forma en que el cerebro procesa la información. Consiste en:

- Utilizar una gran cantidad de dibujos, gráficas y esquemas en lugar de párrafos largos.
- Emplear colores y letras de diferentes tamaños para destacar la información.
- Los mapas mentales son un recurso muy común y efectivo dentro de esta técnica.

4. Símbolos y Abreviaturas

Esta técnica puede ser usada en combinación con cualquier otro método. Consiste en:

- Desarrollar un lenguaje propio de símbolos y abreviaturas para escribir más con menos esfuerzo.
- La finalidad es poder seguir el ritmo de la clase sin que la velocidad de la escritura sea un obstáculo.
- Una vez terminada la clase, se pueden "traducir" los apuntes para mayor claridad.

Actividades de aprendizaje:

- **Actividad 3: "Reconstruyendo el texto":** Se les pedirá que, a partir de sus notas, expliquen el contenido del texto a un compañero sin volver a leer el material original

BIBLIOGRAFIA

- Aguilar, G. (2025, marzo 10). *Jóvenes que ingresan a la UES tienen problemas de lectoescritura*. La Prensa Gráfica. Recuperado 19 de abril de 2025, de <https://www.laprensagrafica.com/elsalvador/Jovenes-que-ingresan-a-la-UES-tienen-problemas-de-lectoescritura-20250310-0068.html>
- Albaladejo, X. (2020). *Proyectos ágiles*. Proyectos Ágiles. Recuperado 23 de agosto de 2025, de <https://proyectosagiles.org/>
- Apichai, S.; et al. (2019). A study of self-esteem and academic achievement of undergraduate students with physical or locomotion disability in Chiang Mai University. *Journal of Associated Medical Sciences*; 52(2): 112-118. https://www.researchgate.net/profile/Sopida-Apichai/publication/331530727_A_study_of_self-esteem_and_academic_achievement_of_undergraduate_students_with_physical_or_locomotion_disability_in_Chiang_Mai_University/links/64f9c1ff8ea93c20d22438eb/A-study-of-self-esteem-and-academic-achievement-of-undergraduate-students-with-physical-or-locomotion-disability-in-Chiang-Mai-University.pdf
- Arcia, S., Barrera, R., & Salazar, E. (2010). “*Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes del tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la facultad multidisciplinaria de occidente de la Universidad de El Salvador*” [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad de El Salvador]. <https://repositorio.ues.edu.sv/server/api/core/bitstreams/e1c09506-2a61-43ba-ad09-c76ead1f93ba/content>
- Ariza, C., Rueda, L., & Sardoth, J. (2018, 5 junio). El rendimiento académico: Una problemática compleja. Dialnet.
- Arocho, W. (1999). El legado de Vygotski y de Piaget a la educación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(3), 477-489.
- Asana. (2005). *Objetivos SMART: qué son y cómo crearlos con ejemplos y plantilla*. Recuperado de <https://asana.com/es/resources/smart-goals>

- Asana. (29 de enero de 2025). *Crea tu matriz de Eisenhower y aprende a priorizar tu lista de tareas pendientes*. Recuperado de <https://asana.com/es/resources/eisenhower-matrix>
- Balmori, E., De La Garza, M., & Varela, E. (2010). *Factores predominantes que influyen en el indicador de rendimiento académico en los universitarios in situ*. Recuperado 9 de marzo de 2025, de https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/1799.pdf
- Bandura, A. (1995) Exercise of personal and collective efficacy. En: Bandura, A. (ed.) *Self – efficacy in Changing Societies*, EEUU: University of Cambridge, pp. 1 – 45.
- Barraza, M. (2006, 31 octubre). *Estrés académico: Un estado de la cuestión* -. Revista PsicologíaCientífica.com. Recuperado 12 de octubre de 2025, de <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion>
- Barraza Macías, A. (2007). *Inventario SISCO de Estrés Académico*. ECORFAN. Recuperado de https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21
- Barraza, M. (2008). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina*. Scielo. Recuperado 12 de octubre de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007
- Barrera, N., & Romero, R. (2023). *Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la licenciatura en Trabajo Social, Facultad Multidisciplinaria Paracentral, Universidad de El Salvador, en el año 2019*. [Tesis para optar por licenciatura en Trabajo Social]. Universidad de El Salvador.
- Bauselas, E. (2005, diciembre). *Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica*. Recuperado 12 de octubre de 2025, de https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102005000400017
- Beck, J. S. (1995). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*. Gedisa.
<https://www.conducteam.com/recursos-libros/terapia-cognitiva-conceptos-basicos-y-profundizacion/>
- Borja, G., Martínez, J., Barreno, S., & Haro, O. (2021). Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. En *UPEL* (N.º 1316-6212). Educare. Recuperado 9 de marzo de 2025, de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/375/3752842004/index.html>
- Bontempi, E. (2023, 14 agosto). *Motivación intrínseca y extrínseca: Implicaciones en la escuela*,

- el trabajo y el bienestar psicológico*. Universidad Excelsior. Recuperado 8 de marzo de 2025, de <https://www.excelsior.edu/es/article/types-of-motivation/>
- Bull, P. (2022, 11 julio). *Autodiálogo interno, cómo usarlo para mejorar tu rendimiento*. Paleobull. Recuperado 30 de agosto de 2025, de https://paleobull.com/blogs/estilo-paleo/autodialogo-interno?srsltid=AfmBOoq6u_YZLiE57rXI6fNUbqlHHeW6x4Dx7AZSILVY7pp8xPUS059n
- Bustamante, G., & Cabrera, L. (2022). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato en el cantón SucúaEcuador. *Ciencia Digital*, 6(4), 1-19.
- BSV. (2025, 28 agosto). *21 Estrategias de lectura que funcionan en todo tipo de contenido - British School of Valencia*. British School Of Valencia. Recuperado 3 de septiembre de 2025, de <https://www.bsvalencia.com/es/blog/estrategias-lectura-funcionan/>
- Cea, M. (2024). Virtualidad afecta calidad educativa, afirma 76% de alumnos UES. En *OUDH*. La Prensa Gráfica. Recuperado 14 de marzo de 2025, de <https://oudh.uca.edu.sv/cms/medios-de-prensa/download-file>
- CIDEPSI. (2025, 6 julio). ¿Cómo identificar el Síndrome del Impostor? *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/como-identificar-sindrome-del-impostor>
- Clemente, S. (2023, 12 septiembre). ¿Qué es la procrastinación? *La Mente Es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-como-combatir-procrastinacion/>
- Contreras, C. (2018). *Rendimiento académico de los alumnos de último año de Licenciaturas presenciales e Ingeniería de la Facultad Multidisciplinaria de Ilobasco durante el ciclo I- 2017*. Universidad Católica de El Salvador, El Salvador.
- Cornejo, I. (2023, 13 diciembre). *El 62.8 % de los estudiantes salvadoreños tiene un bajo*

- rendimiento académico*. Diario el Mundo. Recuperado 9 de marzo de 2025, de <https://diario.elmundo.sv/nacionales/el-628-de-los-estudiantes-salvadorenos-tiene-un-bajo-rendimiento-academico>
- Dodobara, F. (2005). *Influencia de la autoeficacia en el ámbito académico* (ISSN-e 2223-2516, Vol. 1, N°. 1).
- Doofinder. (2007). *Qué son los objetivos SMART: utilidad, ventaja y ejemplos*. Recuperado de <https://www.doofinder.com/es/blog/objetivos-smart>
- Educrea. (2023, 6 noviembre). *4 técnicas para tomar apuntes eficientemente*. Educrea. <https://educrea.cl/4-tecnicas-para-tomar-apuntes-eficientemente/>
- Fuentes, D. (2025). *Guía para Superar un Fracaso Académico en 8 Pasos*. Recuperado 31 de agosto de 2025, de <https://formacion.ninja/blog/fracaso-academico>
- Furlan, L. (2023, junio). *Intervención en un caso de ansiedad ante exámenes, perfeccionismo desadaptativo y procrastinación*. Scielo. Recuperado 12 de octubre de 2025, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162023000100005
- Gil, J. (2023, 16 mayo). *Método SQ3R: comprender para recordar*. Mundopositor. Recuperado 2 de septiembre de 2025, de <https://mundopositor.info/metodo-sq3r/>
- Gomez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*, 8, 22. <https://doi.org/10.1023/a:1010623226626>.
- Gomez, T. (2024, 5 septiembre). *¿Qué es la procrastinación y cómo impacta nuestra salud mental?*
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Guerri, M. (2024, 24 febrero). *Qué es la procrastinación y cómo dejar de procrastinar*. PsicoActiva.

Recuperado 23 de agosto de 2025, de <https://www.psycoactiva.com/blog/la-procrastinacion/>

Hernández, J., Chavez, H., Chavez, G., Parra, R., & Espinoza, M. (2024). Manejo De La Gestión Del Tiempo En Estudiantes Universitarios. *Redilat, V*.

Hudson, G. (2024, 9 junio). Los efectos negativos de la frustración (y 5 maneras de gestionarla). *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/coach/efectos-negativos-frustracion-maneras-gestionarla>

INS. (2023). Encuesta nacional de salud mental 2022 resultados principales. En *Unicef*. Unicef.

Recuperado 13 de febrero de 2025, de [https://www.unicef.org/elsalvador/informes/encuesta-nacional-de-salud-mental-2022#:~:text=La%20Encuesta%20Nacional%20de%20Salud%20Mental%20\(ENSM\)%202022%2C%20proporcione,diversas%20etapas%20de%20la%20vida.](https://www.unicef.org/elsalvador/informes/encuesta-nacional-de-salud-mental-2022#:~:text=La%20Encuesta%20Nacional%20de%20Salud%20Mental%20(ENSM)%202022%2C%20proporcione,diversas%20etapas%20de%20la%20vida.)

Junta de Vigilancia de la Profesión de Psicología. (2017, mayo). *CÓDIGO DE ÉTICA de la profesión en psicología*. Consejo Superior de la Salud Publica. Recuperado 19 de abril de 2025, de <https://cssp.gob.sv/wp-content/uploads/2017/05/C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA-ACTUALIZADO.pdf>

Lazarus, R. S., Miyar, M. V., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Dialnet.

Recuperado 12 de octubre de 2025, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity.

In M. H. Appley, & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives* (pp. 63-80). New York: Plenum. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4

Leal, A. (2014). Enfoque actual de la frustración en los jóvenes universitarios. *Revista Electrónica de Portales Medicos.com*, 1-6. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista->

[medica/frustracion-jovenes-universitarios/](#)

Ledesma, M. (2014). *Análisis de la teoría de Vygotsky para la reconstrucción de la inteligencia social* (1.ª ed.) [Universidad Católica de Cuenca]. EDITORIAL UNIVERSITARIA

CATOLICA (EDÚNICA). <https://LIBRO-VYGOTSKY.pdf>

León, M. (2012). *Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF) en niños peruanos*. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/324779588_Adaptacion_y_validacion_de_la_Escala_de_Tolerancia_a_la_Frustracion ETF_en_ninos_peruanos

López, I. G., Vidal, V. G. O., & Alca, J. T. P. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes Revista de Investigación En Ciencias de la Educación*, 8(32). <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>

MedlinePlus. (2024, 5 abril). *El estrés y su salud: MedlinePlus enciclopedia médica*. Recuperado 12 de octubre de 2025, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

MINED & LPG. (2023, 7 noviembre). *MINED insta vigilar señales trastornos socioemocionales en estudiantes*. La Prensa Grafica. Recuperado 11 de febrero de 2025, de <https://www.laprensagrafica.com/elsalvador/MINED-insta-vigilar-senales-trastornos-socioemocionales-en-estudiantes-20231106-0086.html>

Ministerio de Salud. (2018). Política nacional de salud mental. En *Portal de Transparencia*. Recuperado 12 de febrero de 2025, de <https://www.transparencia.gob.sv/>

Miro. (2008). *Objetivos SMART: Qué son, cómo hacerlos y ejemplos*. Recuperado de <https://miro.com/es/planificacion-estrategica/que-son-objetivos-smart/>

Montero, M. (2025, 14 abril). *Lectura activa: domina la comprensión de textos para hacer la tesis*. coachparatesis. Recuperado 2 de septiembre de 2025, de <https://www.coachparatesis.com/single-post/lectura-activa-domina-la->

[comprensión-de-textos-para-hacer-tu-tesis](#)

Morales, C. (2015). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO* Recuperado 12 de octubre de 2025, de

<https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>

Navarro-Gómez, M. E., Valdivia-Méndez, P., & López-Navarro, F. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Revista Clínica Contemporánea*, 11(3), 154-168. Recuperado de <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a3>

OPS. (2023). *Salud mental*. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Recuperado 11 de febrero de 2025, de <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Ortega, K. (2024, 30 mayo). *¿Qué es la psicología educativa y cuál es su importancia?* - Saint Leo University. Saint Leo University. Recuperado 13 de marzo de 2025, de

<https://worldcampus.saintleo.edu/blog/psicologia-educativa-caracteristicas-y-funciones>

Ovalle, J. (2023, 5 abril). *Frustración: qué es, síntomas y tratamiento*. Top Doctors. Recuperado 8 de marzo de 2025, de <https://www.topdoctors.com.co/diccionario-medico/frustracion/>

Palacio, O., Varón, Y., Palacio, A., Palacio, M., & Peralta, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Medica MultiMed*, 17(2).

<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

Pajares, F. (2002). Overview of Social Cognitive Theory and Self – Efficacy. EEUU: Emory University.

Pajares, F. (1996) Self – efficacy Beliefs in Academic Settings. En: Review of Educational Research (pp. 543 – 578). En: Riding, R. & Rayner, S. (Editores). Perception (pp. 239 – 266). Londres: Ablex Publishing. [en línea]

<http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/efftalk.html>.

PsiConecta. <https://psiconecta.org/blog/que-es-la-procrastinacion-y-como-impacta-nuestra-salud->

[mental?gad_source=1&gad_campaignid=12756511917&gbraid=0AAAAABdkQqEKjXz
xeCBXZgymzNhpvUEtY&gclid=Cj0KCQjwzaXFBhDlARIsAFPv-u-
N8iCcJ_qqQjuenTEKgAF1CFQQEHA5e8IE7mveFd-Aw28YqiyUGjlaAhhfEALw_wcB](https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/5-mil-estudiantes-pasaron-pruebas-ues/1179181/2024/)

Parada, A. (2024, 4 noviembre). 5,000 estudiantes pasaron la primera prueba de ingreso en la UES.

Noticias de el Salvador - Noticias de el Salvador, Noticias Internacionales, Salvadoreños Por el Mundo, Economía, Negocios, Política, Deportes, Entretenimiento, Tecnología, Turismo, Tendencias, Fotos, Videos, Redes Sociales.

<https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/5-mil-estudiantes-pasaron-pruebas-ues/1179181/2024/>

Peraza, J. (2025, 28 febrero). *Educación I Los factores de la deserción universitaria en 2023 tanto en instituciones públicas y privadas.* Multimedia Periodismo - Humanidades. Recuperado

7 de marzo de 2025, de

<https://multimediaperiodismo.humanidades.ues.edu.sv/2025/02/26/educacion-i-los-factores-de-la-desercion-universitaria-en-2023-tanto-en-instituciones-publicas-y-privadas/>

Pizarro, R., & Clark, S. (2003). Inteligencia Múltiple Lógico-matemática y Aprendizajes Escolares Científicos. *Revista de Psicología, Universidad de Chile, IX(1,2000), 16.*

<https://www.redalyc.org/pdf/264/26409105.pdf>

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.).

McGraw-Hill Interamericana de España S.L.;

<https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia-de-la-investigacion-roberto-herandez-sampieri.pdf>

- Sanchez, F., & Saggiomo, F. (2016). *Autodiálogos y rendimiento académico en estudiantes universitarios* (N.º 32, núm. 1, enero, 2016, pp. 139-147). Universidad de Murcia España. Recuperado 30 de agosto de 2025, de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16743391016.pdf>
- Sanitas. (2025, 23 agosto). Síntomas de estrés. *Sanitas*. <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/psicologia-psiQUIATRIA/estres-ansiedad/sintomas-del-estres>
- Saucillo, B. (2014). Enfoque actual de la frustración en los jóvenes universitarios. *Revista Electrónica de Portales Medicos.com*, 1-6. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/frustracion-jovenes-universitarios/>
- SmowlTech. (2023, 12 diciembre). *12 tipos de evaluaciones educativas que debes conocer sí o sí*. Recuperado 9 de marzo de 2025, de https://smowl.net/es/blog/tipos-de-evaluaciones-educativas/#elementor-toc_heading-anchor-5
- Sydle. (2024, 13 diciembre). *Matriz de Eisenhower: ¿cómo funciona y cómo se hace? Descúbrelo*. Blog SYDLE. <https://www.sydle.com/es/blog/matriz-de-eisenhower-62c6fa3c1892ad784bff3803>
- Tinto, Vincent (1988). Stages of Student Departure: Reflections on the Longitudinal Character of Student Leaving. **The Journal of Higher Education**, Vol. 59, N°4, pp: 438-455 (Jul.-Aug. 1988).
- Tolkacheva, M., Alvarez, J., & Boy, A. (2023). Baja Tolerancia a la Frustración: Causas y Soluciones. *Mentes Abiertas: Psicología*. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/baja-tolerancia-a-la-frustracion-causas-y-soluciones>
- Uchile. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Recuperado 25 de febrero de 2025, de <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material->

[Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico](#)

Universidad de El Salvador. (2020, 15 octubre). *Historia – Universidad de El Salvador*.

Recuperado 7 de marzo de 2025, de <https://www.ues.edu.sv/universidad/nosotros/historia/>

Valle, G., Raiano, J., García, S., & Suligoy, M. (2014). ÉXITO Y FRACASO ACADÉMICO DESDE LA PERSPECTIVA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. En *Dialnet*. Facultad de Ciencias Sociales-UNSJ.

ANEXOS

INDICE ANEXOS

- ANEXO 1: INSTRUMENTO ETAF, FRUSTRACIÓN**
- ANEXO 2: INSTRUMENTO SISCO-V21, ESTRÉS**
- ANEXO 3: LISTA DE COTEJO: RENDIMIENTO ACADEMICO**
- ANEXO 4: GUÍA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD DIRIGIDA A ESTUDIANTES**
- ANEXO 5: GUÍA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD DIRIGIDA A DOCENTES**
- ANEXO 6: INSTRUMENTOS PARA VALIDACIÓN POR SISTEMA DE JUECES**
- ANEXO 7: INFORME DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**
- ANEXO 8: FORMATO DE OBSERVACION JUECES**
- ANEXO 9: TRIVIA**
- ANEXO 10: FORMA HUMANA**
- ANEXO 11: TERMOMETRO DE ANSIEDAD**
- ANEXO 12: CASOS**
- ANEXO 13: EMPAREJAMIENTO**
- ANEXO 14: HABITOS DE ESTUDIO**
- ANEXO 15: MATRIZ DE EISENHOWER**
- ANEXO 16: LECTURAS**
- ANEXO 17: FORMATO DE DESAFIOS**
- ANEXO 18: ESPEJO INTERIOR**
- ANEXO 19: REMARCAR LOGROS**
- ANEXO 20: LECTURA PROCRASTINACION**
- ANEXO 21: ANALISIS**

Anexo 1

ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (ETAF)**(Hidalgo y Soclle)**

Nombre:..... Sexo (F) (M) Edad:..... Fecha:.....

Religión:..... Ocupación:.....

A continuación se le presentan una lista de frases. Si una frase describe cómo reacciona Ud. marca con una X en los casilleros vacíos, recuerda no hay repuestas correctas ni incorrectas.

		Siempre	A veces	Nunca
1.	Mantengo serenidad ante las dificultades			
2.	Cuando estoy en problemas confío en que lo resolveré			
3.	Cuando estoy ante un problema, normalmente analizo con tranquilidad la causa del problema.			
4.	Reconozco mis errores sin sentirme mal, y trato de solucionarlo			
5.	Cuando realizo una actividad sin lograr lo esperado, aun así siento la satisfacción de haberlo intentado			
6.	Me siento motivado a continuar con mis propósitos.			
7.	Cuando hay un problema, reacciono con calma sin enojarme			
8.	Cuando me enfrento a un problema, no me rindo fácilmente			
9.	Asumir varias actividades al mismo tiempo y no lograr terminarlo me genera mucha preocupación			
10.	Cuando no cumplo con mis compromisos me siento preocupada (o)			
11.	Generalmente cuando tengo varios trabajos en mi trabajo los culmino sin sentirme muy cansado			
12.	Cuando las personas me critican en mi trabajo, normalmente les refuto sin ofenderlos ni sentirme mal			
13.	Me doy cuenta fácilmente de lo que siento frente a situaciones de presión laboral y puedo manejarlo adecuadamente.			
14.	A pesar de tener resultados adversos en mis actividades de trabajo o estudio, siento satisfacción si he dado lo mejor de mí			
15.	Cuando no entiendo una tarea, me disgusto fácilmente			
16.	Normalmente me relaciono sin dificultades con personas desconocidas en reuniones sociales			
17.	Habitualmente manejo mis impulsos frente a problemas			
18.	Generalmente reacciono con tranquilidad ante las diferencias que tengo con mis amigos.			
19.	Generalmente disfruto la presencia de mis amigos.			
20.	Cuando existe un problema con alguien normalmente controlo mis impulsos.			
21.	Reacciono con prudencia en circunstancias difíciles frente a mis amigos.			
22.	Habitualmente respeto las normas que hay en casa			
23.	frente a dificultades y problemas que me desmotivaban, siempre recibí apoyo de mis padres y hermanos			
24.	Mis padres tienen un trato agradable con migo a pesar de mis defectos.			
25.	Generalmente comprendo a mis padres cuando están enfadados.			
26.	Cuando mis padres se molestan con migo, trato de controlar la situación.			
27.	Realizo las actividades de casa con responsabilidad y disfruto hacerlas.			
28.	No me dejo llevar por problemas familiares fácilmente.			

Anexo 2

Inventario de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí

No

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

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					

7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4. Problemas de concentración					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Información de la Prueba

El Inventario SISCO del Estrés Académico mide estrés académico. La estructura de este instrumento se compone por cinco apartados con 31 ítems, distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Este inventario reportó originalmente las siguientes propiedades psicométricas (Barraza, 2007).

Calificación

La presentación y el análisis descriptivo de los resultados se realiza en tres niveles: a) indicadores empíricos del estrés académico, b) dimensiones del estrés académico y c) estrés académico).

Los resultados son expresados en porcentaje para facilitar su interpretación: De manera particular en la interpretación de los resultados se utilizan dos baremos: uno de intensidad para la pregunta número dos y otro de frecuencia para el resto de las preguntas. Los rangos y valores que se les asignan se pueden observar en las siguientes tablas:

Baremo Intensidad

Rango	Categoría
0 a 20	Bajo
21 a 40	Medianamente bajo
41 a 60	Medio
61 a 80	Medianamente alto
81 a 100	Alto

Baremo Frecuencia

Rango	Categoría
0 a 20	Nunca
21 a 40	Rara vez
41 a 60	Algunas veces
61 a 80	Casi siempre
81 a 100	Siempre

Anexo 3

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAREL RENDIMIETNO ACADEMICO				
Carrera	Ciclo	Catedra	Año	
Fecha				
Instrucciones A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con tu desempeño académico. Marca con una 'X' la opción que mejor represente tu comportamiento habitual.				
Crterios de evaluación	Siempre	Casi Siempre	Nunca	Observaciones
Asistencia y puntualidad				
1. Llego a tiempo a clase.				
2. Asisto regularmente a clase.				
3. Llego a faltar a clase sin justificación.				
Participación en clase				
4. Contribuyo activamente en las discusiones en clase.				
5. Hago preguntas cuando tengo dudas sobre el contenido.				
6. Me mantengo en silencio, aunque pueda tener dudas de lo que se explica.				
Tareas y trabajos				
7. Entrego las tareas en el tiempo establecido.				
8. Me esfuerzo por entregar trabajos bien elaborados.				
9. Dejo las tareas para último momento, llegando a afectar su calidad.				
Estrés académico				
10. Organizo mi tiempo para evitar sentirme abrumado/a.				
11. Recorro a comportamientos poco saludables para lidiar con el estrés (comer en exceso, fumar, etc.)				
12. Logro manejar situaciones de estrés de manera óptima evitando que afecte mi desempeño académico.				
Cognitivo				
13. Me siento capaz de alcanzar buenos resultados académicos.				
14. Dudo frecuentemente de mis capacidades académicas.				
15. Reconozco mis logros más que mis errores.				
Frustración académica				
16. Me frustro fácilmente cuando no obtengo los resultados esperados.				
17. Acepto los errores como parte del proceso de aprendizaje.				

18. Me esfuerzo por superar los obstáculos sin frustrarme.				
Contenido de estudio				
19. La poca flexibilidad en los horarios de clase dificulta la conciliación con otras responsabilidades.				
20. Los contenidos de la cátedra están bien organizados y las explicaciones del docente son claras, concisas y fáciles de entender.				
21. Los contenidos tienen un enfoque actual y responden a la realidad actual.				
Autoexigencias				
22. Siento que nunca es suficiente lo que estudio, siempre debo esforzarme más para estar satisfecho con mi desempeño.				
23. Busco destacar más allá de simplemente aprobar.				
24. Me pongo metas académicas realistas.				
Docente				
25. Los docentes emplean metodologías de enseñanza diversas (debates, estudios de casos, proyectos, etc.)				
26. Los docentes no adaptan sus métodos de enseñanza a las necesidades de los estudiantes.				
27. La estructuración de las clases facilita la comprensión de los contenidos.				

Anexo 4

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y
HUMANIDADES DEPARTAMENTO
DE PSICOLOGÍA**

Instrumento de recolección de datos para estudiantes

Objetivo: Conocer las variables personales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes

Nombre: _____

Carrera: _____ Fecha: _____

Lugar: _____

Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____

Dimensión:

Introducción Ítems

¿Puedes contarme brevemente tu experiencia con la cátedra?

Dimensión: Percepción de la cátedra

Ítems

¿Qué es lo que te ha parecido más importante de la cátedra hasta ahora?

¿Qué aspectos cambiarías de la cátedra?

Dimensión: Estrategias personales

Ítems

¿Cuál es tu metodología para los contenidos de la cátedra?

¿Has identificado estrategias alternativas que te ayuden en el proceso de asimilación de contenidos?

¿Puedes detallar alguna estrategia que no te ayude en tu proceso de aprendizaje?

Dimensión: Evaluación del

aprendizaje ítems

¿Cómo consideras tu desempeño en las evaluaciones?

¿Consideras que las evaluaciones reflejan lo aprendido?

¿Alguna evaluación te pareció poco clara o confusa?

Dimensión: cierre

ítems

¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la experiencia educativa?

Anexo 5

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y
HUMANIDADES DEPARTAMENTO
DE PSICOLOGÍA**

Instrumento de recolección de datos para docentes

Objetivo: Conocer la efectividad de los métodos de enseñanza y evaluación aplicados en la cátedra a fin de explorar como esto impacta en el rendimiento académico en los estudiantes

Nombre: _____

Carrera: _____ Fecha: _____

Lugar: _____

Hora de inicio: _____ Hora de finalización: _____

Dimensión:

introducción ítems

¿Cuál es el objetivo principal de la cátedra?

¿Qué logros se esperan que los estudiantes alcancen?

Dimensión: Enfoque

ítems

¿Qué métodos de enseñanza prefiere usar?

¿Hay alguna estrategia que no haya funcionado como esperaba?

Dimensión: Evaluación y seguimiento

ítems

¿Cómo evalúan el aprendizaje de los estudiantes?

¿Qué tipo de evaluación considera más efectiva?

¿Logra reconocer falencias en cuanto a las metodologías de los estudiantes?

Dimensión: Dinámica del aula

ítems

¿Cuáles son las barreras que se enfrentan en el aula?

¿Hay algún aspecto que dificulten manejar dentro del aula?

¿En base a su experiencia, cómo describiría el desarrollo de los estudiantes en el aula?

Dimensión: Cierre

Ítems

¿Le gustaría añadir algo más sobre el proceso de la cátedra y el estudiantado?

Anexo 6

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
EVALUACIÓN DE INSTRUMENTOS

Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes universitario del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

PRESENTADO POR:

Br. Cesar Daniel Díaz Mejía	DM19043
Br. Edwin Antonio Hernández Guatemala	HG19043

Asesor:

MSC. Bartolo Atilio Castellanos Arias

CIUDAD UNIVERSITARIA, 06 DE MAYO DEL 2025

Justificación de la investigación

La relación entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico es un tema de gran relevancia para comprender los factores que afectan a los estudiantes universitarios, especialmente en carreras que demandan un elevado esfuerzo cognitivo y emocional, como Psicología, Trabajo Social y Sociología, dentro de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador. Esta investigación cobra importancia debido a la intensa carga de conocimiento teórico y práctico que estas disciplinas requieren, lo que puede dar lugar a situaciones de estrés académico.

El estrés es una respuesta natural del ser humano ante situaciones que lo mantienen en estado de alerta o preocupación, especialmente en actividades que exigen un compromiso constante y que pueden influir en su desarrollo biopsicosocial. La frustración, por su parte, puede intensificarse ante dificultades relacionadas con la autopercepción, la consecución de objetivos y la comparación con otros, complicando así el pleno desarrollo en el ámbito académico.

Es importante señalar que, aunque el estrés suele asociarse a experiencias negativas, al ser una respuesta natural, también puede estar vinculado a motivaciones intrínsecas que favorecen el crecimiento de los individuos en diversos contextos. Considerar la influencia del estrés y la frustración en el comportamiento, rendimiento, estado de ánimo y desarrollo de los estudiantes es esencial, especialmente en el ámbito de la psicología educativa, donde se busca comprender las consecuencias del estrés excesivo en los universitarios.

Desde la perspectiva de las carreras dedicadas al estudio del comportamiento humano y las dinámicas sociales, los estudiantes de Psicología, Trabajo Social y Sociología enfrentan desafíos inherentes a sus disciplinas. Esto incluye el contacto con situaciones de vulnerabilidad, la reflexión sobre complejas problemáticas sociales y el desarrollo de habilidades como la empatía y la resiliencia. Es fundamental investigar cómo se manifiestan el estrés y la frustración en este contexto específico y cómo estos factores influyen en el rendimiento académico de estos estudiantes (Arcia et al., 2010).

Este estudio aportará al conocimiento científico sobre el estrés, la frustración y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, en particular en el ámbito de las ciencias sociales y humanas. Los hallazgos podrían ser de gran relevancia para otras instituciones educativas y abrir nuevas vías para la investigación futura. Además, a nivel profesional, el reconocimiento de las diversas afectaciones que el estrés y la frustración pueden ocasionar en el ámbito académico contribuye significativamente a que los estudiantes enfrenten de manera más efectiva situaciones que escapan a su control. Al identificar estas afectaciones y dotar a los estudiantes de herramientas adecuadas, se logra prevenir problemas más graves relacionados con su salud mental.

Por último, en lo que respecta a su impacto en la educación superior, este reconocimiento es de vital importancia para la institución, ya que permite identificar las dificultades que enfrentan los estudiantes. Estas dificultades se reflejan directamente en su desarrollo profesional y en su proceso de aprendizaje, lo que subraya la necesidad de implementar mejoras en las modalidades y metodologías educativas, así como la importancia de reconocer y abordar dichas dificultades.

Preguntas de investigación

¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés y la frustración en relación con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de cuarto año del ciclo I - 2025 de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador?

Objetivo de la investigación Objetivo General

Analizar la relación entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico de los estudiantes de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, con el fin

de comprender cómo estas variables emocionales influyen en su desempeño académico durante el ciclo I.

Objetivos Específicos:

- Establecer la relación entre el estrés y la frustración con el rendimiento académico para determinar si existe una correlación entre estas variables emocionales y el desempeño académico de los estudiantes en el ciclo I - 2025.
- Identificar los efectos biopsicosociales que pueden ser principales fuentes de estrés y frustración en los estudiantes universitarios en su rendimiento académico.
- Diseñar un programa de intervención dirigido a los estudiantes, con el fin de prevenir y reducir el estrés y la frustración para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes a partir de la información obtenida en el ciclo I - 2025

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y
HUMANIDADES DEPARTAMENTO
DE PSICOLOGÍA**



Estimada/o

Le saludamos cordialmente deseándole éxitos en su vida familiar y profesional.

Somos estudiantes del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias y Humanidades, egresados de la carrera de Licenciatura en Psicología, estamos planificando el proyecto de investigación denominado: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador**. El cual se pretende realizar con un Enfoque Cuantitativo con elementos del enfoque mixto a menor escala aplicando un Diseño de Investigación no experimental, que permite comprender las experiencias vividas por los estudiantes universitarios de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología; así como también los docentes de las cátedras elegidas.

Cabe señalar que los métodos que se aplicarán para la recolección de datos serán: La lista de cotejo de rendimiento académico y la entrevista a profundidad dirigida a los estudiantes universitarios y a los docentes.

Por lo que, el motivo de la presente es para solicitarle su colaboración en el sentido de revisar, observar y aprobar los instrumentos de recolección de datos, que consiste en dos guías de Entrevistas en Profundidad y dos guías de Entrevistas para ser aplicadas en un grupo focal.

La forma de validar los instrumentos será por medio del método de Lawshe (1975) el cual permite a través del sistema de jueces aprobar la razón de validez de contenido de cada uno de los ítems. Por lo que le sugerimos responder las siguientes escalas de validación marcando con una "X" a cualquiera de las tres opciones en cada una de las interrogantes Esencial

Útil pero no esencial No

esencial

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Doy por revisado y manifiesto estar aprobando _____ o aprobado con observaciones _____ los instrumentos de recolección de datos (una lista de cotejo y dos guías de entrevista a profundidad para estudiantes y docentes) para ser utilizadas en la investigación denominada: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

Datos generales del Juez evaluador:

Nombre: _____

Profesión: _____

Ocupación: _____

Firma: _____

Sello: _____

San Salvador, a los _____ días del mes de _____ del año 2025



Nombre de la institución: Universidad de El Salvador

Nombre del instrumento: Guía de entrevista a profundidad dirigida a estudiantes

Indicaciones: A continuación, se le presenta una serie de preguntas, pertenecientes al instrumento “**Guía de entrevista a profundidad dirigida a estudiantes**”, por favor analice detenidamente cada uno de los ítems y valórelos en función de la escala que se presenta a la par de cada uno de ellos, pudiendo así mismo, realizar las observaciones que considere necesarias

Dimensión	#	Pregunta/ítem	Esencial	Útil, pero no esencial	No necesario	Observaciones
Introducción	1	¿podrías contarme brevemente tu experiencia con la catedra?				
Percepción de la catedra	2	¿Qué es lo que te ha parecido más importante de la catedra hasta ahora?				
	3	¿Qué aspectos cambiarías de la catedra?				
Estrategias personales	4	¿Cuáles tu metodología para los contenidos de la catedra?				
	5	¿Qué actividades te parecen más efectivas de aprender?				
	6	¿Puedes detallar alguna estrategia que no te ayudo a aprender?				
Evaluación del aprendizaje	7	¿Cómo te sentiste con las evaluaciones realizada?				
	8	¿Alguna evaluación te pareció poco clara o confusa?				
	9	¿Qué tipo de evaluaciones consideras más efectivas en el aprendizaje?				
Cierre	10	¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la experiencia educativa?				



Nombre de la institución: Universidad de El Salvador

Nombre del instrumento: Guía de entrevista a profundidad dirigida a docentes

Indicaciones: A continuación, se le presenta una serie de preguntas, pertenecientes al instrumento “**Guía de entrevista a profundidad dirigida a docentes**”, por favor analice detenidamente cada uno de los ítems y valórelos en función de la escala que se presenta a la par de cada uno de ellos, pudiendo así mismo, realizar las observaciones que considere necesarias

Dimensión	#	Pregunta/ítem	Esencial	Útil, pero no esencial	No necesario	Observaciones
Introducción	1	¿Cuál es el objetivo principal de la cátedra?				
	2	¿Cuál es la meta final en cuando a conocimiento final en la cátedra?				
Enfoque	3	¿Qué métodos de enseñanzas prefiere usar?				
	4	¿Hay alguna estrategia que no haya funcionado como esperaba?				
Evaluación y seguimiento	5	¿Cómo evaluar el aprendizaje de los estudiantes?				
	6	¿Qué tipo de evaluación consideran más efectiva?				
	7	¿Logra reconocer falencias en cuanto a las metodologías de los estudiantes?				
Dinámica del aula	8	¿Cuáles son las barreras que se enfrentan en el aula?				
	9	¿Hay algún aspecto se dificulten manejar dentro del aula?				
	10	¿Qué percepción se tiene referente a los estudiantes a partir de su desarrollo en el aula?				
Cierre	11	¿Le gustaría añadir algo más sobre el proceso de la cátedra y el estudiantado?				



Nombre de la institución: Universidad de El Salvador

Nombre del instrumento: Lista de cotejo para evaluar el rendimiento académico

Indicaciones: A continuación, se le presenta una serie de preguntas, pertenecientes al instrumento “**Lista de cotejo para evaluar el rendimiento académico**”, por favor analice detenidamente cada uno de los ítems y valórelos en función de la escala que se presenta a la par de cada uno de ellos, pudiendo así mismo, realizar las observaciones que considere necesarias

Dimensión	#	Pregunta/ítem	Esencia l	Útil, pero no esencial	No necesario	Observaciones
Asistencia y puntualidad	1	Llego a tiempo a clase.				
	2	Asisto regularmente a clase.				
	3	Llego a faltar a clase sin justificación.				
Participación en clase	4	Contribuyo activamente en las discusiones en clase.				
	5	Hago preguntas cuando tengo dudas sobre el contenido.				
	6	Me mantengo en silencio, aunque pueda tener dudas de lo que se explica.				
Tareas y trabajos	7	Entrego las tareas en el tiempo establecido.				
	8	Me esfuerzo por entregar trabajos bien elaborados.				

	9	Dejo las tareas para último momento, llegando a afectar su calidad.				
Estrés académico	10	Organizo mi tiempo para evitar sentirme abrumado/a.				
	11	He recurrido a comportamientos poco saludables para lidiar con el estrés (comer en exceso, fumar, etc.)				
	12	Logro manejar situaciones de estrés de manera óptima evitando que afecte mi desempeño académico.				
Cognitivo	13	Me siento capaz de alcanzar buenos resultados académicos.				
	14	Dudo frecuentemente de mis capacidades académicas.				
	15	Reconozco mis logros más que mis errores.				
Frustración académica	16	Me frustro fácilmente cuando no obtengo los resultados esperados.				
	17	Acepto los errores como parte del proceso de aprendizaje.				
	18	Me esfuerzo por superar los obstáculos sin frustrarme.				
Contenido	19	La poca flexibilidad en los horarios de clase dificulta la conciliación con otras responsabilidades.				

	20	Los contenidos de la cátedra están bien organizados y las explicaciones del docente son claras, concisas y fáciles de entender.				
	21	Los contenidos tienen un enfoque actual y responden a la realidad actual.				
Autoexigencias	22	Siento que nunca es suficiente lo que estudio, siempre debo esforzarme más para estar satisfecho con mi desempeño.				
	23	Busco destacar más allá de simplemente aprobar.				
	24	Me pongo metas académicas realistas.				
Docente	25	Los docentes emplean metodologías de enseñanzas diversas (debates, estudios de casos, proyectos, etc.)				
	26	Los docentes no adaptan sus métodos de enseñanza a las necesidades de los estudiantes.				
	27	La estructuración de las clases facilita la comprensión de los contenidos.				

REPORTE DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Para la realización de la presente investigación titulada: Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes universitario del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador. Se diseñaron tres instrumentos para la recolección de datos los cuales son:

- a) **Guía de entrevista profunda para docentes:** Se distribuye en cinco dimensiones con el fin de poder abordar dificultades que existe en la práctica docente donde se busca investigar diferentes aristas que consideran deficientes de partes de los estudiantes, teniendo como factores las metodologías, hábitos de estudio y problemáticas que afectan a nivel emocional y tienen influencia en su desarrollo académico de los estudiantes.
- b) **Guía de entrevista profunda para estudiantes:** Se distribuye en cinco dimensiones con el fin de abordar dificultades que pueden existir dentro del ejercicio docente y como la metodología, materiales de apoyo y estrategias que pueden generar un gran impacto a nivel biopsicosocial que tiene gran influencia en su rendimiento académico ocasionándoles frustración y estrés académico a los estudiantes.
- c) **Lista de cotejo:** En esta lista se establecen diferentes ítems relacionados a nueve dimensiones que influyen de manera estrecha en el rendimiento académico, este instrumento apoya a la recopilación de la información relacionada con el rendimiento académico.

Dichos instrumentos fueron validados por ocho jueces durante el periodo comprendido entre el 17 de abril y 05 de mayo de 2025, a partir del sistema de jueces propuesto por Lawshe (1975), obteniendo su validez y fiabilidad de contenido de los ítems de cada instrumento. En dicho sistema cada miembro del jurado responde, para cada uno de los ítems la siguiente escala:

Esencial

Útil, pero no esencial

No esencial

De acuerdo con Lawshe (1975), si más de la mitad de los miembros del jurado indica que un ítem es esencial, ese ítem tiene al menos alguna validez de contenido. Además, al instrumento de

validación se le agregó un apartado de observaciones con la finalidad de que cada juez o experto pudiese sugerir cualquier modificación a la estructura, redacción, y contenido que fuera pertinente. Con base en la validación de contenido por medio de jueces de los instrumentos contruidos no se identificaron mayores problemas en cuanto a la comprensión y asimilación del contenido de los ítems de acuerdo con los expertos, por lo que los instrumentos de Entrevista en Profundidad dirigido a estudiantes, el instrumento de Entrevista en Profundidad dirigido a Docentes y la Lista de Cotejo de Rendimiento Académico recopila información sobre el tema **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes universitario del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

. Los resultados de la validación se resumen en el siguiente cuadro:

Nombre del instrumento	N de validaciones	Ítems modificados	Argumentos
Guía de entrevista a profundidad dirigida a estudiante	8	1/3/4/6/7	<p>Los jueces consideran que los ítems son Útiles, más no esenciales, los ítems 1, 3, 4 y 6 sugieren que la redacción o formulación puede mejorar debido a que puede llegar a perder la idea central de lo que se pretende investigar, así mismo, puede agregarse un cuestionamiento adicional dentro de la misma pregunta para obtener una mayor proporción de información en cuanto a lo que se pretende investigar.</p> <p>En cuanto al ítem 7 sugieren el reevaluar la pregunta debido a que la subjetividad de la pregunta puede ocasionar sesgo.</p>
Guía de entrevista a profundidad dirigida a docentes	8	2/5/7/10	<p>Los jueces consideran que los ítems 2 y 10 son útiles, más no necesarios. Dentro de sus principales observaciones se destaca por dos factores, el primero debido a la reformulación de las preguntas ya que puede</p>

			<p>llegar a ser confusas para la recolección de información</p> <p>segundo debido a que se prestan a la subjetividad y el sesgo que estas pueden ocasionar, por lo que plantearlas en otro ángulo evita la redundancia entre preguntas y maximiza de esta manera la recolección de la información necesaria</p> <p>Respecto a los ítems 5 y 7 los jueces brindan directamente sugerencias para la formulación de las preguntas para abarcar la información específica de la dimensión</p>
Lista de cotejo: Rendimiento académico	8	5/6/11/26/27	Dentro de los ítems los jueces sugieren la reformulación de los ítems a fin de mejorar el foco de lo que se pretende investigar, así como también el evitar que los ítems se parezcan entre sí.

Nombres del Jurado Evaluador

<p>Lic. Iris Ivette Monge Cornejo</p> <p>Lic. Cristian Omar Hernández Echeverría</p> <p>Lic. Andrea María Monroy de Reyes</p> <p>Lic. Dennys Stanley Deodanez Aguilar</p> <p>Lic. Alexander Armando Arita Alfaro</p> <p>Lic. Stephanie Elizabeth Aldana</p> <p>Lic. Karla Lissette Rodríguez López</p> <p>Lic. Blanca Elizabeth Serrano de Nova</p>

Anexo 8

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y
HUMANIDADES DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGÍA



Estimada/o

Le saludamos cordialmente deseándole éxitos en su vida familiar y profesional.

Somos estudiantes del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias y Humanidades, egresados de la carrera de Licenciatura en Psicología, estamos planificando el proyecto de investigación denominado: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador**. El cual se pretende realizar con un Enfoque Cuantitativo con elementos del enfoque mixto a menor escala aplicando un Diseño de Investigación no experimental, que permite comprender las experiencias vividas por los estudiantes universitarios de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología; así como también los docentes de las cátedras elegidas.

Cabe señalar que los métodos que se aplicarán para la recolección de datos serán: La lista de cotejo de rendimiento académico y la entrevista a profundidad dirigida a los estudiantes universitarios y a los docentes.

Por lo que, el motivo de la presente es para solicitarle su colaboración en el sentido de revisar, observar y aprobar los instrumentos de recolección de datos, que consiste en dos guías de Entrevistas en Profundidad y dos guías de Entrevistas para ser aplicadas en un grupo focal.

La forma de validar los instrumentos será por medio del método de Lawshe (1975) el cual permite a través del sistema de jueces aprobar la razón de validez de contenido de cada uno de los ítems. Por lo que le sugerimos responder las siguientes escalas de validación marcando con una "X" a cualquiera de las tres opciones en cada una de las interrogantes

Esencial

Útil pero no esencial No
 esencial

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Doy por revisado y manifiesto estar aprobando _____ o aprobado con observaciones X los instrumentos de recolección de datos (una lista de cotejo y dos guías de entrevista a profundidad para estudiantes y docentes) para ser utilizadas en la investigación denominada: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

Datos generales del Juez evaluador:

Nombre: Dennys Stanley Deodanez Aguilar

Profesión: Psicólogo

Ocupación: _____

Firma: [Firma manuscrita]

Sello:

Lic. Dennys Stanley Deodanez Aguilar
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
J.V.P.P. No. 9532

San Salvador, a los 02 días del mes de Mayo del año 2025

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Doy por revisado y manifiesto estar aprobando _____ o aprobado con observaciones X los instrumentos de recolección de datos (una lista de cotejo y dos guías de entrevista a profundidad para estudiantes y docentes) para ser utilizadas en la investigación denominada: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

Datos generales del Juez evaluador:

Nombre: Andrea María Monroy de Reyes

Profesión: Psicóloga

Ocupación: Psicóloga, intervencionista lúdico

Firma:

Sello:



San Salvador, a los 2 días del mes de mayo del año 2025

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Doy por revisado y manifiesto estar aprobando _____ o aprobado con observaciones
 X los instrumentos de recolección de datos (una lista de cotejo y dos guías de entrevista a profundidad para estudiantes y docentes) para ser utilizadas en la investigación denominada: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

Datos generales del Juez evaluador:

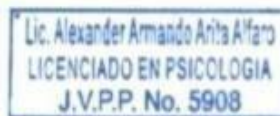
Nombre: **Alexander Armando Arita Alfaro**

Profesión: Licenciado en Psicología

Ocupación: Psicólogo clínico, terapeuta lúdico.

Firma:

Sello:



San Salvador, a los 2 días del mes de mayo del año 2025

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA




Doy por revisado y manifiesto estar aprobando _____ o aprobado con observaciones
__X__ los instrumentos de recolección de datos (una lista de cotejo y dos guías de
entrevista a profundidad para estudiantes y docentes) para ser utilizadas en la investigación
denominada: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en
estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología
de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

Datos generales del Juez evaluador:

Nombre: Blanca Elizabeth Serrano de Nova

Profesión: Psicóloga

Ocupación: Psicóloga

Firma: 
Sello:

Licda. Blanca Elizabeth Serrano Rodríguez
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
J.V.P.P. No. 3136

San Salvador, a los 02 días del mes de mayo del año 2025.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA




Doy por revisado y manifiesto estar aprobando _____ o aprobado con observaciones
X los instrumentos de recolección de datos (una lista de cotejo y dos guías de entrevista a profundidad para estudiantes y docentes) para ser utilizadas en la investigación denominada: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

Datos generales del Juez evaluador:

Nombre: Iris Ivette Monge Cornejo.

Profesión: Psicóloga.

Ocupación: Psicóloga.

Firma: 

Sello:

Licda. Iris Ivette Monge Cornejo LICENCIADA EN PSICOLOGIA J.V.P.P. No. 12155
--

San Salvador, a los 17 días del mes de abril del año 2025

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



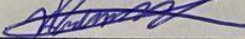
Doy por revisado y manifiesto estar aprobando _____ o aprobado con observaciones los instrumentos de recolección de datos (una lista de cotejo y dos guías de entrevista a profundidad para estudiantes y docentes) para ser utilizadas en la investigación denominada: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

Datos generales del Juez evaluador:

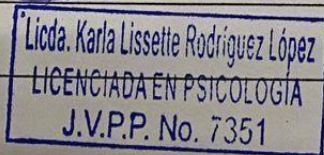
Nombre: Karla Lissette Rodríguez López

Profesión: Psicóloga

Ocupación: Terapeuta Médico

Firma: 

Sello: _____



San Salvador, a los cinco días del mes de Mayo del año 2025

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Doy por revisado y manifiesto estar **aprobado con observaciones** los instrumentos de recolección de datos (una lista de cotejo y dos guías de entrevista a profundidad para estudiante y docentes) para ser utilizadas en la investigación denominada: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

Datos generales del Juez evaluador:

Nombre: Cristian Omar Hernández Echeverría

Profesión: Licenciado en Psicología

Ocupación: Consultor en proyectos de desarrollo social

Firma: _____

Sello: _____



La Libertad Sur, a los 1 días del mes de mayo del año 2025

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Doy por revisado y manifiesto estar aprobando _____ o aprobado con observaciones
✓ los instrumentos de recolección de datos (una lista de cotejo y dos guías de entrevista a profundidad para estudiantes y docentes) para ser utilizadas en la investigación denominada: **Relación existente entre el estrés y la frustración en el rendimiento académico en estudiantes del ciclo 1/2025 de 4to año de las carreras de Psicología, Trabajo Social y Sociología de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.**

Datos generales del Juez evaluador:

Nombre: Stephanie Elizabeth Aldama

Profesión: Psicóloga.

Ocupación: Coordinación Estudiantes y Voluntarios.

Firma:

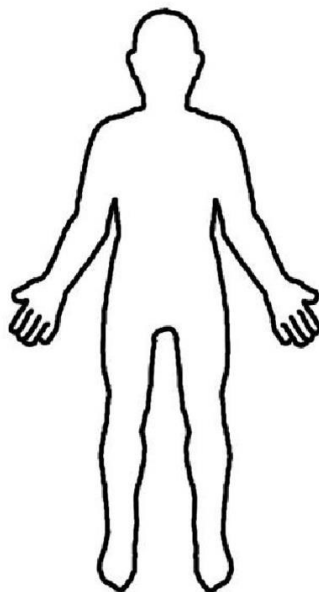
Sello:

San Salvador, a los cinco días del mes de Mayo del año 2025

Anexo 9



Anexo 10



ANEXIO 11



Anexo 12

Caso 1

"El examen de Laura"

Laura siempre había soñado con ser médica. Desde pequeña, imaginaba salvar vidas y vestir una bata blanca. Pero ahora, a pocas semanas del examen final de anatomía, ese sueño parecía más una pesadilla.

Cada vez que pensaba en el examen, su mente se llenaba de dudas: *"Nunca voy a memorizar todo esto"*, *"¿Y si me quedo en blanco?"*. Esa anticipación la acompañaba incluso en sus momentos de descanso. Al abrir el libro, su corazón latía con fuerza, sus manos sudaban, y una sensación de ahogo la invadía.

Para escapar de esa incomodidad, Laura comenzó a ver series compulsivamente. "Solo un capítulo más", se decía, mientras el reloj avanzaba y los

apuntes seguían cerrados. El alivio era momentáneo, pero la culpa crecía.

Dos días antes del examen, el pánico la despertó. Se encerró en su cuarto y estudió sin parar durante 12 horas. No comía bien, no dormía, solo repetía conceptos sin entenderlos del todo. Su mente estaba saturada.

El día del examen llegó. Laura se sentó frente al papel, leyó la primera pregunta... y se bloqueó. Las palabras parecían en otro idioma. Intentó recordar, pero todo se mezclaba. Salió del aula con los ojos llorosos y el corazón pesado.

En casa, se miró al espejo y se dijo: *"No sirvo para esto"*. La frustración la envolvió. Se sentía culpable, avergonzada, y más lejos que nunca de su sueño.



Solución Caso 1: Laura, estudiante de medicina

- **Anticipación y Preocupación:** Laura comienza a preocuparse semanas antes del examen de anatomía. Piensa constantemente: “Nunca voy a memorizar todo esto”.
- **Activación Fisiológica:** Siente palpitaciones y sudoración cada vez que abre el libro.
- **Evitación:** Empieza a ver series para distraerse, pospone el estudio.
- **Estudio Apresurado:** Dos días antes del examen, estudia 12 horas seguidas sin descanso.
- **Realización del Examen:** Se bloquea al leer las preguntas, olvida conceptos clave.
- **Evaluación Negativa:** Se culpa por no haber estudiado antes y se convence de que no sirve para la carrera.

Caso 2: "Kevin y el examen de cálculo"

Kevin miraba el calendario con inquietud. El examen de cálculo estaba a solo una semana, y el recuerdo de su último resultado lo perseguía

como una sombra. “Seguro me va mal como la vez pasada”, pensaba, mientras el miedo se instalaba en su pecho.

Las noches se volvieron largas. El insomnio lo acompañaba, y el dolor de estómago era constante. Aunque quería estudiar, algo lo detenía. En clase, evitaba levantar la mano. No quería que el profesor pensara que no entendía nada. Esa vergüenza lo hacía guardar silencio, aunque las dudas se acumulaban.

A medida que se acercaba el examen, Kevin entró en modo de emergencia. Reunió todos sus apuntes y comenzó a repasar ejercicios, pero lo hacía sin comprender. Solo copiaba fórmulas, esperando que algo quedara grabado en su mente. El día del examen llegó. Kevin se sentó frente al papel y, al leer los problemas, sintió cómo la frustración lo invadía. Eran similares a los que había practicado, pero su mente estaba nublada. No lograba conectar los pasos, y el tiempo se le escapaba.

Al salir del aula, caminó sin rumbo. “No sirvo para esto”, se dijo. La idea de cambiar de carrera apareció por primera vez, como una salida a su angustia. Se sentía derrotado, incapaz, y sin fuerzas para seguir.



Solución Caso 2: Kevin, estudiante de ingeniería

- **Anticipación y Preocupación:** Kevin teme el examen de cálculo. Piensa: “Seguro me va mal como la vez pasada”.
- **Activación Fisiológica:** Tiene insomnio y dolor de estómago antes del examen.
- **Evitación:** Evita preguntar dudas al profesor por miedo a parecer ignorante.
- **Estudio Apresurado:** Revisa ejercicios sin entenderlos realmente.
- **Realización del Examen:** Se frustra al no poder resolver problemas que practicó.
- **Evaluación Negativa:** Se siente incapaz y considera cambiar de carrera

Caso 3: "Mariana frente al estrado"

Mariana siempre había sido una estudiante dedicada, pero el examen oral de derecho procesal la tenía paralizada. Cada vez que pensaba en hablar frente al profesor, su mente se llenaba de miedo: “*Me voy a quedar en blanco frente al profesor*”. Esa idea se repetía como un eco constante.

Su cuerpo lo sentía. La tensión muscular se apoderaba de su espalda, y respirar profundamente se volvía difícil. Aunque sabía que debía practicar, evitaba hacerlo. No ensayaba en voz alta, ni participaba en clase. Prefería pasar desapercibida.

Cuando finalmente decidió estudiar, lo hizo de forma apresurada. Memorizó párrafos enteros sin entenderlos del todo, confiando en que las palabras saldrían solas en el momento.

El día del examen llegó. Mariana se sentó frente al profesor, con las manos temblorosas. Al comenzar a hablar, tartamudeó. Intentó recordar sus argumentos, pero se le escapaban. Las ideas se mezclaban, y el silencio se volvió su enemigo. Al salir del aula, sentía que todos la miraban. La vergüenza la envolvía. “*No soy buena para esto*”,

pensó. Desde ese día, evitó participar en clase. El miedo a hablar en público se convirtió en una barrera que la alejaba de su vocación.



Solución Caso 3: Mariana, estudiante de derecho


- **Anticipación y Preocupación:** Mariana se preocupa por el examen oral. Piensa: “*Me voy a quedar en blanco frente al profesor*”.
- **Activación Fisiológica:** Siente tensión muscular y dificultad para respirar.
- **Evitación:** Evita practicar en voz alta o participar en clase.
- **Estudio Apresurado:** Memoriza textos sin comprenderlos.
- **Realización del Examen:** Tartamudea, olvida argumentos clave.
- **Evaluación Negativa:** Se avergüenza y evita hablar en público en futuras clases.

Anexo 13

EMPAREJAMIENTO

Catatosfrismo	Pensamiento de Todo o Nada (o Dicotómico)	Sobregeneralización	Lectura de Mente	Minimización del Logro
"Si repruebo este examen, arruinaré completamente e mi carrera y mi vida."	"O saco un 10 en la materia o soy un desastre académico."	"Fallé una pregunta en el cuestionario de hoy, así que siempre fallaré en todos los exámenes"	"El profesor debe pensar que soy un estudiante tonto por las preguntas que hice."	" Pasé el curso, pero en realidad fue solo suerte, no por mi capacidad."

Anexo 14


DIAGNÓSTICO
HÁBITOS DE ESTUDIO

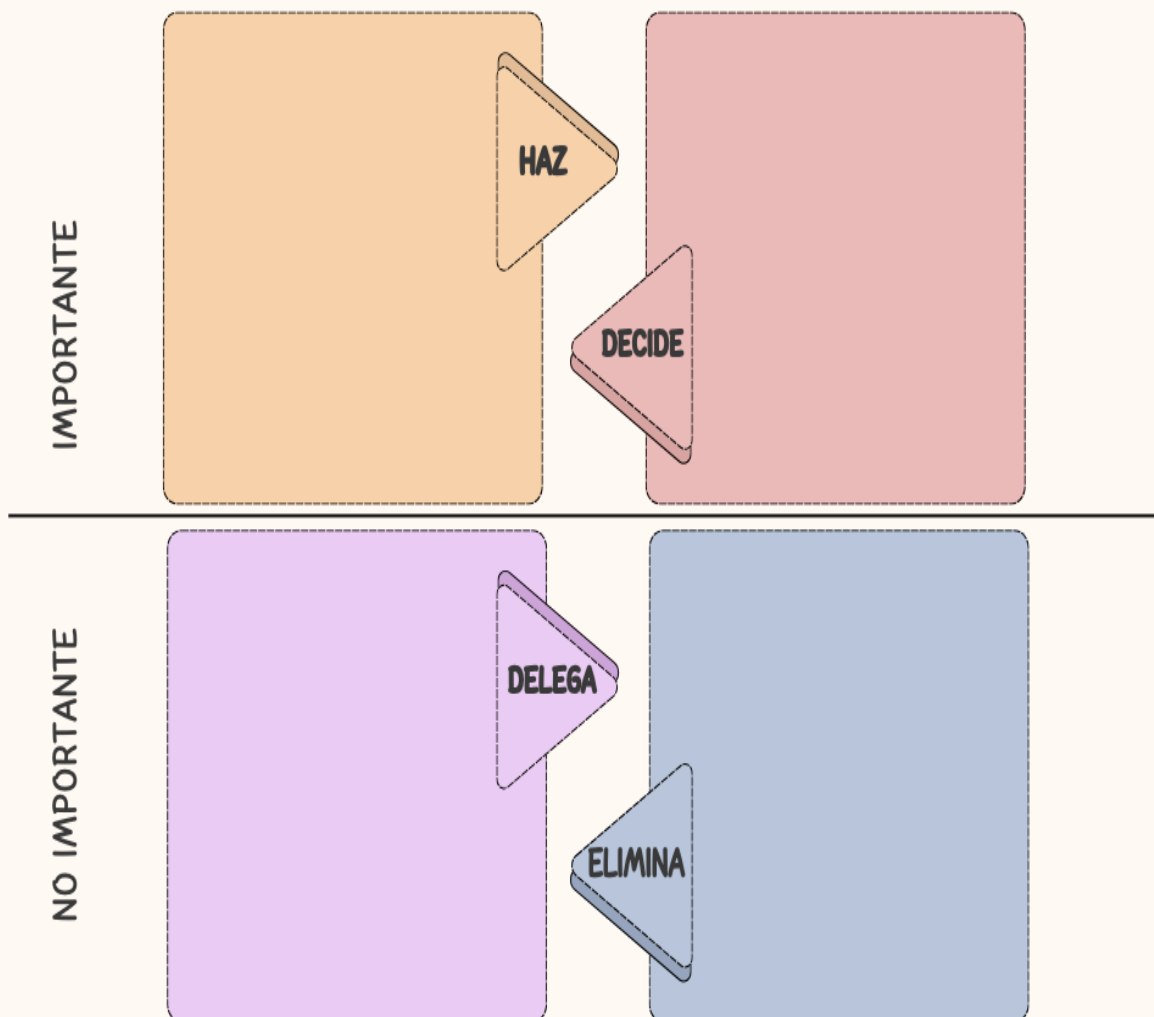
Edad _____ Genero _____ Nombre _____

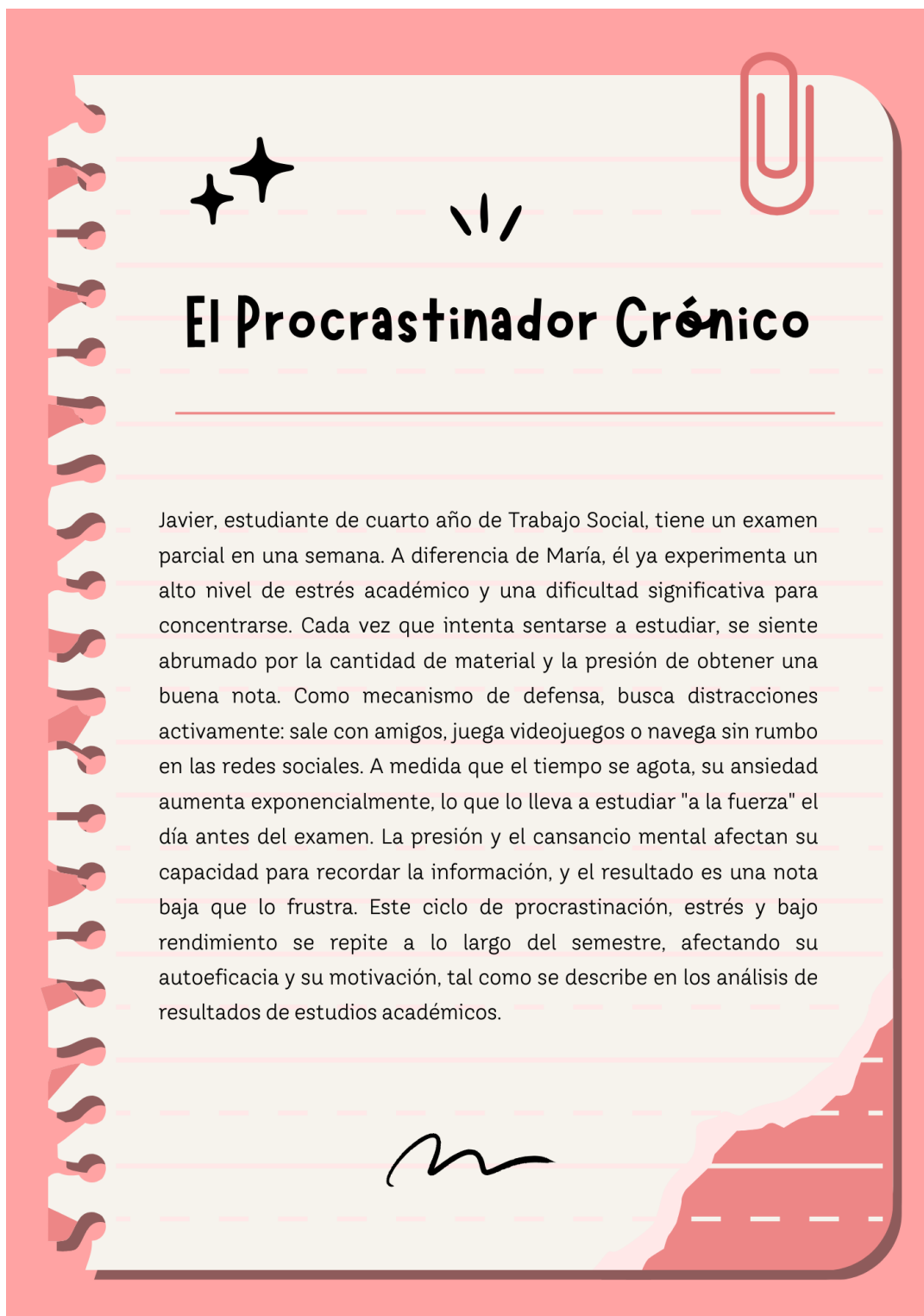
Lee detenidamente cada uno de los items y responde con total sinceridad sobre tus hábitos de estudios.

ITEMS	Siempre	Casi Siempre	Nunca
¿Con qué frecuencia creas y sigues un horario de estudio personalizado para tu semana académica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia utilizas la Matriz de Eisenhower para priorizar tus tareas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia pospones tus trabajos o lecturas hasta el último minuto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia utilizas métodos como las Supernotas o los mapas mentales para organizar la información?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia revisas tus apuntes de clase y los complementas con la bibliografía del curso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia utilizas una técnica para tomar apuntes como el método Cornell o el de la página dividida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia logras identificar y combatir tu diálogo interno negativo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia te tomas descansos programados durante tus sesiones de estudio para evitar el agotamiento mental?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia logras reinterpretar una mala nota o un fracaso como una oportunidad para aprender?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo 15

MATRIZ DE EISENHOWER





El Procrastinador Ocasional

MARÍA, ESTUDIANTE DE SEGUNDO AÑO DE PSICOLOGÍA, TIENE UN ENSAYO QUE ENTREGAR EN DOS SEMANAS. SABE QUE ES UNA TAREA IMPORTANTE, PERO NO LA CONSIDERA "URGENTE". POR LO TANTO, POSPONE SU INICIO. EN LUGAR DE COMENZAR A INVESTIGAR O A ESBOZAR IDEAS, SE DEDICA A LIMPIAR SU HABITACIÓN, A RESPONDER CORREOS QUE NO SON PRIORITARIOS Y A VER UN PAR DE SERIES EN UNA PLATAFORMA DE STREAMING.

A MEDIDA QUE LA FECHA DE ENTREGA SE ACERCA, MARÍA COMIENZA A SENTIR UN POCO DE ESTRÉS, PERO TIENE EL TIEMPO SUFICIENTE PARA TERMINAR EL ENSAYO. AUNQUE LO ENTREGA A TIEMPO, EL TRABAJO NO ALCANZA SU MÁXIMO POTENCIAL PORQUE SE VIO OBLIGADA A ESCRIBIRLO DEPRISA, EN LUGAR DE PULIRLO Y REVISARLO CON CALMA. ESTE CASO REPRESENTA UN ACTO DE PROCRASTINACIÓN LEVE QUE, AUNQUE NO TIENE CONSECUENCIAS DESASTROSAS, IMPIDE UN DESEMPEÑO ÓPTIMO.



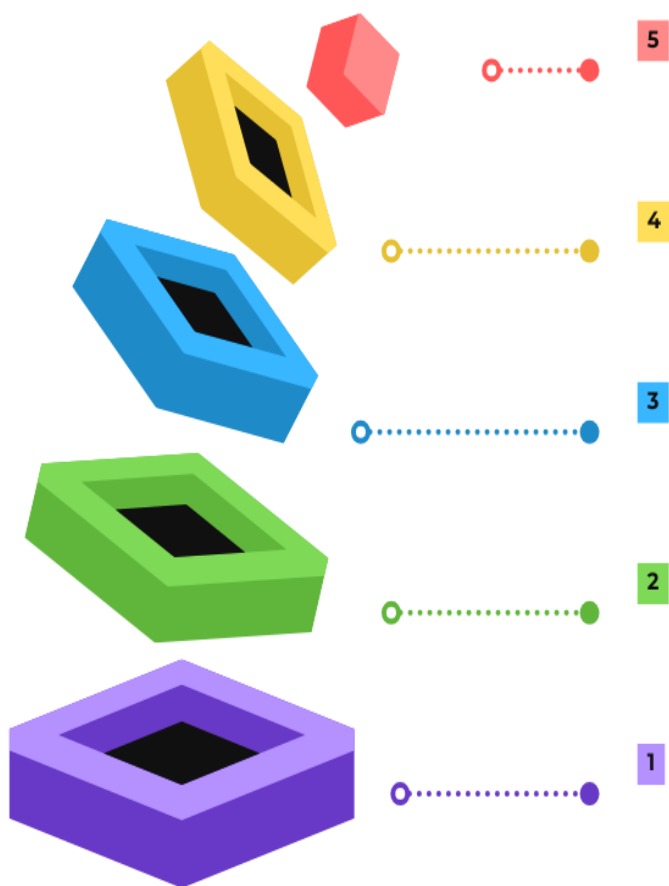
El Procrastinador con Falsa Percepción



Sofía, estudiante de Sociología, se enfrenta a un proyecto grupal de gran envergadura. A diferencia de los casos anteriores, Sofía no pospone la tarea porque la evite, sino porque tiene una falsa percepción de sus propias capacidades (baja autoeficacia). Duda de su habilidad para completar la tarea de manera adecuada y cree que no puede hacer un trabajo de calidad. Como resultado, en lugar de empezar, se queda paralizada y dedica su tiempo a actividades de menor importancia, pensando que es mejor no hacer nada que hacer algo "mal". Esta forma de procrastinación se agrava cuando el diálogo interno negativo de Sofía le dice que "no es lo suficientemente buena".

El día de la presentación, sus compañeros de grupo terminan haciendo la mayor parte del trabajo, lo que genera conflictos y una sensación de fracaso en Sofía. Este tipo de procrastinación, impulsada por la inseguridad y la baja autoeficacia, es el más difícil de combatir porque no es una simple falta de disciplina, sino una barrera psicológica profunda que, según el análisis de resultados, lleva a muchos estudiantes a dudar de sus propias habilidades.

DESAFIOS



Anexo 18

ESPEJO INTERIOR

Evaluemos nuestro dialogo interno, escribe a tu izquierda cualquier frase que te hayas dicho en algún momento a ti mismo y reescribela al lado derecho.

NEGATIVO	POSITIVO	
<input type="text"/>		<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>

Anexo 19

REMARCA TUS LOGROS
ACADEMICOS

01

02

03


04

05

COMPARTE CON TU GRUPO E IDENTIFICA TUS LOGROS Y FORTALEZAS QUE
DESCONOCES

Anexo 20

LA PSICOLOGÍA DE LA PROCRASTINACIÓN: MÁS ALLÁ DE LA PEREZA



A menudo, la procrastinación se confunde con la pereza, pero la ciencia sugiere una distinción crucial. En su núcleo, la procrastinación no es un defecto de carácter, sino una compleja estrategia de evitación emocional. Es la elección irracional de posponer una tarea, incluso cuando se sabe que esta decisión tendrá consecuencias negativas. Esta conducta no se produce por flojera, sino por la incapacidad de gestionar estados de ánimo negativos que surgen al enfrentarse a una tarea: aburrimiento, ansiedad, inseguridad o frustración.

El Círculo Vicioso de la Procrastinación

La procrastinación se manifiesta como un ciclo. Cuando nos enfrentamos a una tarea que nos genera incomodidad, la evitamos para obtener un alivio inmediato. Este alivio momentáneo es una recompensa para el cerebro, lo que refuerza la conducta de posponer. Sin embargo, este sentimiento de bienestar es efímero. Pronto, la ansiedad y el estrés regresan con más fuerza a medida que se acerca la fecha límite, lo que nos impulsa a volver a procrastinar en el futuro para escapar de la misma sensación de malestar.

Factores Clave que Influyen en la Procrastinación

La investigación identifica varios factores que contribuyen a este fenómeno. La baja autoeficacia (la creencia en nuestra propia capacidad para realizar una tarea con éxito) es un factor determinante. Si no creemos que podemos hacer algo bien, es probable que lo pospongamos para evitar la posibilidad de fracasar. Otro factor es el perfeccionismo, que nos paraliza por el miedo a no alcanzar un estándar irrealmente alto. Finalmente, la ausencia de metas claras y significativas también juega un papel importante; es difícil motivarse para trabajar en algo que no entendemos por completo o que no consideramos relevante para nuestros objetivos a largo plazo.

En esencia, la clave para combatir la procrastinación no es la gestión del tiempo, sino la gestión de las emociones.




YA QUE HAS REVISADO EL TEXTO ANTERIOR, APLICA EL METODO SQ3R EN LA PARTE POSTERIOR

Anexo 21

ANALIZA LA SIGUIENTE INFORMACIÓN Y APLICA DOS TÉCNICAS PARA TUS APUNTES.

EL PODER DE LA EMPATÍA: MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

La empatía, a menudo descrita como la capacidad de ponerse en los zapatos de otra persona, es mucho más que un simple acto de cortesía. Es una habilidad psicológica fundamental que nos permite entender y compartir los sentimientos de los demás.

Esta habilidad se divide en tres componentes principales: la empatía cognitiva, que es la capacidad intelectual de comprender la perspectiva de otro; la empatía emocional, que implica sentir lo que la otra persona siente; y la preocupación empática, que nos impulsa a querer aliviar el sufrimiento ajeno.

Neurocientíficamente, la empatía está estrechamente vinculada a las neuronas espejo, un tipo de neurona que se activa tanto cuando realizamos una acción como cuando observamos a otra persona realizarla. Este mecanismo neuronal facilita la imitación de comportamientos y, de manera más profunda, la simulación interna de los estados emocionales de otros. La falta de empatía, por otro lado, puede estar asociada con el trastorno de personalidad narcisista y la sociopatía, condiciones en las que la persona tiene una dificultad significativa para conectar con los sentimientos de los demás.

Cultivar la empatía no solo mejora nuestras relaciones interpersonales, sino que también enriquece nuestra propia vida emocional. Practicar la escucha activa, hacer preguntas abiertas y validar los sentimientos de los demás son técnicas efectivas para fortalecerla. Al hacerlo, no solo construimos puentes de conexión humana, sino que también desarrollamos una mayor comprensión de nosotros mismos.

La resiliencia psicológica, definida como la capacidad para adaptarse y superar la adversidad, no es un rasgo innato, sino una habilidad que se puede desarrollar. Implica no solo resistir el estrés, sino también aprender de las dificultades y salir fortalecido.

Un factor clave en la resiliencia es el apoyo social; las personas que mantienen fuertes redes de relaciones tienen una mayor capacidad para recuperarse de los golpes de la vida. Además, la autoeficacia, o la creencia en nuestra propia capacidad para tener éxito, juega un papel crucial, ya que nos motiva a enfrentar los desafíos con una mentalidad de crecimiento.