

**Habilidades emocionales para la disminución del estrés social en los estudiantes de
psicología del Cead Valledupar**

Elena Isabel Acosta Torres

María De Los Ángeles Rivas Chacón

Yaireth Cárdenas Duran

Director de proyecto

Ricardo Méndez Robles

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Psicología

2024

Resumen

Este proyecto de grado tiene como objetivo principal el fortalecimiento de las habilidades emocionales en los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar, con el propósito de reducir el estrés social que enfrentan en su vida académica y personal. El estrés social se manifiesta cuando los estudiantes perciben que las demandas del entorno universitario, como las presiones académicas, las relaciones interpersonales y las expectativas sociales, exceden su capacidad para gestionarlas. Esto puede afectar negativamente su rendimiento académico, su bienestar emocional y su salud mental. El enfoque del proyecto es proporcionar un entrenamiento en habilidades emocionales, que permita a los estudiantes identificar y regular sus emociones de manera efectiva. Basado en modelos de inteligencia emocional y teorías de bienestar psicológico, el plan de intervención se centra en desarrollar competencias clave como la empatía, la comunicación asertiva, el manejo del estrés y la resolución de conflictos. Estas habilidades no solo les permitirán gestionar mejor las situaciones estresantes, sino también mejorar sus relaciones interpersonales y su capacidad de adaptación en el entorno universitario.

Palabras Claves: Habilidades emocionales, estrés social, entorno, bienestar, rendimiento académico, estudiantes, psicología.

Abstract

This degree project has as its main objective the strengthening of emotional skills in psychology students at CEAD Valledupar, with the purpose of reducing the social stress they face in their academic and personal lives. Social stress manifests itself when students perceive that the demands of the university environment, such as academic pressures, interpersonal relationships, and social expectations, exceed their ability to manage them. This can negatively affect their academic performance, emotional well-being, and mental health. The focus of the project is to provide training in emotional skills, which allows students to identify and regulate their emotions effectively. Based on models of emotional intelligence and theories of psychological well-being, the intervention plan focuses on developing key competencies such as empathy, assertive communication, stress management, and conflict resolution. These skills will not only allow them to better manage stressful situations, but also improve their interpersonal relationships and their ability to adapt in the university environment.

Keywords: Emotional skills, social stress, environment, well-being, academic performance, students, psychology.

Tabla de Contenido

Introducción	12
Planteamiento del Problema	14
Justificación	18
Objetivos.....	21
Objetivo General	21
Objetivos Específicos.....	21
Marco Conceptual y Teórico	22
Estado del Arte	22
Antecedente Internacional.....	22
Antecedente Nacional	24
Antecedente Local	26
Marco Teórico.....	29
Gestión de las Emociones	30
Habilidades Blandas	31
Bienestar Psicológico.....	32
Estrategias de Afrontamiento Social	33
Habilidades Emocionales	33
Habilidades Sociales	34
Estrés Académico	34
Estrés Social	35
Metodología	36
Enfoque de Investigación.....	36

Tipo de Estudio.....	36
Población.....	37
Muestra	37
Tipo De Muestreo	37
Técnicas de Recolección de Información	37
Instrumento.....	38
Fases del Proyecto.....	40
Fase 1. Revisión Bibliográfica y Acercamiento a La Población	40
Fase 2. Aplicación del Diagnóstico Psicosocial a través del Instrumento PSS-10	40
Fase 3. Desarrollo del Programa de Entrenamiento en Habilidades Emocionales	40
Fase 4. Aplicación de Estrategias Relacionadas con las Habilidades Emocionales	41
Fase 5. Evaluación de la Efectividad del Programa.....	41
Fase 6. Análisis de Datos y Resultados.....	41
Criterios Éticos.....	42
Actividades del Proyecto	43
Taller de Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés.....	43
Conectando Emociones.....	43
Teatro de las Emociones	43
Taller Virtual de Resolución de Conflictos.....	43
Parchís de las Emociones	44
Recurso Audiovisual sobre Manejo del Estrés.....	44
Cronograma de Actividades.....	45
Descripción de Actividades	46

Actividad # 1: Caracterización de la Población.....	46
<i>Objetivo</i>	46
<i>Descripción De La Actividad</i>	46
Actividad # 2: Cuestionario Escala PSS – 10	46
<i>Objetivo</i>	46
<i>Descripción de la Actividad</i>	46
Actividad # 3: Quizizz	47
<i>Objetivo</i>	47
<i>Descripción de la Actividad</i>	47
Actividad # 4: Psicoeducación en Línea Infografía.....	47
<i>Objetivo</i>	47
<i>Descripción de la Actividad</i>	47
Actividad # 5: "Conectando Emociones"	48
<i>Objetivo de la Actividad</i>	48
<i>Descripción de la Actividad</i>	48
<i>Paso a Paso de cómo se va a Realizar la Actividad</i>	49
Beneficios de la Actividad	50
<i>Comprensión y Empatía</i>	50
<i>Gestión del Estrés</i>	50
Reflexión.....	50
Actividad # 6: Teatro de las Emociones	50
<i>Introducción</i>	50
<i>Objetivo</i>	51

<i>Selección de Situaciones y Emociones</i>	51
<i>Preparación de la Escena</i>	51
<i>Representación Teatral</i>	51
<i>Discusión y Reflexión</i>	51
<i>Conclusión</i>	52
Actividad # 7: Taller Virtual de Resolución de Conflictos.....	52
<i>Objetivo</i>	52
<i>Descripción de la Actividad</i>	52
Actividad # 8: Parchís de las Emociones.	53
<i>Introducción</i>	53
<i>Objetivo</i>	53
<i>Instrucciones del juego</i>	53
<i>Recursos</i>	54
<i>Preguntas Del Juego</i>	54
Actividad # 9: Recurso Audiovisual Sobre Estrés y Manejo de Estrés”	54
<i>Objetivo</i>	54
<i>Descripción de la Actividad</i>	55
Resultados Actividades Desarrolladas.....	56
Actividad 1 – Revisión bibliográfica y acercamiento a la población	56
Actividad 2 – Cuestionario escala PSS – 10.....	56
Resultados de la Escala PSS-10 de Cohen.....	59
Discusión y Reflexión	66
Conclusión	68

Recomendaciones	70
Referencias bibliográficas	72
Apéndices.....	76

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Cronograma de Actividades Realizadas</i>	45
Tabla 2 <i>Perfil demográfico de la muestra</i>	57

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Distribución por Genero</i>	57
Figura 2 <i>Estado Civil</i>	58
Figura 3 <i>Nivel Educativo</i>	58
Figura 4 <i>Situación Laboral</i>	59
Figura 5 <i>Percepción al Estrés Debido a Eventos Inesperados</i>	59
Figura 6 <i>Percepción del Control sobre Eventos Importantes</i>	60
Figura 7 <i>Percepción del Nivel General de Nerviosismo o Estrés</i>	61
Figura 8 <i>Percepción de la Capacidad para Manejar Problemas Personales</i>	61
Figura 9 <i>Percepción del Nivel de Bienestar General</i>	62
Figura 10 <i>Percepción del Abrumamiento por la Cantidad de Cosas que Hacer</i>	63
Figura 11 <i>Percepción del Control Sobre las Dificultades de la Vida</i>	63
Figura 12 <i>Percepción del Control sobre las Situaciones de la Vida Cotidiana</i>	64
Figura 13 <i>Percepción de la Frustración debido a Eventos Fuera de Control</i>	64
Figura 14 <i>Percepción del Afrontamiento ante Dificultades Acumuladas</i>	65

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Percepción del Afrontamiento ante Dificultades Acumuladas</i>	76
Apéndice B <i>Actividad Conectando Emociones</i>	77
Apéndice C <i>Charlas Educativas</i>	78
Apéndice D <i>Enlace PSS 10</i>	79
Apéndice E <i>Presentación Resolución de Conflicto</i>	80
Apéndice F <i>Infografía sobre Habilidades Emocionales para Disminuir el Estrés Social</i>	81
Apéndice G <i>Quizizz – Conocimientos Básicos sobre Psicología</i>	82

Introducción

Hans Selye, pionero en el estudio del estrés, lo define como una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que lo desafíe y amenace su equilibrio interno. Según Selye, el estrés no es exclusivamente negativo, sino que puede ser una reacción natural del cuerpo frente a cambios físicos, mentales o emocionales. Este autor enfatiza que el estrés es una parte inherente de la vida y puede ser tanto un estímulo para el crecimiento como un factor que contribuye a la enfermedad si no se maneja adecuadamente (Selye, 1956 citado por Thomas García, 2019). También puede entenderse como una respuesta del organismo frente a situaciones o estímulos que ve desafiantes o amenazantes para su bienestar físico, emocional o psicológico.

Por otra parte, el estrés social se define como la percepción de que las demandas sociales superan los recursos individuales para hacerles frente. Este tipo de estrés surge de las interacciones con otros individuos y el entorno social, generando tensiones emocionales y físicas, como ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño y fatiga crónica. Además, puede tener efectos duraderos en la salud mental y física si no se aborda adecuadamente. (Aguilar, 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede considerar entonces que el contexto actual presenta el estrés social como una realidad, no obstante, este obstáculo puede transformarse en una oportunidad para el desarrollo personal a través del respaldo mutuo entre compañeros y la guía de los tutores. Es fundamental implementar o perfeccionar las habilidades emocionales como estrategia principal para aprender a manejar el estrés social de manera más efectiva, al reconocer las emociones y aplicar las estrategias adquiridas.

Con este proyecto, se busca no solo contribuir a la comprensión teórica del estrés social y las habilidades emocionales, sino también a la implementación de prácticas que fomenten un ambiente universitario más saludable y solidario. Según Goleman (1995) en su libro "La

inteligencia emocional", la capacidad de comprender y manejar las emociones propias y ajenas de manera constructiva en situaciones desafiantes es esencial. Esta habilidad se vuelve fundamental para navegar por las complejidades de la vida moderna y se convierte en un recurso invaluable en la lucha contra el estrés social.

Dentro de este proyecto aplicado, se destaca la importancia de buscar el bienestar psicológico como un elemento fundamental para la prevención del estrés social. Seligman, reconocido como uno de los pioneros en este campo, ha centrado su investigación en el fomento del bienestar psicológico y la felicidad. Su teoría de la "indefensión aprendida" subraya la importancia del optimismo y la resiliencia en la superación de la adversidad, destacando la capacidad humana para enfrentar y superar desafíos (Seligman, 2011) citado por Canchari Flores, (2019). Asimismo, su concepto de florecimiento humano resalta la necesidad de desarrollar fortalezas personales y cultivar emociones positivas como pilares fundamentales para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

Por otro lado, Soler & Álvarez, (2021) teniendo en cuenta lo expuesto por Fredrickson, (2001) manifiestan que este ha contribuido significativamente a la comprensión de las emociones positivas y su impacto en el bienestar emocional y físico. Su teoría de la "ampliación y construcción" postula que las emociones positivas tienen la capacidad de ampliar nuestro repertorio de pensamientos y acciones, lo que a su vez fortalece los recursos personales y sociales, promoviendo la resiliencia y el crecimiento personal. Esta perspectiva resalta la importancia de cultivar un enfoque positivo en la vida, ya que las emociones positivas no solo contribuyen al bienestar individual, sino que también tienen un impacto significativo en la capacidad de una comunidad para enfrentar desafíos y prosperar.

Planteamiento del Problema

Teniendo como base todas las investigaciones realizadas sobre el tema, se puede subrayar que el problema central radica en el estrés académico experimentado por los estudiantes universitarios. Es necesario comprender las causas y consecuencias del estrés en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Las diversas investigaciones identifican factores desencadenantes del estrés, como las demandas académicas, las presiones familiares y sociales, así como la transición a un nuevo ambiente universitario. Estos factores generan estrés y pueden afectar el equilibrio emocional de los estudiantes, lo que a su vez puede derivar en el fracaso académico. (Restrepo, Sánchez & Castañeda Quirama, 2020)

Otro aspecto es el que hace hincapié en la contradicción entre el reconocimiento de prácticas de riesgo por parte de los estudiantes y la falta de acción para modificar su estado de comodidad. Este hallazgo sugiere la necesidad de explorar más a fondo las razones detrás de esta falta de acción, así como la importancia de implementar programas preventivos y promotores de salud que brinden herramientas a los estudiantes para afrontar el estrés académico y promover conductas saludables.

En relación al impacto del estrés social en los estudiantes, se ha observado que los factores sociofamiliares, particularmente los problemas familiares, generan estrés en un 26,10% de los estudiantes, quienes se sienten cohibidos de compartir sus logros académicos con su entorno familiar. Además, se destaca que un significativo 73,5% de los estudiantes presentaba conductas de riesgo o poco saludables en el ámbito de las relaciones interpersonales. Estos hallazgos sugieren un impacto considerable del estrés social en la vida de los estudiantes universitarios, lo que subraya la importancia de abordar esta problemática y brindar el apoyo

necesario para promover un entorno académico y familiar más saludable. (Peláez, Chinchilla-Giraldo, Vera & Ramírez, 2021).

Avanzando en el análisis de la situación, las diversas problemáticas de salud mental relacionadas con el estrés académico que afectan a los jóvenes universitarios incluyen la ansiedad, la depresión, la falta de concentración y el agotamiento emocional. (Cordero, Martínez, 2019). Estas dificultades son motivadas por las altas expectativas académicas, la presión por el rendimiento, la competencia entre compañeros, la incertidumbre sobre el futuro profesional y la sobrecarga de responsabilidades. Además, la transición a un nuevo entorno universitario, lejos del apoyo familiar, puede generar sentimientos de soledad, estrés social y dificultades para adaptarse a un entorno desconocido.

Asimismo, el estrés académico puede desencadenar problemas de sueño, trastornos alimenticios, aislamiento social y una disminución en la calidad de vida. La necesidad de cumplir con las expectativas académicas, la gestión de múltiples tareas y la falta de tiempo para el autocuidado contribuyen a la aparición de estas problemáticas de salud mental. La presión por mantener un rendimiento académico sobresaliente y la preocupación por el futuro profesional generan un ambiente propicio para el desarrollo de dificultades emocionales y mentales en los estudiantes universitarios. (Zuleta Rojas, 2020).

Es fundamental mencionar que las diversas problemáticas de salud mental que han afectado a los estudiantes universitarios desde la aparición de la pandemia incluyen el aumento de la ansiedad, la depresión, el aislamiento social, la fatiga pandémica y el estrés académico. Según el autor Velázquez, (2020), la falta de interacción social, la incertidumbre sobre el futuro, la transición al aprendizaje remoto, la preocupación por la salud propia y de los seres queridos, así como la sobrecarga académica, han sido algunas de las causas que han contribuido a estas

problemáticas de salud mental. La combinación de estos factores ha generado un impacto significativo en la salud emocional y psicológica de los estudiantes universitarios, requiriendo una atención especial para abordar y mitigar estos efectos.

Si no se abordan estas problemáticas, el futuro que le espera a los estudiantes universitarios en relación al estrés social es preocupante. La persistencia de la ansiedad, la depresión, el aislamiento social y la fatiga pandémica podría tener consecuencias a largo plazo en la salud mental de los estudiantes, lo que a su vez podría afectar su rendimiento académico, su bienestar general y su capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables. Además, el estrés social no resuelto podría generar un impacto negativo en la calidad de vida de los estudiantes, su capacidad para enfrentar desafíos futuros y su desarrollo personal. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias de apoyo y recursos para abordar estas problemáticas y promover un entorno universitario más saludable y comprensivo.

En la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, se han identificado manifestaciones de estrés social en los estudiantes de psicología a través de actividades diagnósticas realizadas en una muestra de estudiantes de prácticas escenario 1 del periodo 16-01 del 2024. Este proceso se llevó a cabo mediante la aplicación del instrumento PSS-10, lo que ha permitido identificar las principales señales y síntomas percibidos en los estudiantes. Estos incluyen la aparición de problemas inesperados, sentimientos de nerviosismo, ansiedad, frustración y la sensación de no poder afrontar las necesidades diarias. Es fundamental destacar que el estrés social puede manifestarse a través de síntomas físicos y emocionales, los cuales a veces pasan desapercibidos. Por tanto, este proyecto propone detectar el estrés que los estudiantes están experimentando, lo que resulta crucial para implementar estrategias de apoyo y promover un entorno más saludable para su bienestar emocional y académico.

De acuerdo con los resultados, el problema subyacente radica en la falta de información y soluciones necesarias para que los practicantes de Psicología puedan manejar esas emociones y garantizar la disminución del estrés social. Según testimonios de algunos estudiantes entrevistados, esta carencia de orientación adecuada contribuye significativamente al aumento de los niveles de ansiedad y malestar emocional, lo que dificulta su desempeño académico y profesional. Además, los estudiantes resaltan la importancia de abordar las causas subyacentes del estrés social, como la presión académica, las expectativas sociales y la falta de habilidades de afrontamiento, para poder desarrollar intervenciones efectivas que promuevan el bienestar integral. Sin comprender estas necesidades, los estudiantes podrían enfrentar dificultades para manejar el problema y desconocer las diversas soluciones disponibles para reducirlo, como la implementación de un entrenamiento de habilidades emocionales, actividades o técnicas efectivas que fomenten el desarrollo óptimo de cada estudiante.

Por último, la comprensión detallada del estado actual de las habilidades emocionales para el manejo del estrés social presentado por los estudiantes de prácticas de Psicología del CEAD Valledupar revela una problemática significativa. Se evidencia una carencia en el desarrollo de habilidades emocionales por parte de los estudiantes universitarios, lo que representa un desafío importante. Identificar estas áreas de debilidad es crucial para implementar intervenciones específicas que aborden las necesidades individuales de los estudiantes. Esto es fundamental para promover un desarrollo integral y mejorar su éxito futuro en el ámbito académico.

Justificación

Fortalecer las habilidades emocionales es fundamental para reducir el estrés social en los estudiantes universitarios. Esto les permite manejar de manera efectiva las situaciones sociales que puedan resultar estresantes, como interactuar con personas desconocidas o enfrentar posibles situaciones embarazosas. Al fortalecer estas habilidades, los estudiantes pueden aprender a regular sus emociones, comunicarse de manera efectiva y establecer relaciones interpersonales saludables, lo que contribuye significativamente a su bienestar emocional y a una disminución del estrés en su entorno universitario. El impacto de esta investigación se reflejaría en una sociedad con individuos más capacitados para manejar situaciones estresantes, lo que contribuiría a la creación de entornos universitarios más saludables y positivos.

Los beneficiarios directos serían los propios estudiantes, quienes podrían experimentar una disminución del estrés y una mejora en su bienestar emocional, lo que a su vez podría influir en su rendimiento académico y en su capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables. Además, la sociedad en general se beneficiaría al contar con individuos más equilibrados emocionalmente, lo que podría impactar positivamente en el ámbito laboral, familiar y comunitario. Las implicaciones prácticas desde la psicología; en lo que tiene que ver con poder fortalecer las habilidades emocionales para reducir el estrés social en los estudiantes universitarios son significativas.

Este enfoque podría ayudar a resolver problemas actuales y futuros relacionados con la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes. Teniendo en cuenta el argumento de Monedero, (2020) al dotar a los estudiantes de herramientas para manejar el estrés social, se podría contribuir a la prevención de trastornos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. Además, al fomentar habilidades emocionales saludables, se estaría preparando a los

estudiantes para enfrentar de manera más efectiva los desafíos emocionales que puedan surgir en su vida universitaria y más allá, lo que podría tener un impacto positivo a largo plazo en su bienestar general.

El valor teórico de esta investigación, basada en el modelo cognitivo conductual y diversas teorías de bienestar psicológico, habilidades sociales, afrontamiento y manejo del estrés social, radica en su contribución significativa al entendimiento y abordaje de fenómenos relacionados con la salud mental y el bienestar emocional. Los resultados obtenidos podrían tener una importancia trascendental al proporcionar un marco teórico y práctico para comprender y abordar no solo el estrés social en estudiantes universitarios, sino también como expone Tipte Herrera, (2021) en otros fenómenos relacionados con la adaptación, el afrontamiento y la salud mental en contextos educativos y sociales. Además, los hallazgos podrían ser aplicables a otros ámbitos de la psicología, como la psicología clínica, la psicología de la salud y la psicología educativa, lo que contribuiría a una comprensión más integral de los procesos emocionales y adaptativos en diferentes contextos.

En lo que tiene que ver con la utilidad metodológica de esta investigación, la misma radica en su potencial para contribuir al desarrollo de un nuevo instrumento de recolección y análisis del estrés académico en estudiantes universitarios. Dada la complejidad y la importancia de comprender en profundidad este fenómeno, la creación de un nuevo instrumento metodológico podría integrar aspectos sociodemográficos, académicos, de salud y de afrontamiento, permitiendo una evaluación más integral y precisa del estrés académico. Esta nueva metodología podría incluir escalas de medición específicas para cada uno de estos aspectos, así como la aplicación de técnicas estadísticas avanzadas para el análisis de datos, lo

que proporcionaría una visión más completa y detallada de los factores que influyen en el estrés académico.

La importancia de investigar las causas del estrés social en estudiantes de la UNAD que se adentran a un método de estudio virtual radica en la necesidad de comprender y abordar los desafíos únicos que enfrentan estos estudiantes. La transición a un entorno de aprendizaje virtual puede generar tensiones y presiones adicionales, ya que los estudiantes deben adaptarse a nuevas dinámicas de estudio, enfrentar posibles dificultades de conexión y tecnológicas, y lidiar con la falta de interacción social directa. Estos factores pueden tener un impacto significativo en la salud mental y el bienestar de los estudiantes, lo que subraya la importancia de investigar a fondo las causas del estrés social en este contexto.

Además, comprender las causas del estrés social en estudiantes de la UNAD que participan en programas de estudio virtual es crucial para desarrollar estrategias efectivas de apoyo y acompañamiento. Al identificar los factores desencadenantes del estrés social, las instituciones educativas pueden implementar medidas específicas para mitigar su impacto, promover la salud mental de los estudiantes y mejorar su experiencia educativa. Esto podría incluir la implementación de programas de apoyo psicológico, la creación de espacios virtuales para la interacción social, y el desarrollo de recursos y herramientas que ayuden a los estudiantes a afrontar de manera efectiva los desafíos asociados con el estudio en línea.

La investigación de aspectos que vinculan a estudiantes de psicología de la UNAD y que buscan la construcción de estrategias colectivas para lograr su adaptación es de suma importancia, ya que permite comprender en profundidad los desafíos que enfrentan estos estudiantes en su proceso de adaptación.

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer habilidades emocionales para la disminución del estrés social en los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar.

Objetivos Específicos

Identificar las características sociodemográficas y académicas de los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar

Evaluar la percepción del estrés social en los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar.

Implementar un plan de entrenamiento en habilidades emocionales dirigido a los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar, para la reducción del estrés social

Marco Conceptual y Teórico

Estado del Arte

A continuación, se presentan los siguientes antecedentes Nacional, Internacional y Local, como referentes con base al proyecto de investigación sobre el estrés social, estos antecedentes incluyen estudios significativos e importantes para el apoyo de la investigación, al mismo tiempo estos permitirán analizar profundamente el planteamiento del problema.

Antecedente Internacional

Montenegro Ordoñez, (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. El objetivo del estudio fue investigar el papel protector de la inteligencia emocional frente a la ansiedad, la depresión, el estrés académico y el burnout en estudiantes universitarios. Se utilizó una muestra probabilística de 332 estudiantes de ambos géneros. Los resultados mostraron que la inteligencia emocional desempeña un papel protector contra la ansiedad, en línea con investigaciones previas.

Asimismo, se encontró que la inteligencia emocional tiene un efecto protector frente al estrés académico, proporcionando a las personas una mayor capacidad de afrontamiento, en consonancia con estudios anteriores. Se identificó una relación positiva entre la inteligencia emocional y el estrés, indicando que aquellos con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a tener una mayor capacidad para enfrentar el estrés. Por lo tanto, se concluye que la inteligencia emocional juega un papel importante en la protección contra la ansiedad, la depresión, el estrés académico y el burnout en estudiantes universitarios.

Armenta zazueta, Quiroz campos, Abundis de león & zea verdin, (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Teniendo en cuenta la carga académica que poseen los estudiantes universitarios en la ciudad de México se realiza un estudio

que tiene como finalidad saber las consecutivas y causas que genera el estrés en los estudiantes así mismo como esta problemática afecta el rendimiento académico, se realiza desde un método cuantitativo donde participaron 37 alumnos de cuarto, sexto y octavo semestre de diferentes carreras utilizando como instrumento de recolección el creado por (Barraza, 2001) llamado “estrés y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias de la Educación” el cual arrojó como resultados que la mayoría de los participantes obtuvieron un estrés medio, el 5.4% estrés bajo y el 21.6% estrés alto.

Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.

Antecedentes: la etapa universitaria enfrenta a los estudiantes a situaciones específicas del contexto que podrían resultarles estresantes. Para reconocer esta experiencia se propone el término estrés académico, el cual desencadena síntomas que pueden afectar su salud. Objetivo: describir la prevalencia del estrés académico, sus componentes y analizar el rol de variables sociodemográficas, académicas y conductuales en las dimensiones del estrés. Método: se contó con 1801 universitarios de 6 ciudades del Perú, de los cuales 57.7% fueron mujeres y sus edades estuvieron entre los 18 y 54 años ($M = 20.79$, $DE = 2.69$). A ellos, se les aplicó el Inventario SISCO y el Cevju-Perú. Resultados: el 83% de estudiantes refiere haber experimentado estrés académico durante el semestre, con mayor presencia de niveles medio y medio alto. En los análisis de regresión lineal múltiple para cada indicador de estrés, se hallaron modelos medianos para Intensidad del estrés ($R^2 = .16$, $p < .001$) y Frecuencia de estresores ($R^2 = .13$, $p < .001$); así como grandes para Síntomas ($R^2 = .32$, $p < .001$). Los hábitos de salud tuvieron mayor efecto en todos los modelos. Conclusiones: se encuentra que el estrés académico es una problemática relevante en la población estudiada; se evidencia el rol predictivo del sexo, la motivación para el

estudio y la mayoría de conductas de salud en los indicadores de estrés académico. (Cassaretto-, Mónica, Vilela-, Patty, & Gamarra-, Lorena. 2021.p. 1).

Antecedente Nacional

Amaya Bonilla, (2018). La relación entre las habilidades emocionales y el estrés académico. Este artículo se centra en la preocupación de la comunidad científica respecto a los trastornos psicosociales, que están en aumento debido a los estilos de vida acelerados y las altas demandas sociales. Se destaca que el estrés, causado por diversos factores como problemas económicos y políticos, afecta a una gran parte de la población mundial. Se enfatiza la importancia de abordar estas patologías para evitar su agravamiento y la aparición de otros trastornos psicosociales.

Se señala que el estrés también está presente en entornos académicos, lo que puede tener graves repercusiones en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes. Se discute cómo un nivel elevado de estrés académico puede afectar negativamente el rendimiento y la retención estudiantil, lo que puede llevar al abandono de los estudios.

En los últimos años, ha habido un aumento en el interés por comprender las implicaciones del estrés académico en los estudiantes universitarios. Se menciona el uso de herramientas como el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (mbi-ss) para medir los niveles de agotamiento en la población estudiantil, lo que ha permitido ampliar la investigación sobre este tema. Se discuten las consecuencias a corto y largo plazo del estrés académico en diferentes aspectos de la vida de los estudiantes, como la salud física, los estados emocionales y las relaciones interpersonales. Se menciona que el estrés académico puede provocar cambios en el estilo de vida de los estudiantes, como el consumo excesivo de tabaco, cafeína y otras sustancias, lo que puede afectar su salud y aumentar las visitas al médico.

En el plano cognitivo, se señala que el estrés académico puede generar estados de frustración y desaliento motivacional en los estudiantes cuando conocen los resultados de sus evaluaciones. Dicho de otro modo, el artículo aborda la compleja relación entre el estrés académico y el bienestar de los estudiantes, así como las implicaciones de este fenómeno en diferentes aspectos de sus vidas.

Tobar, Galvis & Tobar, (2021). Estado emocional y su correlación con las habilidades de afrontamiento de universitarios, Popayán-Colombia. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. En el año 2021 se realizó una investigación en una universidad pública de Colombia exactamente en Popayán tomando como muestra 295 universitarios, desde el método de investigación descriptivo y correlacional y aplicando técnicas de recolección de información como el CEVJU-R que es un cuestionario que evalúa los estilos de vida saludables en jóvenes universitarios, en esta investigación se profundizó más en las dimensiones de afrontamiento, relaciones interpersonales y estado emocional obteniendo como resultado que en nuestros estilos de vida el ámbito universitario tiene gran influencia en cuanto a la manera que damos frente a las situaciones del diario vivir y la manera en que buscamos solución a las problemáticas, los resultados arrojaron que las mujeres presentan más estados emocionales negativos comparado con los hombres.

Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. La adolescencia, es una fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan atención, conllevando a los jóvenes a la práctica de estrategias de afrontamiento, que les permitan consolidar su identidad, autonomía, éxito personal y social, por lo que el ingreso a la universidad puede representar situaciones que pueden convertirse en efectos estresantes, debido a la experimentación, quizás falta de control del nuevo ambiente. De allí que el objetivo

de la investigación fue analizar el estrés académico en los estudiantes de la Universidad de La Guajira en Colombia. Metodológicamente, es un paradigma cuantitativo, enfoque positivista, tipo de investigación descriptivo, diseño no experimental, transaccional, de campo, población 1.200 alumnos, aplicando una muestra aleatoria simple, representada por 840 estudiantes. Se aplicó un cuestionario de 12 ítems, validado por 10 expertos, calculando la fiabilidad con formula alfa Cronbach, resultando de 87%. En el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva. Los resultados indican un moderado nivel de estrés académico en los estudiantes de la Universidad objeto de estudio. Concluyendo, que el estrés académico es derivado de las nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo al fracaso, la presión de su familia, cambio de hábitos alimenticios, entre otros. (Pinto Aragón, Villa Navas & Pinto Aragón, 2022. p. 2)

Antecedente Local

Zuleta Rojas, (2020). Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento ante las evaluaciones académicas en los estudiantes de octavo, noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina sede Valledupar. Esta investigación se enfocó en conocer los niveles de ansiedad de los estudiantes de octavo, noveno y décimo del programa de Psicología de la universidad Andina de Valledupar, teniendo en cuenta las estrategias de afrontamiento por medio de las evaluaciones académicas. La investigación tiene una gran importancia en el proceso de aprendizaje y formación de futuros profesionales, teniendo en cuenta que el ser humano maneja situaciones difíciles estresantes en la vida cotidiana y al mismo tiempo permite fortalecer habilidades ya que estas contribuyen a obtener resultados positivos en diferentes situaciones.

En esta investigación se encontrarán temas como las principales razones y características para ejecutar dicha investigación, definiciones de los términos ansiedad, evaluaciones

académicas, estrategias de afrontamiento, con sus respectivos autores, también como el mal manejo de estas afectan de manera negativa el bienestar de los estudiantes.

Cordero, Martínez, Características del estrés académico en estudiantes de psicología periodo 2019-1 de la universidad popular del cesar en Valledupar. El propósito de esta investigación fue examinar las características del estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar en Valledupar. Se basó en la literatura de autores como Labrador (2012), Berrio y Mazo (2011), y Barraza (2006), entre otros. El estudio siguió un enfoque cuantitativo descriptivo con diseño no experimental y contó con una muestra de 139 estudiantes seleccionados de una población total de 1246 del programa de psicología. Se empleó el inventario SISCO de estrés académico como instrumento de medición. Los resultados revelaron que la sobrecarga de tareas fue la característica más destacada en la dimensión de estímulos estresores. En cuanto a los síntomas o reacciones al estrés, se observó un aumento en el consumo de cafeína, problemas digestivos y dificultad para relajarse. Respecto a las estrategias de afrontamiento, el elogio a uno mismo fue la más utilizada por los encuestados.

Arias & Marín, (2021). Rasgos de personalidad y habilidades blandas en estudiantes de quinto semestre de Psicología de la Fundación Universitaria del Área andina, Valledupar.

Teniendo en cuenta la importancia que tienen las universidades para la formación profesional de los estudiantes destacando que en estas instituciones se brinda una educación integral donde fortalecen las competencias, habilidades y capacidades de los futuros profesionales con el fin de tener un adecuado rendimiento académico para que puedan defenderse en su área y ejercer con éxito su carrera, se desarrolla esta investigación con estudiantes de quinto semestre en psicología vinculados a la universidad del área andina ubicada en Valledupar / Cesar con el objetivo de identificar aquella unión que hay entre los diferentes

rasgos de personalidad y las habilidades blandas que poseen los futuros profesionales en psicología, realizado desde un método de estudio cuantitativo / descriptivo utilizando muestras de carácter probabilístico, tomando como muestra 61 estudiantes de psicología entre hombres y mujeres y utilizando para la recolección de datos técnicas como cuestionarios de personalidad (16PF – 5) y las EHB (Escala de Habilidades Blandas), dando como resultado que en cuanto a las capacidades cognitivas se presenta baja puntuación y esto se debe a problemas de aprendizajes, al evaluar la estabilidad e inestabilidad emocional de los estudiantes se concluye que la mitad de la muestra utilizada posee ambas variables ya que tienen cambios emocionales negativos y positivos, en la escala de atención a las normas el resultado arroja que son despreocupados, en la escala de atrevimiento se evidencia que la mayoría son tímidos y tienen muy poca confianza, también hay estudiantes que son inseguros y que tienen poca aceptación sobre ellos mismo así como otros que poseen miedos pero se consideran satisfechos y suficientes, siendo estudiantes que mantienen la calma pero a veces les cuesta. En conclusión, las habilidades que más resaltaron los estudiantes fueron habilidades comunicativas, trabajo en equipo, empatía, resolución de conflictos, y perseverancia.

En esta investigación se encontrarán temas como las principales razones y características para ejecutar dicha investigación, definiciones de los términos ansiedad, evaluaciones académicas, estrategias de afrontamiento, con sus respectivos autores, también como el mal manejo de estas afectan de manera negativa el bienestar de los estudiantes.

Marco Teórico

El marco teórico del proyecto se fundamentará en un enfoque integral que aborda elementos fundamentales para el bienestar psicológico y el desarrollo personal. La inteligencia emocional, la gestión de las emociones, las habilidades blandas, y las estrategias de afrontamiento social y emocional, se presentan como pilares esenciales en la comprensión y el abordaje del estrés académico y social. La interrelación entre estas variables permite explorar cómo las habilidades emocionales y sociales influyen en el bienestar psicológico, así como en la gestión del estrés académico y social. Este preámbulo sienta las bases para un análisis detallado de la literatura existente, que permitirá comprender en profundidad la compleja red de factores que influyen en el equilibrio emocional y el rendimiento académico en contextos educativos y sociales. A continuación, se hace un abordaje por cada uno de estos elementos:

Inteligencia Emocional se puede definir como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas de manera efectiva. Según Montenegro Ordoñez, (2020), la inteligencia emocional se compone de varios elementos claves, entre los que se destacan la conciencia emocional, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estos elementos permiten a las personas manejar sus emociones, tomar decisiones conscientes y empáticas, y establecer relaciones interpersonales saludables. El autor resalta la importancia de la inteligencia emocional como un factor protector ante la ansiedad, la depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios, lo que subraya su relevancia en el ámbito educativo y su impacto en la salud mental de los estudiantes.

Por otro lado, Monedero, (2020) teniendo en cuenta el postulado de Daniel Goleman quien es conocido por popularizar el concepto de inteligencia emocional y sus aplicaciones en diferentes ámbitos, incluida la educación; define la inteligencia emocional como la capacidad

para reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas de manera efectiva. Estas capacidades permiten generar la habilidad para manejar las relaciones interpersonales de forma positiva.

En el entorno de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) CEAD Valledupar, los estudiantes de psicología enfrentan desafíos adicionales debido a la modalidad de educación virtual y la falta en muchas ocasiones de interacciones sociales directas. Considerando esta realidad, el presente marco teórico aborda estas cuestiones mediante la revisión de las principales teorías psicológicas relacionadas con el estrés social y las habilidades emocionales.

Gestión de las Emociones

La gestión emocional se puede definir como el proceso mediante el cual una persona reconoce, comprende y regula sus propias emociones, así como las de los demás. Implica la capacidad de identificar las emociones, comprender su origen y manejarlas de manera efectiva. Esto incluye el control de las reacciones emocionales, la toma de decisiones basada en la inteligencia emocional y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables. La gestión emocional también involucra la expresión adecuada de las emociones y el desarrollo de estrategias para afrontar situaciones estresantes o desafiantes. (Tipte Herrera, 2021).

Teniendo en cuenta al mismo Tipte Herrera, (2021) para gestionar las emociones y prevenir el estrés social en estudiantes universitarios, es importante fomentar la inteligencia emocional. Esto se logra a través de la identificación y comprensión de las propias emociones, así como el desarrollo de habilidades para manejarlas de manera efectiva. Algunas estrategias incluyen la promoción de la empatía, la comunicación asertiva, el autocontrol emocional y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables. Además, es fundamental brindar

espacios de apoyo y contención emocional, así como promover la adopción de hábitos saludables y técnicas de afrontamiento positivas.

Habilidades Blandas

Tipte Herrera, C. A. (2021), define las habilidades blandas como aquellas competencias relacionadas con la inteligencia emocional, la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la creatividad, la adaptabilidad, entre otras. Estas habilidades son fundamentales para el desarrollo personal y profesional, ya que permiten a las personas interactuar de manera efectiva en su entorno laboral y social.

Estas habilidades blandas son esenciales para el éxito en el ámbito laboral, ya que influyen en la capacidad de liderazgo, la toma de decisiones, la resolución de conflictos y la empatía. Se desarrollan a través de la práctica, la retroalimentación, el aprendizaje continuo, la exposición a diferentes situaciones y la reflexión sobre las propias experiencias. Además, el desarrollo de habilidades blandas se beneficia del autoconocimiento, la gestión emocional y la apertura a nuevas experiencias.

Por su parte según Arias, & Marín, (2021), la relación entre habilidades blandas y los rasgos de personalidad es estrecha. Las habilidades blandas, como la inteligencia emocional, la empatía, la comunicación efectiva y la capacidad de trabajo en equipo, están influenciadas por los rasgos de personalidad de cada individuo. Los rasgos de personalidad, como la extroversión, la amabilidad, la responsabilidad, la estabilidad emocional y la apertura a la experiencia, pueden influir en la forma en que una persona desarrolla y utiliza sus habilidades blandas. Por ejemplo, una persona con rasgos de personalidad abierta a la experiencia puede tener una mayor facilidad para desarrollar habilidades blandas relacionadas con la creatividad y la adaptabilidad.

Bienestar Psicológico

La teoría de Ryff sobre el bienestar psicológico se centra en la idea de que el bienestar no solo se trata de la ausencia de trastornos mentales, sino que implica un estado positivo y óptimo de funcionamiento psicológico. Según Pineda Roa & Chaparro Clavijo, (2018), la teoría de Ryff identifica seis dimensiones clave del bienestar psicológico: autoaceptación, crecimiento personal, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y relaciones positivas con los demás. Estas dimensiones se consideran fundamentales para evaluar el bienestar psicológico estudiantes universitarios

Por otra parte, teniendo en cuenta lo expuesto por Pineda Roa & Chaparro Clavijo, (2018), El bienestar psicológico se refiere a un estado de equilibrio y armonía emocional en el individuo. Este se compone de diferentes dimensiones, como la autoaceptación, el crecimiento personal, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y las relaciones positivas con los demás.

La teoría de Ryff es fundamental para generar bienestar psicológico en estudiantes universitarios, ya que proporciona un marco integral que va más allá de la mera ausencia de trastornos mentales. Al identificar las seis dimensiones claves del bienestar psicológico, esta teoría permite comprender y evaluar de manera más completa el estado emocional y psicológico de los estudiantes. Al considerar estas dimensiones, se pueden implementar estrategias específicas que promuevan un equilibrio emocional, un sentido de propósito y una mayor satisfacción con la vida, lo que resulta crucial para el rendimiento académico, la adaptación al entorno universitario y el bienestar general de los estudiantes.

Estrategias de Afrontamiento Social

Las estrategias de afrontamiento social, según Tobar, Galvis & Tobar, (2021), se refieren a las acciones que las personas llevan a cabo para enfrentar situaciones estresantes o desafiantes en su entorno social. Estas estrategias pueden incluir la búsqueda de apoyo emocional en amigos o familiares, la participación en actividades sociales que generen bienestar, la expresión de emociones y la comunicación efectiva con otros para resolver problemas. Esto quiere decir que las estrategias de afrontamiento social se centran en el manejo de situaciones estresantes a través de interacciones sociales positivas y el apoyo emocional de otros.

Siguiendo en esta línea, de acuerdo con Zuleta Rojas, (2020) las estrategias de afrontamiento son los recursos y acciones que los estudiantes utilizan para enfrentar el estrés asociado a las evaluaciones académicas. Estas estrategias pueden incluir el afrontamiento activo, que implica abordar directamente la situación estresante, la planificación y organización para enfrentar las evaluaciones, la gestión de las emociones relacionadas con el estrés y la evitación de la situación estresante. Se logran a través del autoconocimiento, la identificación de las reacciones al estrés, la búsqueda de apoyo social, la planificación y organización, la gestión emocional y la adopción de una actitud proactiva frente a las situaciones estresantes. El desarrollo de estas estrategias puede requerir práctica, aprendizaje y reflexión para identificar cuáles son las más efectivas para cada estudiante en particular.

Habilidades Emocionales

Teniendo en cuenta el artículo de Ortiz-Mancero & Núñez-Naranjo, (2021) las habilidades sociales generalmente se definen como el conjunto de capacidades que permiten a una persona interactuar efectivamente con los demás. Estas habilidades incluyen la comunicación verbal y no verbal, la empatía, la resolución de conflictos, la escucha activa, entre

otras. En el contexto de la inteligencia emocional, las habilidades sociales son fundamentales para establecer relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. En este orden de ideas, en el contexto de talleres para el desarrollo de habilidades emocionales, las habilidades sociales son fundamentales para establecer relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. (de las Mercedes Socarras & Pacheco, 2017).

Habilidades Sociales

Amaya Bonilla, (2018), se centra en la relación entre las habilidades emocionales y el estrés académico, a su vez, se puede entender que las habilidades sociales generalmente se refieren a la capacidad de una persona para interactuar efectivamente con los demás. Estas habilidades incluyen la comunicación verbal y no verbal, la empatía, la resolución de conflictos, la escucha activa, asertividad, entre otras. El desarrollo de habilidades sociales es fundamental para establecer relaciones interpersonales positivas, manejar el estrés y promover un bienestar emocional saludable.

Estrés Académico

El estrés académico se define como la tensión psicológica y emocional experimentada por los estudiantes como resultado de las demandas y presiones asociadas con el entorno educativo, tales como exámenes, trabajos, proyectos, la necesidad de mantener un rendimiento académico satisfactorio, y la adaptación a nuevas dinámicas y responsabilidades propias del ámbito universitario. Este tipo de estrés puede afectar la salud emocional, el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes, y es un aspecto relevante a considerar en el ámbito educativo. (Aragón, Navas & Aragón, 2022).

Por su parte y de acuerdo con Velázquez, (2020) el estrés académico se ha definido como la tensión física y emocional asociada a las demandas del entorno educativo. Aunque la mayoría

de las investigaciones se centran en el estrés de los estudiantes, se ha prestado poca atención al estrés de los docentes. En relación a los estudiantes, se han examinado sus efectos en el rendimiento académico en la percepción de su propio desempeño académico, en las creencias de autoeficacia y la salud, y en general, las repercusiones que tiene en la salud física y mental de estudiantes y docentes.

Estrés Social

El estrés social se puede definir como la tensión psicológica y emocional experimentada por un individuo como resultado de factores sociales, como la presión de grupo, la adaptación a nuevas dinámicas sociales, la competencia académica y la interacción con compañeros y profesores. Según Armenta Zazueta, Quiroz Campas, Abundis De León & Zea Verdin, (2020), los elementos del estrés social pueden incluir la percepción de falta de apoyo social, la presión por cumplir con expectativas académicas y sociales, y la dificultad para adaptarse a entornos universitarios. La relación con estudiantes universitarios radica en el impacto significativo que el estrés social puede tener en su bienestar emocional, su rendimiento académico y su capacidad para adaptarse a las demandas del entorno universitario, lo que subraya la importancia de comprender y abordar este tipo de estrés en el contexto educativo.

Teniendo en cuenta cada una de las unidades de análisis de este marco teórico, es fundamental agregar que el presente proyecto busca investigar la eficacia de las habilidades emocionales en la disminución del estrés social entre los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD del CEAD Valledupar. Se espera que la implementación de estrategias de entrenamiento en habilidades emocionales y la promoción de redes de apoyo social contribuya a reducir los niveles de estrés y promover el bienestar emocional en este grupo de estudiantes.

Metodología

El proyecto de investigación es bajo el enfoque mixto con un alcance secuencial, que será un elemento clave para así reflejar la construcción de un conocimiento válido sobre esta problemática de estrés social.

Enfoque de Investigación

El enfoque de investigación es mixto, el cual combina tanto métodos cualitativos como cuantitativos. Esto permitiría obtener una comprensión integral de las características sociodemográficas y académicas de los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar, así como evaluar la percepción del estrés social en esta población. Además, el enfoque mixto es beneficioso para implementar un plan de entrenamiento en habilidades emocionales, ya que permitiría recopilar datos cuantitativos sobre la efectividad del plan, así como información cualitativa sobre la experiencia y la percepción de los estudiantes con respecto al entrenamiento en habilidades emocionales.

La investigación mixta, según Chaves Montero, (2018), se define como un enfoque metodológico que integra tanto métodos cuantitativos como cualitativos en un solo estudio. Este enfoque permite recopilar y analizar datos cuantitativos y cualitativos de manera simultánea, lo que brinda una comprensión más completa y profunda del fenómeno estudiado. La investigación mixta busca aprovechar las fortalezas de ambos enfoques, permitiendo una triangulación de datos que enriquece la comprensión del problema de investigación.

Tipo de Estudio

El tipo de estudio secuencial en investigación desde el enfoque mixto se define como un diseño metodológico que integra dos fases distintas de recolección y análisis de datos, una cuantitativa y otra cualitativa, en una secuencia específica. En este enfoque, la primera fase

proporciona una base para la siguiente, permitiendo que los hallazgos de una etapa informen y enriquezcan la comprensión y la interpretación de la siguiente. De esta manera, se logra una profundización progresiva en la comprensión del fenómeno estudiado, aprovechando las fortalezas de ambos enfoques y generando una visión más completa y detallada del problema de investigación. (Escalante-Barrios, Herrón, Aguirre & Ferrer, 2020).

Población

Estudiantes del programa de Psicología de la universidad Nacional Abierta y a Distancias UNAD del CEAD Valledupar.

Muestra

200 estudiantes del programa de Psicología de la universidad Nacional Abierta y a Distancias UNAD del CEAD Valledupar.

Tipo De Muestreo

Muestreo aleatorio por conglomerados.

Se realizaban las actividades con grupos pequeños de manera aleatoria de la población seleccionada, debido a que se nos dificultaba un poco juntarlos a todo el mismo día y ahora para las actividades, todos compartían en común ser estudiantes inscritos al CEAD Valledupar y estar en el programa de psicología.

Técnicas de Recolección de Información

Se implementan diversas técnicas de recolección de información, tanto cuantitativas como cualitativas, con el fin de obtener una comprensión integral del fenómeno estudiado. Algunas de las técnicas comunes incluyen encuestas, cuestionarios, entrevistas estructuradas, observaciones, análisis documental, grupos focales, así como la recolección de datos secundarios. Estas técnicas se seleccionan y combinan estratégicamente para abordar las

preguntas de investigación desde múltiples perspectivas, lo que enriquece la comprensión del problema estudiado.

Instrumento

El PSS-10, desarrollado por (Cohen; Kamarck; Mermelstein, 1983), es una herramienta ampliamente utilizada para este propósito. Este cuestionario de 10 ítems ha demostrado ser eficaz en la evaluación del grado en que las situaciones de la vida son percibidas como estresantes durante el último mes. Los ítems del PSS-10 abordan la percepción de eventos impredecibles, incontrolables y sobre cargantes en la vida cotidiana, aspectos que están estrechamente relacionados con el estrés social experimentado por los estudiantes universitarios. Al responder en una escala de Likert de 5 puntos que va desde "nunca" hasta "siempre", los participantes pueden indicar cuán frecuentemente han experimentado ciertas situaciones estresantes, lo que proporciona una medida cuantitativa del estrés percibido y su impacto en su bienestar emocional.

Las situaciones estresantes pueden incluir problemas de relación, conflictos interpersonales, presión académica y falta de apoyo social, entre otros. El estrés social puede afectar el bienestar emocional y la salud mental de los individuos, afectando su capacidad para funcionar de manera óptima en diversos ámbitos, incluido el académico.

En el presente proyecto el equipo utilizará el PSS-10 como parte integral de la metodología para medir el estrés social experimentado por los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar. Al administrar el cuestionario, se obtendrá una medida cuantitativa del nivel de estrés percibido por los participantes, lo que permitirá comprender mejor su experiencia y su impacto en el bienestar emocional.

La puntuación total del PSS-10 proporcionará una medida global del estrés social percibido por los estudiantes durante el último mes. Esto nos permitirá identificar patrones y tendencias en cuanto a las situaciones estresantes más comunes y su impacto en el bienestar emocional de los participantes. Además, el análisis de los ítems individuales del cuestionario nos proporcionará una comprensión más detallada de las fuentes específicas de estrés social en este contexto particular.

De acuerdo con el alfa de Cronbach, una medida de fiabilidad ampliamente reconocida, el equipo confía en la fiabilidad y validez del PSS-10 en diversas poblaciones y contextos (Cronbach, 1951). Esta confianza se refleja en la expectativa de obtener datos precisos y significativos sobre el estrés social experimentado por los estudiantes de psicología en la UNAD CEAD Valledupar mediante el uso de este instrumento. La aplicación sistemática del PSS-10 permitirá evaluar el nivel de estrés social experimentado por los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar. Además, al integrar medidas de inteligencia emocional basadas en el modelo de Goleman, el equipo podrá explorar la relación entre el estrés social y las habilidades emocionales de los participantes. Esta integración proporcionará una comprensión más completa de los factores que contribuyen al estrés social en este contexto específico y ayudará a diseñar intervenciones más efectivas para promover el bienestar emocional y la adaptación psicológica de los estudiantes.

Fases del Proyecto

Después de completar el estudio sobre el fortalecimiento de habilidades emocionales y la disminución del estrés social en los estudiantes de prácticas del Cead Valledupar, a continuación, se presenta el procedimiento utilizado y los resultados obtenidos:

Fase 1. Revisión Bibliográfica y Acercamiento a La Población

Se realiza una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con el estrés social, las habilidades emocionales y las intervenciones psicológicas pertinentes. Se consultan libros, artículos de revistas científicas y estudios previos relevantes para informar el diseño del estudio.

Se establece contacto con los estudiantes del CEAD Valledupar para explicarles los objetivos del estudio y solicitar su participación voluntaria. Se distribuyó el consentimiento informado y se explican los procedimientos a seguir durante la aplicación del instrumento PSS-10

Fase 2. Aplicación del Diagnóstico Psicosocial a través del Instrumento PSS-10

Administraron del cuestionario a una muestra de x estudiantes del CEAD Valledupar. Se garantiza la confidencialidad y el anonimato de los participantes, y se obtiene su consentimiento informado antes de la participación.

Fase 3. Desarrollo del Programa de Entrenamiento en Habilidades Emocionales

Basándose en los resultados del diagnóstico psicosocial y la revisión bibliográfica, se diseña un programa estructurado de entrenamiento en habilidades emocionales. Se identifican habilidades claves a desarrollar, y se diseñan actividades y materiales educativos para cada sesión del programa.

El programa de entrenamiento se imparte en grupos pequeños de estudiantes del CEAD Valledupar. Se utilizan diversos métodos pedagógicos, incluyendo presentaciones interactivas,

ejercicios prácticos, taller virtual, discusiones en grupo y role-playing. Se lleva un registro de la asistencia y participación de los estudiantes en cada sesión.

Fase 4. Aplicación de Estrategias Relacionadas con las Habilidades Emocionales

Durante las sesiones de entrenamiento, se aplican técnicas y ejercicios específicos destinados a fortalecer habilidades emocionales, como la inteligencia emocional, la resiliencia y la gestión del estrés. Se promueve la participación y se brinda retroalimentación individualizada para facilitar el aprendizaje y la aplicación práctica de las habilidades.

Fase 5. Evaluación de la Efectividad del Programa

Se recolectan datos pre y post-entrenamiento para evaluar el impacto del programa en las habilidades emocionales y el nivel de estrés social de los estudiantes. Se utiliza la Escala PSS-10 de Cohen para medir cambios en la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y la percepción de estrés social. Se realiza análisis estadísticos para comparar los resultados antes y después del programa.

Fase 6. Análisis de Datos y Resultados

Los datos recopilados se analizan utilizando técnicas estadísticas apropiadas, incluyendo pruebas de comparación de medias y análisis de varianza. Se examinan los cambios en las variables de interés y su relevancia para reducir el estrés social en los estudiantes de prácticas del CEAD Valledupar.

Criterios Éticos

En este proyecto se consideran los estándares empleados para discernir si lo realizado es moralmente correcto, por lo que tenemos en cuenta la ley 1090 de 2006 del Código Deontológico y Bioético de la profesión de Psicología.

Se hace énfasis en el capítulo 1, Artículo 13. El presente Código Deontológico y Bioético, está destinado a servir como regla de conducta profesional, en el ejercicio de la psicología en cualquiera de sus modalidades, proporcionando principios generales que ayuden a tomar decisiones informadas en la mayor parte de las situaciones con las cuales se enfrenta el profesional de la Psicología, fundamentado en los principios de beneficencia, no maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad, además de las contempladas en la presente ley. El ejercicio de la profesión de psicología debe guiarse por criterios, conceptos y elevados fines que propendan a enaltecer su profesión; por lo tanto, están obligados a ajustar sus actuaciones profesionales a las disposiciones de su Código Deontológico y de Bioética. Los psicólogos en todas sus especialidades, para todos los efectos del Código Deontológico y Bioético y su régimen disciplinario contemplado en esta ley se denominarán los profesionales. (Ley 1090 de 2006. del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología. P. 10).

Actividades del Proyecto

El proyecto propone una serie de actividades prácticas diseñadas para involucrar a los estudiantes de manera dinámica y participativa. Entre las actividades principales se destacan:

Taller de Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés

Se realizan sesiones interactivas donde los estudiantes aprenden a identificar las emociones propias y ajenas, y a desarrollar estrategias para gestionarlas. Se abordan temas como la auto-regulación emocional y la resiliencia, ofreciendo herramientas prácticas para reducir el impacto del estrés en la vida diaria.

Conectando Emociones

Esta actividad utiliza fichas de colores para representar diferentes emociones y situaciones comunes que pueden generar estrés. Los estudiantes exploran cómo se sienten frente a estas situaciones, compartiendo sus experiencias con el grupo, lo que fomenta la empatía y el apoyo mutuo.

Teatro de las Emociones

A través de dramatizaciones y juegos de roles, los participantes representan situaciones cotidianas que provocan estrés. Esta actividad les permite visualizar diferentes formas de abordar los conflictos emocionales, mejorando su capacidad para resolver problemas y comunicar de manera efectiva.

Taller Virtual de Resolución de Conflictos

En este taller, los estudiantes aprenden técnicas para manejar conflictos en entornos virtuales y presenciales. Se promueve la escucha activa, la negociación y la búsqueda de soluciones beneficiosas para ambas partes, mejorando su habilidad para gestionar tensiones sociales.

Parchís de las Emociones

Una actividad lúdica en la que los estudiantes participan en un juego de tablero diseñado para identificar y discutir las emociones que enfrentan en su vida académica y personal. Esta dinámica ayuda a los participantes a reflexionar sobre sus emociones y a aprender estrategias para manejarlas.

Recurso Audiovisual sobre Manejo del Estrés

Se proyecta un video educativo que enseña técnicas de relajación y Mindfulness. Luego, los estudiantes practican estas técnicas y evalúan su impacto en la reducción del estrés, ayudándoles a integrar prácticas de autocuidado emocional en su rutina diaria.

Cronograma de Actividades

Tabla 1

Cronograma de Actividades Realizadas

Actividad / Mes	May	Jun	Jul	Ago	Sep
Revisión bibliográfica y acercamiento a la población	✓				
Cuestionario escala pss-10		✓			
Quizizz		✓			
Psicoeducación en línea (infografía)		✓			
Conectando emociones			✓		
Teatro de las emociones				✓	
Taller virtual de resolución de conflictos				✓	
Parchís de las emociones				✓	
Recurso audiovisual sobre estrés y manejo del estrés					✓

Nota. Cronograma de actividades con la población seleccionada en el transcurso del proyecto aplicado.

Descripción de Actividades

Actividad # 1: Caracterización de la Población

Por medio de esta actividad se recolectará información necesaria tales como datos personales y sociodemográficos que facilitaran el acercamiento a los participantes para obtener los resultados del proyecto.

Objetivo

Recolectar datos personales y sociodemográficos de la población seleccionada.

Descripción De La Actividad

Durante un encuentro con los participantes se les da a conocer el tema que se está trabajando en el proyecto de grado, se les pide autorización de su información mediante un link que ellos de manera voluntaria diligencian donde también se encuentra el instrumento aplicado PSS-10.

Actividad # 2: Cuestionario Escala PSS – 10

Por medio de este cuestionario se quiere establecer por medio del diagnóstico psicosocial las principales causas de estrés social en los estudiantes de psicología del Cead Valledupar

Objetivo

Medir el nivel de estrés que pueden estar generando los estudiantes de Psicología del Cead Valledupar

Descripción de la Actividad

Por medio del enlace del cuestionario, se les manifiesta a los estudiantes el consentimiento informado y se les explica en que consiste la escala de estrés percibido, para su respectivo diligenciamiento.

Actividad # 3: Quizizz

Es un cuestionario interactivo en línea donde se evaluarán conocimientos básicos en cuanto a la psicología, tendrá preguntas con opción múltiple de respuesta, no se hace con la finalidad de competir, se medirá por puntaje las respuestas, pero no habrá ganador ni perdedor, si el participante desea puede repetirlo, se hace con la finalidad de que refresquen conocimientos del programa en formación.

Objetivo

Evaluar conocimientos básicos de la psicología.

Descripción de la Actividad

Por medio de correos electrónicos o mensajes de texto se les enviara un link para que ingresen al cuestionario en línea y comienzan a realizarlo, al momento de que coloquen sus respuestas el programa les ira calificando con verdadero o falso y al final del cuestionario mostrara una tabla de resultados comparado a los demás participantes.

Actividad # 4: Psicoeducación en Línea Infografía

Infografía en línea que contiene información sobre habilidades emocionales para disminuir el estrés social, así como también los factores que provocan el estrés, cuales son los signos para estar en alerta y algunas recomendaciones para tener en cuenta.

Objetivo

Dar a conocer y concientizar a la población sobre el tema.

Descripción de la Actividad

Por medio de correos electrónicos o mensajes de texto se les enviara la imagen para que la lean y compartan.

Actividad # 5: "Conectando Emociones"

Bienvenidos a nuestra actividad "Conectando Emociones". Hoy vamos a explorar cómo nuestras emociones se relacionan con situaciones cotidianas que pueden causarnos estrés y cómo podemos manejarlas de manera efectiva.

Objetivo de la Actividad

El objetivo de esta actividad es ayudarnos a identificar y comprender nuestras emociones en respuesta a diversas situaciones estresantes. Al hacerlo, podremos desarrollar habilidades emocionales que nos permitan gestionar mejor el estrés social. La habilidad para reconocer y manejar nuestras emociones es fundamental para nuestro bienestar mental y emocional. Al mejorar estas habilidades, podemos reducir el impacto negativo del estrés en nuestra vida cotidiana.

Descripción de la Actividad

Vamos a utilizar un tablero o cartelera en el que colocaremos diferentes situaciones que pueden generar estrés. Estas situaciones reflejan experiencias comunes que todos enfrentamos en nuestra vida diaria. Junto a estas situaciones, usaremos fichas de colores que representan diferentes emociones. Los colores y emociones están inspirados en la película "Intensamente", facilitando una identificación clara y divertida.

Primero, coloquemos en nuestro tablero o cartelera varias situaciones que pueden causar estrés. Algunas de estas situaciones pueden ser:

Realizar trabajos en grupo.

Recibir una crítica negativa en el trabajo.

Discutir con un amigo cercano.

No alcanzar una meta importante.

Sentirse excluido de un grupo social.

Tener una carga de trabajo abrumadora.

Terminar la universidad y graduarse

Enfrentar un examen importante.

Obtener excelentes calificaciones en los exámenes.

Tener problemas financieros.

Recibir un abrazo de una persona amada.

En la actividad se van a representar emociones las cuales son:

Rojo: Ira

Azul: Tristeza

Verde: Desagrado

Amarillo: Alegría

Púrpura: Miedo

Naranja: Ansiedad

Verde aguamarina: envidia

Morado: aburrimiento

Paso a Paso de cómo se va a Realizar la Actividad

Leeremos una a una las situaciones estresantes en el tablero.

Cada participante seleccionará una ficha del color que mejor representa la emoción que sienten ante la situación descrita.

Pegaremos las fichas en el tablero junto a la situación correspondiente.

Cada participante compartirá con el grupo por qué eligió esa emoción y cómo creen que la situación afecta su bienestar emocional.

Beneficios de la Actividad

Al participar en "Conectando Emociones", lograremos varios beneficios importantes:

Identificación Emocional: Aprenderemos a reconocer nuestras emociones y cómo se desencadenan en diferentes situaciones.

Comprensión y Empatía

Al compartir nuestras experiencias, desarrollaremos una mayor comprensión y empatía hacia los demás.

Gestión del Estrés

Discutiremos y aprenderemos estrategias efectivas para manejar nuestras emociones, reduciendo el impacto del estrés en nuestras vidas.

Fortalecimiento de Habilidades Emocionales: Practicaremos técnicas de relajación, mindfulness y habilidades de afrontamiento que podemos aplicar en nuestro día a día para mejorar nuestra resiliencia emocional.

Reflexión

Al finalizar la actividad, observaremos las emociones más comunes que surgieron y las situaciones que las provocaron. Reflexionaremos sobre diferentes estrategias para manejar estas emociones de manera saludable, fortaleciendo nuestras habilidades emocionales y mejorando nuestra capacidad para enfrentar el estrés social.

Actividad # 6: Teatro de las Emociones

Introducción

Realizaremos una actividad llamada "Teatro de las Emociones". Vamos a usar el teatro y el juego de roles para explorar y gestionar nuestras emociones.

Objetivo

Mejorar nuestra inteligencia emocional y reducir el estrés social. Nos dividiremos en pequeños grupos y representaremos diferentes situaciones sociales y las emociones asociadas.

Selección de Situaciones y Emociones

Cada grupo va a recibir un conjunto de tarjetas con diferentes situaciones sociales y emociones. Quiero que seleccionen una tarjeta para representar. Por ejemplo, pueden elegir una situación como "Te sientes nervioso antes de una entrevista de trabajo" o "Te sientes enfadado porque un amigo no te ha invitado a una fiesta".

Preparación de la Escena

Discutan en su grupo cómo van a representar la situación y la emoción que seleccionaron. Piensen en cómo la situación puede desarrollarse y cómo pueden resolverla de una manera saludable. Pueden usar disfraces y accesorios si lo desean, pero lo más importante es ser creativos y expresivos.

Representación Teatral

Ahora, cada grupo va a presentar su escena al resto del grupo. Después de cada representación, el público puede hacer preguntas y ofrecer comentarios sobre cómo percibieron las emociones y la resolución del conflicto. Esto nos ayudará a entender mejor las diferentes formas de manejar nuestras emociones en situaciones sociales.

Discusión y Reflexión

Vamos a discutir las diferentes representaciones que vimos hoy. Hablaremos sobre las emociones que surgieron y las estrategias utilizadas para manejarlas. Introduciremos conceptos de inteligencia emocional, como la empatía, la auto-regulación y la resolución de conflictos. Estos conceptos son clave para manejar el estrés social y mejorar nuestras relaciones.

Conclusión

Para finalizar, resumiremos los aprendizajes clave de la actividad. Quiero que piensen en cómo pueden aplicar las habilidades emocionales que practicamos hoy en situaciones reales.

¿Alguien tiene alguna pregunta o comentario sobre lo que hicimos hoy?

Actividad # 7: Taller Virtual de Resolución de Conflictos

Explicación sobre la importancia de resolver conflictos de manera constructiva en un entorno virtual.

Objetivo

Mejorar las habilidades de resolución de conflictos de los participantes en un entorno virtual.

Proporcionar herramientas prácticas y simples para abordar conflictos de manera constructiva en línea.

Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo en un entorno virtual.

Descripción de la Actividad

Presentación de técnicas: Breve presentación de técnicas simples para la resolución de conflictos, como la escucha activa, la empatía y la búsqueda de soluciones mutuamente beneficiosas.

Discusión grupal: Apertura de un espacio para que los participantes compartan experiencias de conflictos pasados y reflexionen sobre cómo podrían haberse abordado de manera más efectiva.

Ejercicio práctico: Presentación de un caso de conflicto hipotético y discusión abierta sobre posibles enfoques para resolverlo.

Role-playing virtual: Participación voluntaria en ejercicios de role-playing donde los participantes practican la aplicación de las técnicas de resolución de conflictos en situaciones simuladas.

Reflexión y conclusiones: Sesión de reflexión grupal sobre las lecciones aprendidas y las estrategias efectivas identificadas durante el taller.

Compromisos individuales: Solicitud de compromisos individuales para aplicar las técnicas aprendidas en situaciones reales de conflicto en el futuro.

Cierre: Agradecimiento a los participantes y cierre de la sesión, con la invitación a seguir practicando y aplicando las habilidades de resolución de conflictos en sus interacciones diarias.

Actividad # 8: Parchís de las Emociones.

Introducción

Este juego consiste de 12 casillas cada una con un interrogante, que tratan de distintas situaciones que pueden generar estrés y al mismo tiempo poder identificar y manejar las diferentes emociones. Los jugadores tendrán que contestar las preguntas y compartir sus sentimientos u opiniones con los demás participantes.

Objetivo

Desarrollar la capacidad para identificar las emociones propias y ajenas.

Instrucciones del juego

Cada participante toma un personaje de las emociones (Rabia, tristeza, alegría, miedo, ansiedad) lanzara el dado y el número correspondiente que le salga; desde el inicio del juego comenzara a contar según el número que le salió, hasta llegar a una pregunta, el cual deberá responder. De ahí seguirá la secuencia del juego con otro participante, hasta llegar al final y reclamar el premio, convirtiéndose en el ganador.

Recursos

Parchís de las emociones.

Dado.

Preguntas Del Juego

¿Cómo le das manejo a una situación de tu vida que te hace sentir furiosa/o?

¿Cuán cómoda/o te sientes al pedirles ayuda a otras personas?

¿Nombra una o dos cosas que te hacen enojar?

¿Nombra una o dos cosas que disfrutes mucho hacer?

¿Describe una situación en la que hayas sentido mucha felicidad?

¿Nombra una emoción con la que te sientas identificada/o? ¿por qué?

¿Qué me motiva y desmotiva?

¿me siento cómodo hablando de mis sentimientos? ¿Con quién? ¿Por qué?

¿Cuáles son las emociones que se reflejan cuando estas estresado?

¿Cuál es la principal causa que puede aumentar tu nivel de estrés?

¿Sientes que mantienes un equilibrio de tu vida personal con tu vida académica?

¿Cómo me siento ahora mismo?

Actividad # 9: Recurso Audiovisual Sobre Estrés y Manejo de Estrés”

Video educativo donde se llevarán a cabo técnicas de relajación para darle manejo al estrés.

Objetivo

Enseñar a los participantes a utilizar técnicas y métodos de relajaciones en momentos de estrés.

Descripción de la Actividad

Se les indicará a los estudiantes en que consiste la actividad y el propósito de su realización que permitirá darle manejo al estrés que han presentado.

Se les expondrá a los estudiantes la importancia de las técnicas de relajación y que otros tipos de técnicas existen que pueden colocar en prácticas para darle manejo al estrés que estén presentando.

Se les mostrara un video sobre técnicas de relajación y hacer que los estudiantes realicen esos ejercicios y al final decirles que se hagan una autoevaluación de ellos mismo de cómo se sentían cuando iniciaron la actividad y cuando la finalizaron.

Resultados Actividades Desarrolladas

Actividad 1 – Revisión Bibliográfica y Acercamiento a la Población

Se realizó una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con el estrés social, las habilidades emocionales y las intervenciones psicológicas pertinentes. Se consultaron libros, artículos de revistas científicas y estudios previos relevantes para informar el diseño del estudio.

Se estableció contacto con los estudiantes de psicología del Cead Valledupar para explicarles los objetivos del estudio y solicitar su participación voluntaria. Se distribuyó el consentimiento informado y se explicaron los procedimientos a seguir durante la aplicación del instrumento PSS-10

Actividad 2 – Cuestionario Escala PSS – 10

Administraron el cuestionario a una muestra de 200 estudiantes de psicología del CEAD Valledupar. Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los participantes, y se obtuvo su consentimiento informado antes de la participación.

Respecto a la percepción del estrés debido a eventos inesperados, el 3% respondió “nunca”; 41% “de vez en cuando”, 28% “muchas veces” y 3% “siempre”; se puede analizar que la mayoría de las personas reportan experimentar situaciones inesperadas “de vez en cuando” o “muchas veces”. Esto sugiere que eventos imprevistos son comunes en la vida de estas personas, lo que puede contribuir significativamente a su nivel de estrés percibido.

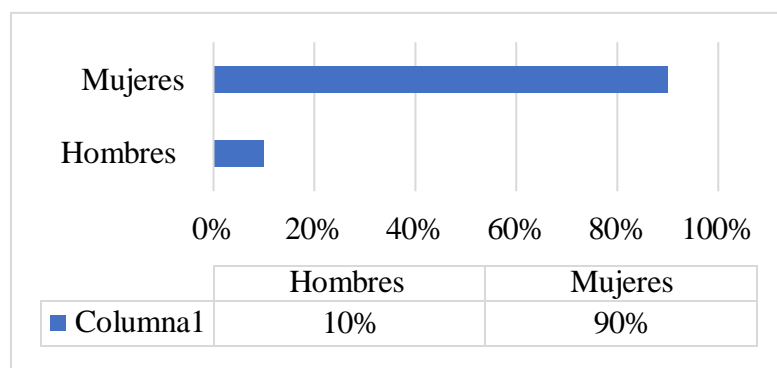
Tabla 2*Perfil Demográfico de la Muestra*

Edad	Genero	Estado Civil	Estrato Socioeconómico	Actividad Laboral
19% de 21 años, 3% de 22, 9% de 23, 9% de 24, 6% de 25, 6% de 27, 3% de 30, 6% de 31, 3% de 32, 3% de 33, 6% de 34, 3% de 35, 3% de 42, 3% de 45 y 3% de 46.	90% femenino, 10% masculino	62% solteros, 25% casados	56% nivel 1, 34% nivel 2, 10% nivel 3	44% trabaja, 56% no trabaja

Nota. Esta tabla refleja la composición de los participantes en el estudio, que consta de 200 personas.

Distribución por Género

La mayoría de las personas en la muestra son mujeres, representando aproximadamente el 90.625%, mientras que los hombres constituyen solo alrededor del 9.375%.

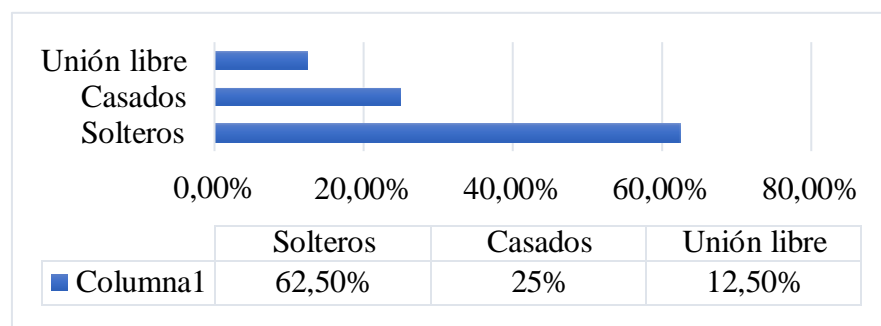
Figura 1*Distribución por Género*

Estado civil

La mayoría de las personas en la muestra son solteras, con aproximadamente el 62.5%, seguidas por personas casadas, que representan el 25%, y finalmente, personas en unión libre, que constituyen el 12.5%.

Figura 2

Estado Civil

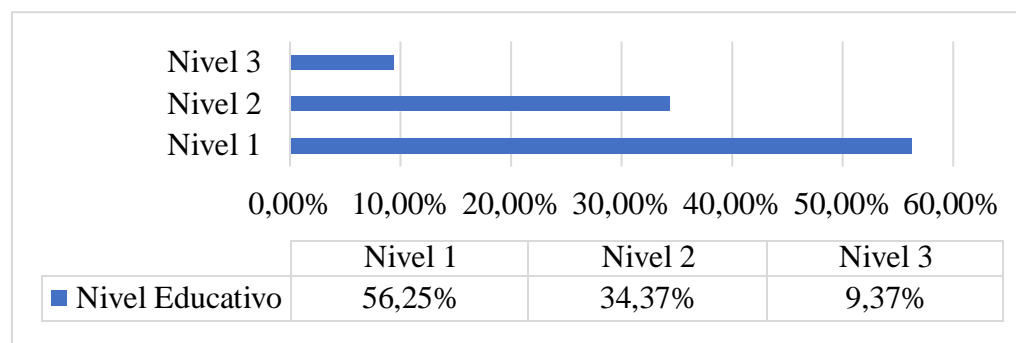


Nivel educativo

La mayoría de las personas en la muestra pertenecen al nivel 1, con aproximadamente el 56.25%, seguidas por personas en el nivel 2, que representan el 34.375%, y finalmente, personas en el nivel 3, que constituyen el 9.375%.

Figura 3

Nivel Educativo

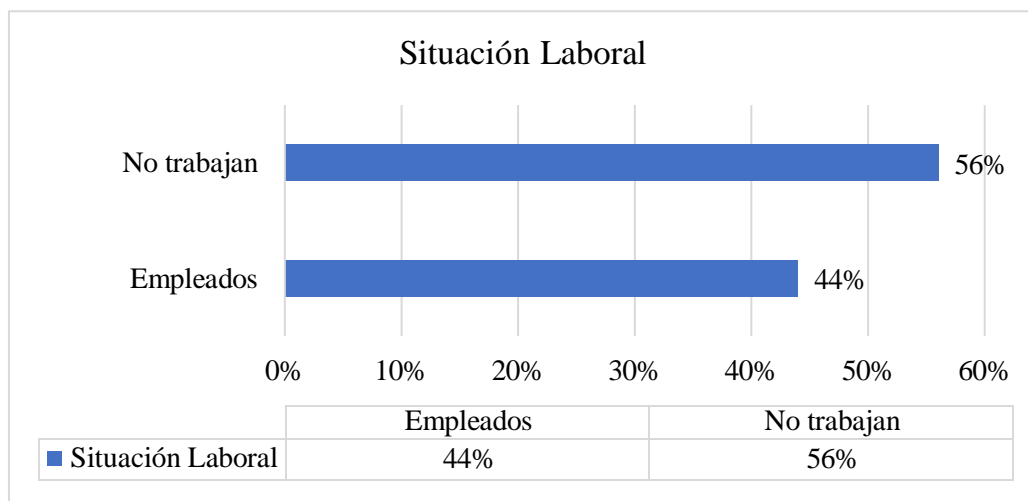


Situación laboral

Cerca del 44% de las personas en la muestra están empleadas, mientras que aproximadamente el 56% no está trabajando en este momento.

Figura 4

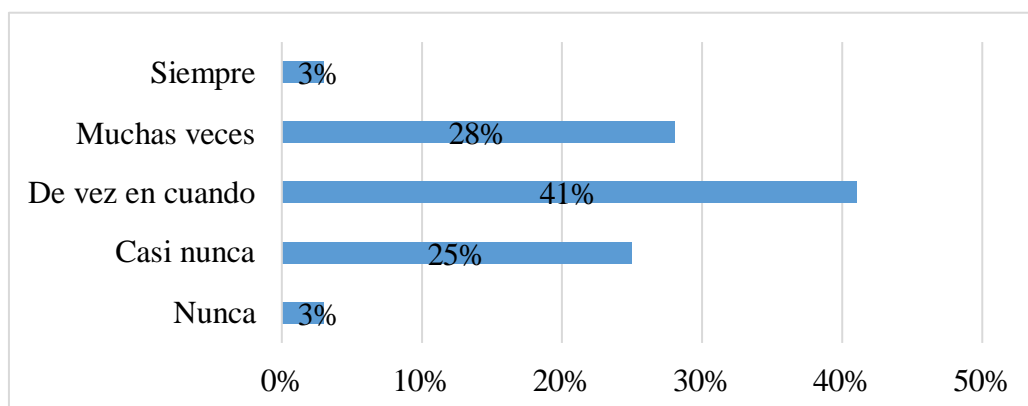
Situación Laboral



Resultados de la Escala PSS-10 de Cohen

Figura 5

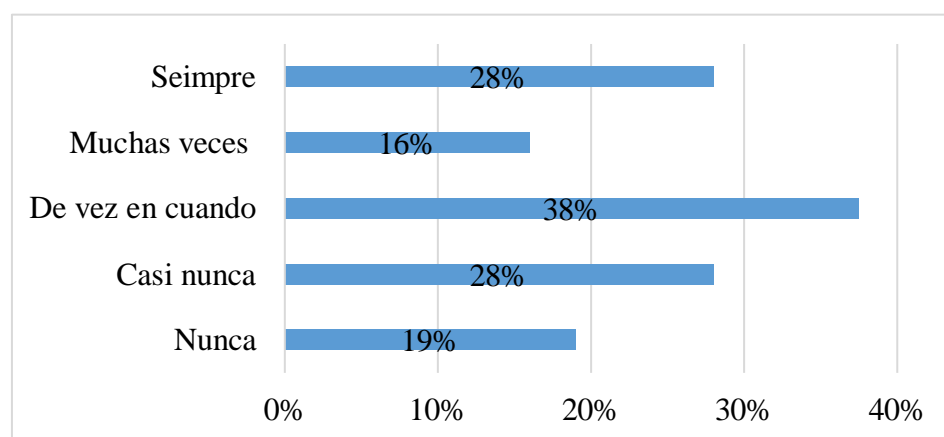
Percepción al Estrés Debido a Eventos Inesperados



La gráfica muestra que la mayoría de las personas experimentan situaciones inesperadas "de vez en cuando" o "muchas veces", lo que puede aumentar su nivel de estrés, respecto a la percepción del estrés debido a eventos inesperados, el 3% respondió "nunca"; 41% "de vez en cuando", 28% "muchas veces" y 3% "siempre"; se puede analizar que la mayoría de las personas reportan experimentar situaciones inesperadas "de vez en cuando" o "muchas veces". Esto sugiere que eventos imprevistos son comunes en la vida de estas personas, lo que puede contribuir significativamente a su nivel de estrés percibido.

Figura 6

Percepción del Control sobre Eventos Importantes



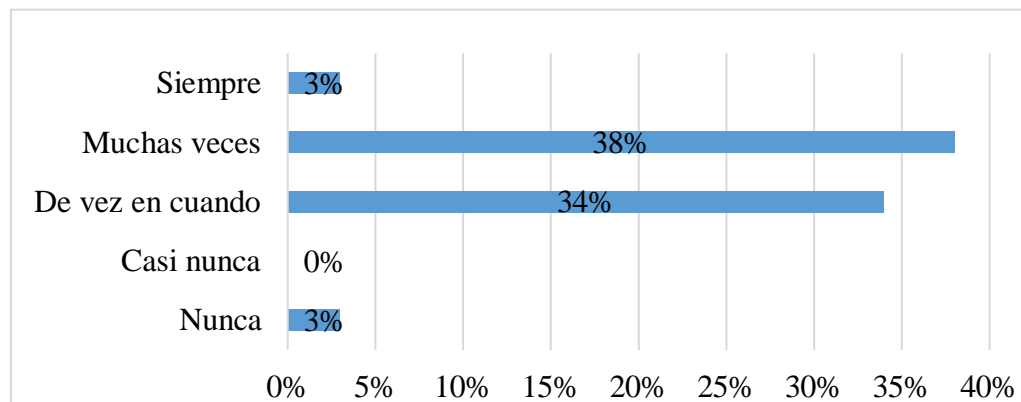
Los resultados sugieren que, aunque la mayoría siente que puede controlar aspectos importantes de su vida la mayor parte del tiempo, aún experimentan momentos de falta de control, lo que podría generar estrés.

La percepción del control sobre eventos importantes. La respuesta más común es "de vez en cuando" con un 38%, seguida de "casi nunca" con 28%, el 19% respondió "nunca" y 16% "muchas veces". Esto indica que, aunque la mayoría de las personas en la muestra se sienten

capaces de controlar aspectos importantes de su vida la mayor parte del tiempo, aún experimentan momentos de falta de control, lo que puede generar estrés.

Figura 7

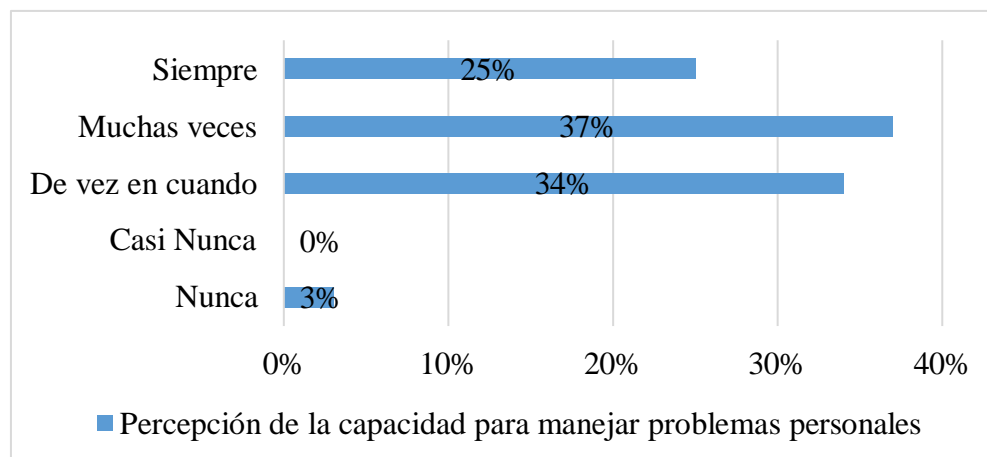
Percepción del Nivel General de Nerviosismo o Estrés



Percepción del nivel general de nerviosismo o estrés. Un 47% de las personas reportan sentirse nerviosas o estresadas "de vez en cuando", el 34% "casi nunca" y un 3% "muchas veces". Este resultado sugiere que el estrés es una experiencia común en la vida de estas personas, lo que puede afectar su bienestar emocional y físico.

Figura 8

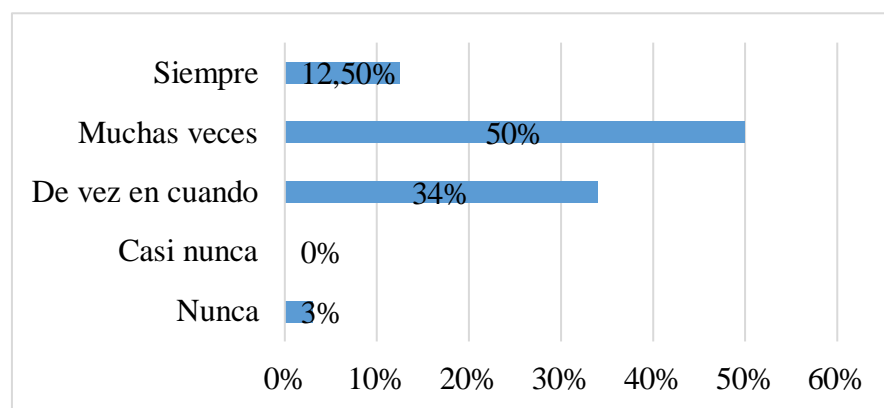
Percepción de la Capacidad para Manejar Problemas Personales



La mayoría se siente seguro "muchas veces" y "de vez en cuando". Esto sugiere que la mayoría puede enfrentar sus problemas personales, pero un pequeño porcentaje aún se siente inseguro. Percepción de la capacidad para manejar problemas personales. La respuesta más común es sentirse seguro "muchas veces" con un 38% y el 34% "de vez en cuando", lo que sugiere que la mayoría de las personas se sienten capaces de manejar sus problemas personales en la mayoría de las situaciones. Sin embargo, aún existe una proporción significativa de personas que reportan sentirse inseguras ocasionalmente, como lo muestra que el 3% respondió "nunca" y el 9% "siempre".

Figura 9

Percepción del Nivel de Bienestar General

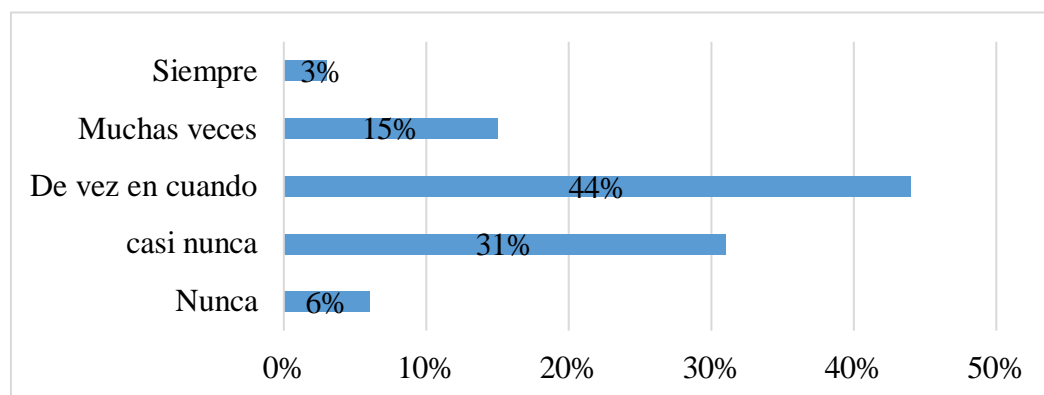


En la gráfica, se muestra que la mayoría de los encuestados expresan sentir que las cosas les van bien en ocasiones o muchas veces. No obstante, un pequeño grupo señala que nunca sienten esa sensación de bienestar.

Percepción del nivel de bienestar general. La mayoría de las personas reportan sentir que las cosas les van bien (34%) "De vez en cuando" o (50%) "muchas veces". Sin embargo, algunas personas también indican que "nunca" (3%) sienten que las cosas les van bien, lo que sugiere una variabilidad en la percepción del bienestar.

Figura 10

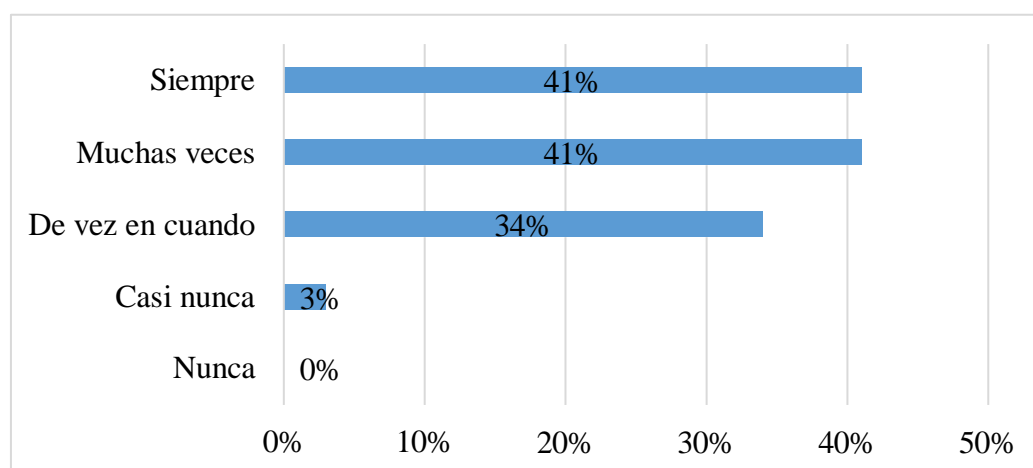
Percepción del Abrumamiento por la Cantidad de Cosas que Hacer



La respuesta más común es sentir que no se puede afrontar todas las cosas "de vez en cuando" (44%), lo que indica que la sensación de abrumarse por las responsabilidades es una experiencia común en la vida de estas personas. El resto, "nunca" con un 6%, "casi nunca" 31%, "muchas veces" 15% y "siempre" 3%.

Figura 11

Percepción del Control Sobre las Dificultades de la Vida

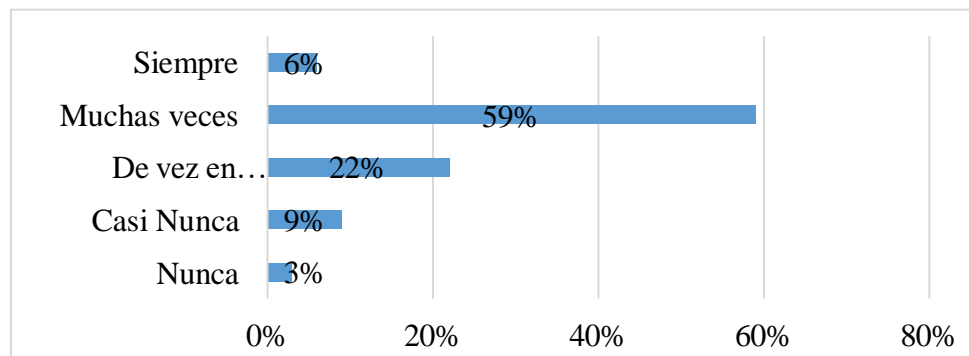


La mayoría de las personas reportan poder controlar las dificultades "de vez en cuando" con un 34% o "muchas veces" con un 16%, lo que sugiere un sentido de eficacia para enfrentar y

superar desafíos. Sin embargo, algunas personas también indican dificultades persistentes para controlar las dificultades.

Figura 12

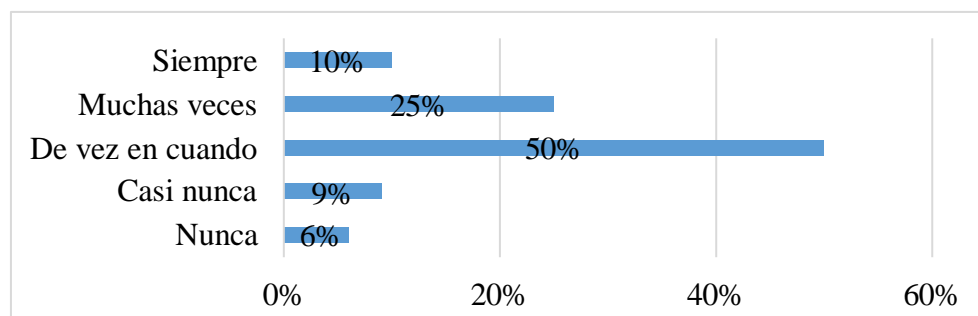
Percepción del Control sobre las Situaciones de la Vida Cotidiana



La respuesta más común es sentir que se tiene todo bajo control "muchas veces" (59%), lo que sugiere una sensación general de dominio sobre la vida y las circunstancias. Sin embargo, algunas personas también indican sentir que no tienen todo bajo control en ciertas ocasiones, "nunca" 3% y "casi nunca" 9%.

Figura 13

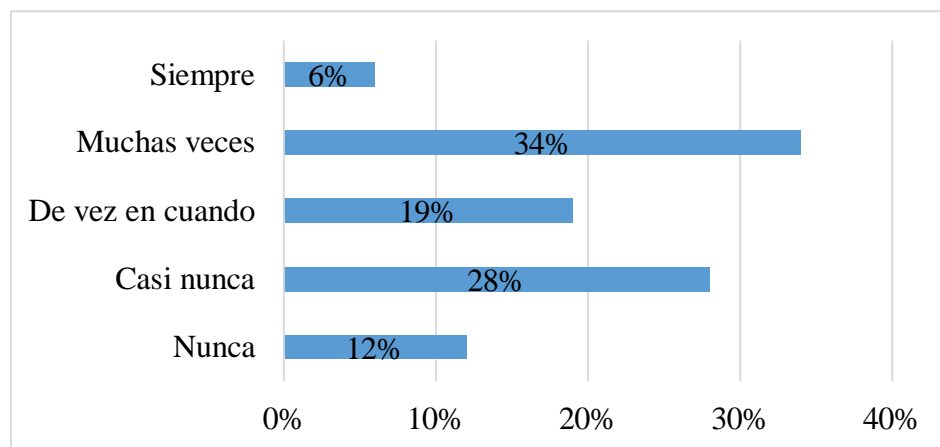
Percepción de la Frustración debido a Eventos Fuera de Control



La mayoría de las personas reportan sentirse enfadadas "de vez en cuando" (50%) o "muchas veces" (25%) debido a situaciones fuera de su control. Esto sugiere que la falta de control puede ser una fuente significativa de malestar emocional y frustración.

Figura 14

Percepción del Afrontamiento ante Dificultades Acumuladas



La mayoría de las personas (34%) reportan sentir que las dificultades se acumulan "muchas veces" y (19%) "De vez en cuando", o lo que sugiere que experimentan momentos de abrumarse por las dificultades de la vida. Sin embargo, aun así, muchas personas sienten que pueden superar estas dificultades en la mayoría de las situaciones.

Discusión y Reflexión

Los hallazgos del presente estudio han permitido identificar una percepción generalizada de estrés social en los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar. El análisis de los datos obtenidos a través del instrumento PSS-10 revela que el estrés social es una experiencia común y a menudo persistente en la vida académica de estos estudiantes. La frecuencia con la que los estudiantes reportaron sentirse abrumados y con poca capacidad para manejar las responsabilidades académicas es un indicador preocupante de la presión que enfrentan en su entorno universitario. Este tipo de estrés, si no se gestiona adecuadamente, podría impactar negativamente tanto en su rendimiento académico como en su bienestar emocional y físico.

Uno de los aspectos más destacados de los resultados es la variabilidad en la percepción del bienestar general y la capacidad de los estudiantes para manejar problemas personales. Aunque una proporción significativa de la muestra un manejo adecuado en ciertas circunstancias, un grupo no menor todavía reporta sentirse inseguro en sus capacidades de afrontamiento. Esto sugiere que existe una necesidad urgente de intervenciones orientadas al fortalecimiento de las habilidades emocionales, especialmente aquellas relacionadas con la regulación del estrés y el manejo de situaciones de alta presión.

Desde un punto de vista teórico, estos resultados son consistentes con las investigaciones previas que subrayan la importancia de la inteligencia emocional en la protección contra el estrés social y académico. La capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones no solo permite una mejor adaptación a los desafíos del entorno, sino que también es un factor protector contra problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Los datos del estudio reflejan que las emociones de nerviosismo, frustración y abrumamiento se asocian con eventos fuera de control y la percepción de no poder manejar efectivamente las responsabilidades, lo cual

es congruente con lo que Goleman (1995) y Seligman (2011) han planteado sobre la relevancia del manejo emocional para el bienestar.

En términos de implicaciones prácticas, es fundamental que las instituciones académicas reconozcan la importancia de estos hallazgos y trabajen para implementar programas de apoyo que no solo aborden el manejo del estrés a corto plazo, sino que también fomenten habilidades emocionales duraderas. Un enfoque integral que combine talleres de inteligencia emocional, sesiones de apoyo psicológico y actividades participativas, como las descritas en este estudio, podría resultar en un ambiente más positivo y menos estresante para los estudiantes.

Finalmente, una reflexión sobre la sostenibilidad y mejora de este tipo de intervenciones sugiere que es clave incorporar el feedback de los estudiantes para personalizar las estrategias y garantizar su eficacia a largo plazo. Las actividades como el “Teatro de las Emociones” y el “Parchís de las Emociones” han demostrado ser efectivas para fomentar el entendimiento y la empatía entre pares, aspectos vitales para la construcción de una red de apoyo sólida.

Este proyecto también plantea la oportunidad de expandir la investigación a otras áreas académicas y poblaciones para evaluar la aplicabilidad y eficacia de estos programas en contextos diferentes. A través de estas acciones, se puede avanzar hacia la creación de un modelo replicable que promueva el bienestar emocional y la reducción del estrés social en estudiantes universitarios de diversos campos.

Conclusión

El proyecto de habilidades emocionales para reducir el estrés social en estudiantes de psicología del CEAD Valledupar abordó la creciente necesidad de fortalecer el bienestar emocional en el contexto académico, donde factores como la presión académica y las expectativas familiares suelen ser abrumadores. A través de diversas actividades, los estudiantes no solo exploraron y expresaron sus emociones, sino que también desarrollaron estrategias efectivas para gestionarlas. La actividad inicial, "Quizizz," permitió un aprendizaje ameno sobre conocimientos básicos de psicología, presentando un formato lúdico que incentivó el compromiso y la autoevaluación.

Posteriormente, la psicoeducación en línea, mediante una infografía sobre el estrés, sensibilizó a los estudiantes sobre sus causas, efectos y la importancia de las habilidades emocionales para su manejo. La respuesta fue positiva, reflejada en la amplia difusión y los comentarios de apoyo de los participantes. En la actividad "Conectando Emociones", los estudiantes exploraron sus reacciones ante situaciones estresantes mediante fichas de colores, facilitando un ambiente de apoyo y autoconciencia emocional. De igual forma, en el "Teatro de las Emociones," los estudiantes lograron representar y discutir técnicas de autorregulación emocional, aprendiendo a manejar situaciones de ansiedad de manera práctica y significativa.

Además, el taller virtual de resolución de conflictos proporcionó a los participantes, habilidades de comunicación efectiva, fundamentales para abordar conflictos de forma constructiva. Actividades como el "Parchís de las Emociones" permitieron una reflexión profunda sobre las emociones y situaciones estresantes de la vida diaria, reforzando la regulación emocional y promoviendo relaciones interpersonales más saludables. Estas actividades

fortalecieron la capacidad de los estudiantes para gestionar el estrés de manera adecuada, promoviendo un ambiente de empatía y apoyo mutuo.

Dicho de otra manera, el proyecto evidenció el valor de integrar habilidades emocionales en el entorno universitario, ofreciendo herramientas prácticas para afrontar el estrés social. Las evaluaciones con la escala PSS-10 mostraron una notable disminución en los niveles de estrés social percibido, subrayando la efectividad de las intervenciones. Fomentar este tipo de programas en la educación superior es esencial para asegurar que los estudiantes cuenten con los recursos necesarios para superar los desafíos académicos y personales, contribuyendo así a un ambiente universitario más saludable y enriquecedor.

Recomendaciones

Luego de un análisis de los resultados obtenidos durante el desarrollo del proyecto con los estudiantes de psicología del CEAD Valledupar, se derivan una serie de recomendaciones dirigidas a la institución con el objetivo de fortalecer aún más las acciones orientadas al bienestar emocional de los estudiantes. Las causas del estrés social en los estudiantes están relacionadas con diversos factores socioeconómicos, personales y académicos. Entre ellos se destacan la presión académica, las dificultades económicas, la falta de apoyo social y la sobrecarga de responsabilidades. Estos factores fueron identificados mediante el análisis de las respuestas obtenidas a través del instrumento aplicado, el PSS-10 de Cohen, como a través de las manifestaciones directas proporcionadas por los participantes durante el proceso de recolección de datos.

Los hallazgos del proyecto confirman la relevancia de implementar intervenciones centradas en el desarrollo de habilidades emocionales y la promoción del apoyo social para mitigar el impacto del estrés social en los estudiantes.

A los estudiantes se les recomienda participar activamente en las actividades y programas dirigidos al bienestar emocional ofrecidos por la institución. Se alienta a aprovechar estos recursos como herramientas para el desarrollo personal y la gestión del estrés, promoviendo así un ambiente universitario más saludable y colaborativo.

En este sentido, se recomienda a la institución fortalecer sus programas y servicios dirigidos al bienestar emocional de los estudiantes, incluyendo la implementación de actividades de promoción de la salud mental, la capacitación en habilidades de afrontamiento y la creación de espacios de apoyo y contención emocional. Asimismo, se sugiere continuar investigando en el

área de bienestar emocional y estrés social, con el fin de desarrollar intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de la población estudiantil.

Es fundamental que estas recomendaciones se basen en prácticas basadas en evidencia y enfoques teóricos sólidos, como los mencionados anteriormente, para garantizar su efectividad y relevancia en el contexto universitario. Además, se debe fomentar la colaboración entre diferentes actores, incluyendo profesionales de la salud mental, investigadores y miembros de la comunidad estudiantil, para enriquecer el conocimiento y compartir las mejores prácticas en el campo del bienestar emocional.

Estas recomendaciones buscan promover una cultura de cuidado y apoyo dentro de la institución, con el objetivo de mejorar el bienestar emocional y promover la salud mental de los estudiantes. Al centrarse en la investigación, la colaboración y la implementación de intervenciones basadas en evidencia, se puede contribuir de manera significativa a la creación de un entorno universitario más saludable y resiliente para todos sus miembros.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, M. E. B. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6). Como se define el estrés social <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
- Amaya Bonilla, M. (2018). La relación entre las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 90-115. DOI: <https://doi.org/10.18359/reds.2996>
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
- Arias, A. A., & Marín, M. R. (2021). Rasgos de personalidad y habilidades blandas en estudiantes de quinto semestre de Psicología de la Fundación Universitaria del Areandina, Valledupar. *Cuaderno de investigaciones: semilleros andina*, (14). <https://revia.areandina.edu.co/index.php/vbn/article/view/1956>
- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C. Y., Abundis De León, F., & Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 41(48), 4-10. https://www.researchgate.net/profile/Lizeth-Armenta-Zazueta/publication/348096482_Influencia_del_estres_en_el_rendimiento_academico_de_estudiantes_universitarios/links/613b968801846e45ef3e2d28/Influencia-del-estres-en-el-rendimiento-academico-de-estudiantes-universitarios.pdf
- Canchari Flores, Y. (2019). Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6641/Canchari%20Flores%20c%20Yanet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482-e482.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext&tlng=pt
- Chaves Montero, A. (2018). La utilización de una metodología mixta en investigación social.
<https://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/15178>
- Cordero, A; Martínez, G (2019). Características del estrés académico en estudiantes de psicología periodo 2019-1 de la universidad popular del cesar en Valledupar.
<http://repositorio.unicesar.edu.co/items/c56af5ca-fe56-486a-8fb8-3a98247f66bc>
- de las Mercedes Socarras, M., & Pacheco, S. R. (2017). Talleres para el desarrollo de las habilidades emocionales. *Panorama Cuba y Salud*, 12(S1), 73-75.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2017/pcss171w.pdf>
- Escalante-Barrios, E. L., Herrón, M., Aguirre, C. E., & Ferrer, M. A. (2020). Métodos mixtos en la investigación socioeducativa. *FJ del Pozo (Comp.), Intervención educativa en contextos sociales: Fundamentos e investigación, estrategias y educación social en el ciclo vital*, 133-149. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=I-0QEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA133&dq=tipo+de+estudio+secuencial+en+investigacion+mixta+&ots=7OIlraTAQ-&sig=CRyDUuKQxX2RKguATCSHjJZ8Ps0#v=onepage&q&f=false>
- Monedero, R. R. (2020). Construyendo Paz en las Aulas desde la Inteligencia Emocional. *Eirene estudios de paz y conflictos*, 3(5), 31-48.
<https://www.redalyc.org/journal/6759/675971329003/675971329003.pdf>

Montenegro Ordoñez, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios.

<https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>

Ortiz-Mancero, M. F., & Núñez-Naranjo, A. F. (2021). Inteligencia emocional: evaluación y estrategias en tiempos de pandemia. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 5(11), 57-68.

<https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/356/399>

Peláez, J. L., Chinchilla-Giraldo, N., Vera, I. M. B., & Ramírez, A. A. Á. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 27(3), 50-63. <https://www.redalyc.org/journal/280/28068276006/28068276006.pdf>

Pineda Roa, C. A., & Chaparro Clavijo, R. A. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento psicológico*,

16(1), 45-55. <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657->

[89612018000100004&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612018000100004&script=sci_arttext)

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios.

<https://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/2042/1/1331->

[Texto%20del%20art%20c3%20adculo-5268-1-10-20210301.pdf](https://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/2042/1/1331-Texto%20del%20art%20c3%20adculo-5268-1-10-20210301.pdf)

Soler, M. J., & Álvarez, D. G. (2021). Bienestar psicológico y virtud del coraje en adolescentes tardíos. *Informes Psicológicos*, 21(2), 43-59.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8326396>

Tipte Herrera, C. A. (2021). Gestión de las emociones para fortalecer las habilidades blandas en estudiantes de educación superior de la ciudad de Lima.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4d304a84-0364-4b31-8a50-42967f726a4c/content>

Tobar, N. M., Galvis, E. A. R., & Tobar, R. A. V. (2021). Estado emocional y su correlación con las habilidades de afrontamiento de universitarios, Popayán-Colombia. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (42), 154-161.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986312>

Thomas García, M. (2019). Trastorno de la ansiedad asociado al uso de teléfonos celulares en estudiantes de los últimos grados de secundaria del Instituto San Juan Bautista de la Salle. Octubre 2019-febrero 2020 (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña).

Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. Espacio I+ D, Innovación más desarrollo, 9(25). cuál ha sido la problemática de estrés social que afectan a los estudiantes universitarios.

<https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>

Zuleta Rojas, V. R. (2020). Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento ante las evaluaciones académicas en los estudiantes de octavo, noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina sede Valledupar.

<https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/4559>

Apéndices

Apéndice A

Percepción del Afrontamiento ante Dificultades Acumuladas



Apéndice B

Actividad Conectando Emociones



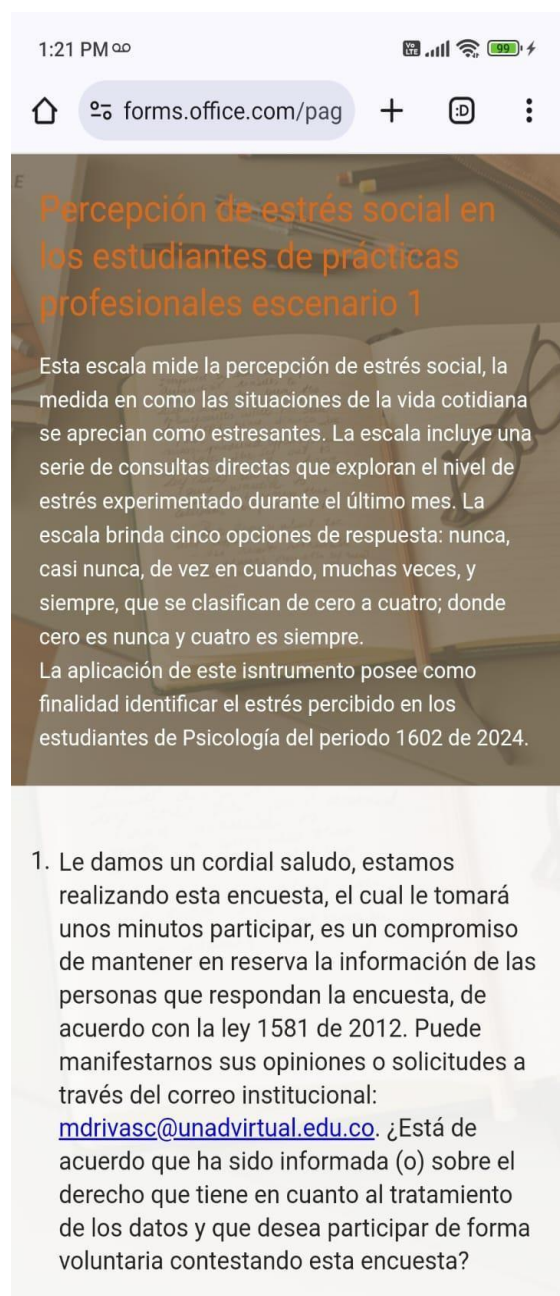
Apéndice C

Charlas Educativas



Apéndice D

Enlace PSS 10



Nota. Enlace para acceder al cuestionario

<https://forms.office.com/r/PBSnm5kh92?origin=lprLink>.

Apéndice E

Presentación Resolución de Conflicto



Nota. Enlace para acceder al material utilizado durante la dinámica.

https://www.canva.com/design/DAGB9f0qqg4/FOTHNNH9Bb9Uu7tzC0sNwA/edit?utm_content=DAGB9f0qqg4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Apéndice F

Infografía sobre Habilidades Emocionales para Disminuir el Estrés Social

Universidad nacional abierta y a distancia - UNAD

HABILIDADES EMOCIONALES PARA DISMINUIR EL ESTRÉS SOCIAL

Proyecto aplicado por: Elena Acosta, Maria Rivas, Yaireth Cardenas
Programa Psicología

FACTORES QUE PROVOCAN EL ESTRÉS

SOCIALES
Relaciones interpersonales, familia, comunidad, universidad, trabajo, etc.

QUÍMICAS
consumo de alcohol, tabaco y drogas.

"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

BIOLÓGICAS
Enfermedades, drogas, obesidad, todo aquello que cause dolor físico, el ejercicio mismo.

AMBIENTALES
Aspectos del medio ambiente como el calor, frío, ruido, contaminación, entre otros.

HABILIDADES EMOCIONALES PARA TRATARLO

Empatía: Es necesaria para poder desarrollar relaciones saludables y trabajar en equipo.

Comunicación efectiva: Es esencial para la resolución de conflictos y la colaboración.

Resolución de conflictos: mantener relaciones sanas y lograr que el trabajo en equipo fluya en armonía.

Colaboración: nos da la oportunidad de trabajar con otros para lograr un objetivo común.

Autoconciencia: Nos ayuda a entender nuestras propias emociones, fortalezas y debilidades.

Regulación emocional: es indispensable para mantener la salud mental y física.

SIGNOS DE ESTRÉS

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

RECOMENDACIONES

- Establecer objetivos y prioridades.
- Fomentar una actitud positiva.
- Planificar las actividades.
- Mantener una alimentación adecuada.
- Dedicar tiempo a actividades recreativas.
- Buscar ayuda profesional.
- Crear estrategias de estudio.
- Pensar en el presente y no adelantarse a los hechos.

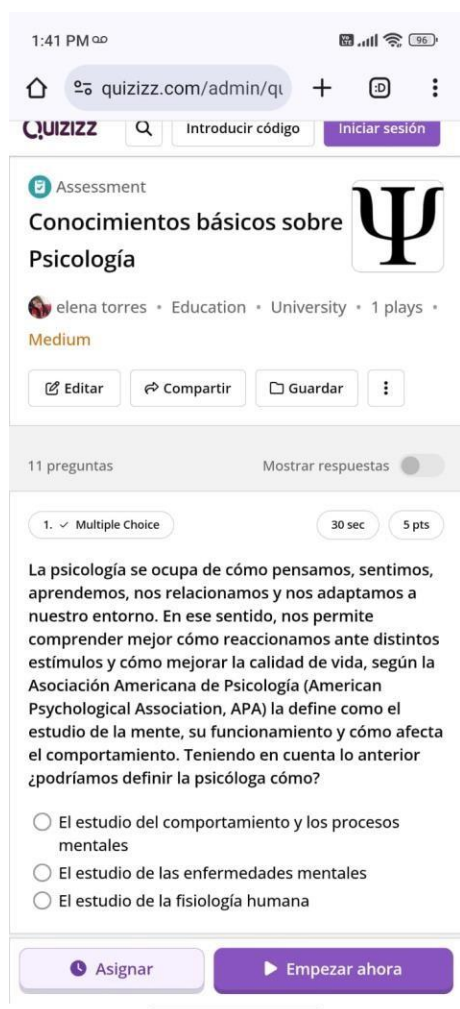
Fuente Bibliográfica:
García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. Revista de psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 55-82.

Nota. Enlace para acceder a la infografía

https://www.canva.com/design/DAGI_pl_Fgs/eHbfGe2bSjiYhh40ppAu6A/edit

Apéndice G

Quizizz – Conocimientos Básicos sobre Psicología



The screenshot shows a mobile browser interface for a Quizizz assessment. At the top, the time is 1:41 PM and the battery is at 96%. The URL bar shows 'quizizz.com/admin/ql'. Below the browser, there's a Quizizz logo and a search bar with 'Introducir código' and 'Iniciar sesión' buttons. The main content area is titled 'Assessment' and 'Conocimientos básicos sobre Psicología' with a large Psi symbol. It indicates the creator is 'elena torres', the subject is 'Education', the level is 'University', and it has '1 plays'. The difficulty is 'Medium'. There are buttons for 'Editar', 'Compartir', and 'Guardar'. Below this, it says '11 preguntas' and 'Mostrar respuestas' with a toggle switch. The first question is a 'Multiple Choice' question with a '30 sec' timer and '5 pts' value. The question text is: 'La psicología se ocupa de cómo pensamos, sentimos, aprendemos, nos relacionamos y nos adaptamos a nuestro entorno. En ese sentido, nos permite comprender mejor cómo reaccionamos ante distintos estímulos y cómo mejorar la calidad de vida, según la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association, APA) la define como el estudio de la mente, su funcionamiento y cómo afecta el comportamiento. Teniendo en cuenta lo anterior ¿podríamos definir la psicología cómo?'. There are three radio button options: 'El estudio del comportamiento y los procesos mentales', 'El estudio de las enfermedades mentales', and 'El estudio de la fisiología humana'. At the bottom, there are 'Asignar' and 'Empezar ahora' buttons.

Nota. Link para ingresar al cuestionario

<https://quizizz.com/admin/quiz/6699b1cb6839b9c48bce2563/conocimientos-basicos-sobre-psicologia?fromSearch=true&source=>