



ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Relación entre las Competencias Digitales y el Estrés Académico
en Estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, 2021

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Docencia Universitaria

AUTORA:

Laureano Escalante, Sandra Yacqueline (ORCID: 0000-0002-7238-2955)

ASESORA:

Dra. Aspiros Bermúdez, Jannet (ORCID: 0000-0002-4737-0944)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

TRUJILLO – PERÚ

2021

Dedicatoria

A Dios por permitir culminar el grado con su amor incondicional, a mi familia quienes me motivan en mis proyectos e inspiran para seguir adelante ante las adversidades, a mi madre que siempre depositó su confianza en mí, así como sus bendiciones y a todas aquellas amistades que me permiten aprender cada día más.

Sandra Yacqueline Laureano Escalante

Agradecimiento

A la Dra. Jannet Aspiros Bermudez, Dra. María Peregrina Cruzado Vallejos, Dr. Segundo Edwin Cieza Mostacero y al cuerpo docente que me acompañó en este proyecto de investigación profesional, por aportarnos conocimientos a través de sus experiencias, a la escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo por ofrecer la oportunidad de lograr mis metas profesionales.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	16
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	19
3.6. Método de análisis de datos	20
3.7. Aspectos éticos.....	20
III. RESULTADOS	21
IV. DISCUSIÓN	32
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES.....	39
ANEXOS	

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. <i>Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021</i>	21
Tabla 2. <i>Nivel de competencias digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.</i>	22
Tabla 3. <i>Nivel de dimensiones del estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021</i>	23
Tabla 4. <i>Nivel de dimensiones de las competencias digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.</i>	24
Tabla 5. <i>Prueba de Normalidad de los ítems</i>	25
Tabla 6. <i>Relación entre las variables de Estrés Académico y Competencias Digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021</i>	26
Tabla 7. <i>Relación entre la dimensión Acceso y Uso de la Información y Estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021</i>	27
Tabla 8. <i>Relación entre la dimensión Alfabetización tecnológica y Nivel de Estrés en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021</i>	28
Tabla 9. <i>Relación entre la dimensión Comunicación y colaboración y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021</i>	29
Tabla 10. <i>Nivel de relación entre la dimensión Ciudadanía digital y Nivel de Estrés en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021</i>	30
Tabla 11. <i>Nivel de relación entre la dimensión Creatividad e innovación y Nivel de Estrés en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021</i>	31

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue determinar "La relación entre las habilidades digitales y el estrés académico de los estudiantes de la Universidad Privada Trujillo en 2021". El estudio fue de tipo básico, diseño no experimental, transversal, correlacional. Para recopilar los datos se utilizó la encuesta y como instrumentos dos cuestionarios, para evaluar la variable estrés académico se usaron las dimensiones estresores, síntomas físicos, psicológicos, comportamentales y afrontamiento; y para la variable competencias digitales, las dimensiones acceso y uso de la información, educación tecnológica, comunicación y colaboración, ciudadanía digital y creatividad e innovación. La población está conformada por todos los alumnos de una universidad privada de Trujillo, la muestra que se tomó fue de 88 alumnos. En los resultados no se encontró una relación entre la variable estrés académico y competencias digitales, en cuanto al estrés académico se encontró que un 53,4% un estrés medio y un 38.6% un alto estrés, en cuanto a las competencias digitales un 34,1% presentó un nivel medio de manejo de estas y un 65.9% un nivel alto. Se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la variable estrés académico y competencias digitales con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.160.

Palabras claves: estrés académico, competencias digitales, estudiantes universitarios, tecnologías de la información.

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine "The relationship between digital skills and academic stress in students at the Trujillo Private University in 2021". The study was of a basic type, non-experimental, cross-sectional, correlational design. The survey was used to collect the data and two questionnaires were used as instruments. To evaluate the academic stress variable, the stressor dimensions, physical, psychological, behavioral symptoms and coping were used; and for the variable digital skills, the dimensions access and use of information, technological education, communication and collaboration, digital citizenship, and creativity and innovation. The population is made up of all the students of a private university in Trujillo, the sample that was taken was 88 students. In the results, no relationship was found between the variable academic stress and digital competences, in terms of academic stress it was found that 53.4% a medium stress and 38.6% a high stress, in terms of digital competences 34, 1% presented a medium level of management of these and 65.9% a high level. It is concluded that there is no statistically significant relationship between the variable academic stress and digital skills with a Spearman correlation coefficient of 0.160.

Keywords: academic stress, digital skills, university students, information technology.

I. INTRODUCCIÓN

En el año 2020 los países de todo el mundo se vieron afectados por la pandemia del COVID 19 que obligó a un cierre total de las escuelas y universidades, este cierre continúa un año después y como lo menciona Ordorika (2020) es el más largo de la historia. Producto de la pandemia y para evitar la pérdida de clases la mayoría de universidades migraron a la educación virtual, que según Aretio (2021) tiene ventajas y desventajas. Las ventajas son que una persona desde cualquier parte del mundo puede tomar clases de una institución totalmente alejada, se reduce el tiempo de transporte pues estudia desde su clase, etc. Las desventajas van desde poca práctica por parte de los estudiantes, menor grado de contacto con los compañeros y según Mendoza (2021) estrés producto del desconocimiento del funcionamiento de las nuevas plataformas de trabajo online.

Las competencias digitales tomaron protagonismo desde que en el 2020 el mundo entró en confinamiento, posterior trabajo y estudio remoto. García (2016) define a la competencia digital como habilidades importantes para poder desarrollarnos como personas. Por lo tanto, la importancia de adquirir habilidades digitales se hace evidente, principalmente para los estudiantes universitarios que se desarrollarán en el campo profesional en el futuro.

En esa línea, Baller *et al* (2016) confirmaron en el "Informe mundial de tecnología de la información 2016" que, según el NRI (Índice de preparación de la red), LOS 10 países líderes en alfabetización digital del mundo son Singapur 1º, Finlandia 2º, Suecia 3º, Noruega 4º, Estados Unidos 5º, Países Bajos 6º, Suiza 7º, Reino Unido 8º, Luxemburgo 9º y Japón 10º.

Como se ha visto, hay que desarrollar un uso eficaz de las tecnologías de la información y comunicación (TIC). La falta de estas habilidades sigue siendo uno de los principales obstáculos que impiden que las personas, especialmente las mujeres, aprovechen al máximo el potencial de la tecnología Información y comunicación. Según el informe emitido por el Instituto Nacional de Estadística

e Informática “en el caso de los jóvenes de 15 a 24 años poseen más competencias en el manejo de TIC que los adultos de 25 años a más y se refleja en la mayoría de las capacidades técnicas, además, los jóvenes y adultos cuya lengua materna es una lengua nativa, figuran con menor proporción en competencias digitales” (INEI, 2019).

Por otro lado, según Adedoyin y Soykan (2020) los instructores son afectados por los nuevos entornos virtuales pues tienen que convertir los contenidos de clases presenciales a entornos virtuales, tienen que estar en revisión constante de su correo electrónico para ver mensajes de sus superiores y de sus estudiantes. Los correos electrónicos son los principales estresores de los docentes.

Collazo y Hernández (2011) definieron el estrés académico como un proceso en el que los componentes del proceso docente cambian a través de un conjunto de mecanismos de adaptación individual e institucional, y son producto de la demanda de experiencia docente.

A nivel internacional se conoce que, entre abril de 2016 y marzo de 2017, 250 estudiantes japoneses murieron por suicidio, un aumento de 5 respecto al año anterior. Muchas víctimas informan que tienen problemas familiares, se sienten preocupadas por su futuro y sufren acoso (British Broadcasting Corporation, BBC, 2018). Así también, de acuerdo con algunas investigaciones sobre estudiantes universitarios peruanos, la mayoría muestra que los niveles de estrés de los estudiantes van de medio a alto, lo que es más común entre los estudiantes de primer año (Martínez, 2019).

Es por esto por lo que este estudio se enfocará en la pregunta de investigación ¿Existe una relación entre el estrés académico y las competencias digitales de los estudiantes de la universidad privada de Trujillo en 2021?

Esta investigación ha encontrado su justificación teórica, y su propósito es promover el desarrollo de la ciencia de la educación mediante la aplicación de

conceptos teóricos a realidades específicas como Trujillo, así como ver la correlación que existe entre competencias digitales y nivel de estrés en los estudiantes universitarios. La justificación práctica de esta investigación se define por la capacidad de los participantes de la investigación para tomar las medidas necesarias para cambiar el nivel de estrés académico y de competencias digitales que no son óptimos para su desarrollo académico, personal y profesional. Los resultados de las pruebas se pueden utilizar para tomar decisiones que consideren apropiadas. En términos de sociedad, esta investigación ayudó a dar luces sobre los niveles de estrés de nuestra sociedad contemporánea, no hay duda que la tecnología nos da muchos beneficios, pero también trae algunos males. Desde el punto de vista metodológico, esta investigación realizó el test de confiabilidad de instrumentos extranjeros y los comprobó en la realidad Trujillana.

Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación es determinar si existe una relación entre el estrés académico y las competencias digitales, para lograr este objetivo general se determinará el nivel de estrés académico y la variable competencias digitales de los estudiantes universitarios de Trujillo, 2021. Además, se determina si existe una relación entre las diversas dimensiones de las competencias digitales y el estrés académico. La hipótesis general de este estudio es que, en términos de su significancia nula, no existe una relación estadísticamente significativa entre las competencias digitales y el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo en el año 2021. Como hipótesis alterna se tiene que existe una relación estadísticamente significativa entre las competencias digitales y el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo en el año 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Aguayo (2016) expresó en su trabajo titulado "Estrés académico de los estudiantes de cuarto grado de Educación Diferencial de la Universidad de Concepción" que su principal objetivo fue evaluar el comportamiento del estrés académico de los estudiantes y su vinculación con su sentido de control sobre el tiempo de estudio, el trabajo, y/o las actividades extracurriculares no remuneradas. Los métodos utilizados fueron cuantitativos, descriptivos y transversales. Halló que el 97,7% de los estudiantes presenta estrés académico, este porcentaje indica un nivel de estrés medio y que la estrategia de afrontamiento más empleada fue la confidencialidad, el nivel general de estrés académico alcanzó un promedio de 3,0. Concluyó que el estrés académico se relaciona con la percepción de control ya que aquellos estudiantes que consideran que tienen buen control de su tiempo tienen manifestaciones distintas de aquellos que no, respecto a los factores estresores, estrategias de afrontamiento y reacciones al estrés.

García (2011) en su trabajo titulado "Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios nóveles de ciencias de la salud", su principal objetivo fue estudiar el desempeño académico de manera descriptiva el estrés percibido de los estudiantes nóveles. Concluyó que los nuevos estudiantes universitarios muestran un grado moderado de estrés percibido, y que el caos organizativo de la universidad es el mayor estresor. Como resultados se obtuvo que los alumnos nóveles manifiestan nivel de estrés percibido débil-medio, la media obtenida de esta dimensión es de 19,10 y los factores presión académica y desorganización en la Universidad son los más estresantes. Se observó que hay mayor nivel de estrés en estudiantes femeninas, siendo la media 20,15.

Monroy (2017) en su tesis titulada "Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú", su principal objetivo fue describir la relación entre estrés académico y gestión del tiempo de un grupo de estudiantes universitarios de primer ciclo. Como herramientas, utilizó la Escala de Estrés Académico SISCO y la versión en español de la Escala de Gestión del Tiempo (TMBQ). Como resultados se reportó un puntaje de estrés académico de 1.95

(DE= .51), así mismo la media de la intensidad de este estrés fue 2.53 (DE= .92), por otra parte, encontró que las variables, el establecer metas y prioridades están correlacionadas positivamente con el afrontamiento y negativamente con las respuestas psicológicas y conductuales. La percepción de control de tiempo presenta semejanza. Por otro lado, la desorganización, se relaciona negativamente con el afrontamiento y con los tres tipos de reacciones. Finalmente, determinó diferencias significativas en género, número de repeticiones, percepción del desempeño, tiempo de aprendizaje y presencia de enfermedades físicas y mentales.

Araujo *et al.* (2017) propuso determinar la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales de estudiantes universitarios de La Molina en su trabajo de investigación cuantitativa "Estrés académico y adicción a las redes sociales de estudiantes universitarios de La Molina". Los instrumentos usados fueron el Inventario SISCO de estrés académico y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, que evalúa la adicción a redes sociales, diseñada para ser respondida por estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que existe una correlación positiva entre los dos factores del SISCO (reacciones físicas y psicológicas) con las tres dimensiones de ARS (obsesión por las redes sociales, descontrol y uso excesivo de las redes sociales) obteniendo el rango de $r = .281, .369$; de igual manera, entre las respuestas conductuales y la obsesión por redes sociales ($r = .275$) existe una correlación positiva con el uso excesivo de las mismas ($r = -.271$); en otras relaciones probadas entre los dos factores, no se encontró correlación.

Syarhil *et al.* (2021) en su estudio titulado "Estrés académico de los estudiantes en el último año de la pandemia Covid-19", tuvo como objetivo revelar el estrés académico de los estudiantes en el último año de la pandemia actual de Covid-19. Se llevó a cabo una encuesta descriptiva cuantitativa de 113 estudiantes de varias universidades de Indonesia, concluyendo que el estrés académico fue causado por factores de costo, condiciones de estudio y problemas personales. En los estudiantes de doctorado el 44% presentan estrés académico en la categoría alta, 28% en categoría media y 28% en categoría baja. Finalmente,

recomienda la tutoría en línea para ayudar a los estudiantes que presentan estrés académico a completar sus estudios a tiempo.

Oducado *et al.* (2021) en un estudio titulado "Aprendizaje en línea de la educación en enfermería durante la pandemia COVID-19: estrés, satisfacción y rendimiento académico", determinaron la relación entre el estrés, la satisfacción y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería durante el aprendizaje en línea. Se utilizaron métodos de investigación descriptivos y transversales. Utilizaron un cuestionario basado en la web para recopilar datos y luego estadística descriptiva y la correlación Rho de Spearman para el análisis. Los resultados mostraron que los estudiantes de enfermería encontraron que el aprendizaje en línea durante el brote de COVID-19 fue estresante (44,4%) y muy estresante (47,2%), hubo una correlación negativa significativa ($rs=-.370$, $p=.000$) entre la percepción del estrés del aprendizaje en línea durante la COVID-19 y la satisfacción del aprendizaje en línea. Además, existió una correlación negativa significativa ($rs=-.240$, $p=.012$) entre la percepción del estrés del aprendizaje en línea y el rendimiento académico durante la COVID-19. La conclusión fue que el estrés tuvo un impacto negativo en la satisfacción y el desempeño académico de los estudiantes de enfermería.

Irawan *et al.* (2020) en su estudio titulado "El impacto psicológico de los estudiantes en el aprendizaje en línea durante la pandemia de COVID-19" se planteó como propósito principal determinar el impacto de la psicología de los estudiantes en el aprendizaje en línea durante la pandemia de COVID-19. El método de investigación fue de tipo cualitativo. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de la Universidad de Mulawaman que fueron entrevistados por teléfono. Los resultados del estudio mostraron que: (1) los estudiantes estaban aburridos del aprendizaje en línea en las dos primeras semanas de estudio en casa, (2) los sujetos con bajos ingresos de los padres estaban bastante ansiosos porque tenían que pagar cuotas para participar en aprendizaje en línea, y (3) debido a vasta tarea. Esto conduce a inestabilidad emocional en los estudiantes.

Adedoyin y Soykan (2020) en su artículo titulado "Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities" discutió los métodos de migración de

respuesta a la crisis de universidades, profesores y estudiantes, desafíos y oportunidades donde evidenció la diferencia existente entre el aprendizaje en línea y la enseñanza remota de emergencia. El enfoque de este estudio fue cualitativo. Concluyó que el aprendizaje en línea sería más sostenible si las actividades de instrucción se vuelven más híbridas siempre que los desafíos experimentados durante esta pandemia se exploren bien y se transformen en oportunidades.

Villegas (2019) en su trabajo titulado "Uso de herramientas de gamificación para cultivar la adaptabilidad de los estudiantes universitarios" tuvo como objetivo desarrollar la gamificación como una herramienta educativa para mejorar la adaptabilidad de los jóvenes estudiantes universitarios y obtener información relacionada con la integración de herramientas de tecnología de la información. Sus métodos de investigación fueron mixtos, bajo el diseño de interpretación secuencial. Los resultados mostraron que el grupo de muestra experimental al que se le aplicaron las actividades gamificadas demostró un grado de motivación superior que el grupo de control, lo cual se reflejó en sus calificaciones y resiliencia. En las dos aplicaciones que se le hizo al grupo experimental, luego de la aplicación de las estrategias gamificadas existió una mínima diferencia de 3.43 y 3.44, sin embargo, lo que desestimó al incremento de la resiliencia como un valor estadísticamente relevante fue el coeficiente de la significancia resultante mayor a 0.05. Pero aun así se demostró que sí existe relación entre la gamificación y la resiliencia de los estudiantes universitarios. Se concluyó que se puede utilizar la gamificación como fuente de recursos estratégicos para favorecer la parte afectiva del estudiante y permite tener un aprendizaje variado y ameno.

Bergdahl *et al.* (2019) en su investigación titulada "Disengagement, engagement and digital skills in technology-enhanced learning", tuvo como objetivo explorar la diferencia entre la participación general, en el aprendizaje mejorado por la tecnología (TEL), especialmente la relación entre los estudiantes las competencias digitales y los aspectos multidimensionales de la participación y desconexión en el uso de la tecnología para aprender. Para llevar a cabo esta investigación, utilizaron métodos cuantitativos. Los resultados demostraron que

los estudiantes que reportaron altos ($M = 4.23$, $SD = 0.64$) y bajos ($M = 4.02$, $SD = 0.64$) niveles de participación general en el aprendizaje y TEL difieren significativamente, lo que confirmó que los estudiantes que generalmente mostraron un mayor nivel de participación también mostraron un mayor nivel de participación en el aprendizaje mejorado por la tecnología y, por lo tanto, también mostraron que los estudiantes que tienen una mejor comprensión de las habilidades digitales estarán más involucrados en el uso de la tecnología.

Gorghiu *et al.* (2018) en un estudio titulado "Enriching the ict competences of university students - a key factor for their success as future teachers", su objetivo fue analizar en qué medida las TIC generales, especialmente las herramientas multimedia y Web 2.0 son considerados por los estudiantes universitarios (que participan en la investigación sobre el plan de estudios propuesto por el Departamento de Formación de Profesores de la Universidad Valahia Targović en Rumania) como una clave confiable para su éxito, y también un factor apropiado para adquirir nuevas habilidades y adquirir habilidades para el mercado de trabajo. Los resultados mostraron que el 67,5% de los encuestados utilizan exitosamente el ordenador e Internet con fines educativos, teniendo la capacidad de proyectar un escenario didáctico basado en el uso de las TIC (52,5%). Concluyeron que los participantes fueron conscientes del impacto positivo de las TIC en la enseñanza y el aprendizaje.

Galindo y Bezanilla (2021) en su estudio titulado "Promoting Time Management and Self-Efficacy Through Digital Competence in University Students: A Mediation Model", tuvo como objetivo proponer un modelo mental complejo en respuesta a la siguiente hipótesis: Estudiantes universitarios con capacidad digital, administran mejor su tiempo y, como resultado, se les considera más autoeficaces, lo que reduce los niveles de estrés negativo y aumenta la productividad a través de niveles de estrés positivo. Se encontró que la competencia digital predijo positiva y significativamente la gestión de tiempo ($\beta = .210$; $p = .000$) y la autosuficiencia académica ($\beta = .353$; $p = .000$). Los resultados confirmaron que el dominio de la competencia digital por parte de los estudiantes se convirtió en una variable clave a la hora de tener un sentimiento

de agotamiento emocional controlado durante el desarrollo de su carrera académica.

Trujillo y González (2019) en su tesis de grado titulada “Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá” tuvo el objetivo de determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de posgrado de la Facultad de Educación, en la Universidad Cooperativa de Colombia. Su estudio fue de tipo cuantitativo y correlacional donde participaron 216 estudiantes de posgrado. Los resultados que hallaron mostraron que el nivel de estrés alto fue de: 17%; nivel medio alto: 37 %; nivel de estrés medio: 32%; nivel de estrés bajo: 18%. De la misma manera, se encontró que el 47% de los estudiantes han presentado situaciones que identifican como estresores, un 44% presentó síntomas de estrés y un 58% estrategias de afrontamiento. Asimismo, afirmó que las TIC han contribuido al desarrollo socioeconómico e intelectual y debieran considerarse para el manejo del estrés como una herramienta que disminuya los niveles de estrés mediante un uso relajante y lúdico.

Sánchez *et al* (2019) en su estudio “Las TIC en el PEA y el estrés tecnológico en estudiantes de la CARAO-UASLP” tuvieron como objetivo identificar la relación entre el nivel de uso de la TIC y el estrés académico derivado. Esta investigación fue de tipo cuantitativa y no experimental y se realizó sobre una muestra de 230 alumnos. Como resultados del análisis encontraron que, en los estudiantes del Campus Salinas de la UASLP, el estrés laboral o escolar se relaciona con el efecto del uso de las TIC y redes sociales, confirmando así, su Hipótesis 3, ya que se encuentra una correlación de Pearson estadísticamente significativa de 0.465.

Veytia *et al* (2019) en su investigación titulada “El estrés tecnológico y el uso de la TIC en procesos académicos en estudiantes de la FCEA de la UNACAR” tuvieron como finalidad identificar los factores y niveles de estrés tecnológico en estudiantes. Su investigación tuvo un enfoque cuantitativo y aplicaron el cuestionario de Estrés Tecnológico (López Barbosa, 2018) a una muestra de 230 estudiantes. Se halló como resultado que el estrés laboral o escolar se relaciona con el efecto del uso de la TIC y redes sociales en los estudiantes de la FCEA-

UNACAR, confirmándose así su hipótesis 2, ya que se encontró correlación estadísticamente significativa de 0.580, usando el coeficiente de correlación de Pearson. Se determinó que el nivel de estrés en los participantes fue medio y bajo, que el estrés académico está relacionado con la actitud frente a la TIC y con las consecuencias del uso de la TIC y redes sociales.

El estrés es un problema de salud muy frecuente, el cual ha sido estudiado y definido por diversos autores como Selye (1956, citado por Sánchez, 2010) que lo explica como la respuesta no específica del organismo ante aquello que proviene del exterior.

El estrés académico se estudia bajo la teoría del sistema cognitivo que fue propuesto por Barraza (2006, citado por Berrío y Mazo, 2011) y tiene cuatro hipótesis, en la primera plantea que el estrés académico corresponde a un sistema abierto, es decir, el proceso se da entre el sistema y el medio ambiente. Además, el estrés académico consta de tres partes: estímulo de estrés (entrada), síntomas (un indicador de desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (salida). La segunda hipótesis afirma que el estrés académico es un estado psicológico, porque tiene estresores mayores (amenaza la integridad de la vida personal y no son reconocidos por ellos) y estresores menores (fuente reconocida personalmente). La tercera hipótesis divide a los síntomas de las condiciones de estrés en respuestas físicas, psicológicas y conductuales. Finalmente, en la cuarta hipótesis propuso que los individuos adoptan diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema ante el desequilibrio provocado por el estrés.

Por tanto, el estrés académico tiene las dimensiones estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y el afrontamiento.

Las principales causas del estrés académico o también llamados factores estresores según Maceo *et al.* (2016) son aquellos agentes que desencadenan el estrés académico, tales como la sobrecarga de trabajo, la demanda y el desempeño, los sistemas de evaluación, la estructura curricular y las cuestiones financieras. Mientras que Vizoso y Arias (2016) agregan que la situación de

estrés más frecuente está relacionada con los exámenes, seguida por la insuficiencia de métodos de los profesores y las intervenciones en público.

Estas razones mencionadas plantean grandes riesgos para la salud física y mental de estudiantes y maestros, que según Castrillón *et al* (2015) el desequilibrio sistémico provocado por el estrés académico se refleja en diversos indicadores, siendo los más estudiados los físicos, mentales y conductuales. Los indicadores físicos corresponden a indicadores que señalan reacciones físicas (morderse las uñas, temblor muscular, migraña, insomnio, fatiga crónica, problemas digestivos y aumento de la somnolencia), y los indicadores psicológicos corresponden a los factores emocionales (irritabilidad, desatención, trastornos mentales, depresión, ansiedad, desesperanza y problemas de memoria) e indicadores de comportamiento correspondientes a la conducta humana (discusión, aislamiento de los demás, tipo de absentismo, aumento o disminución del consumo de alimentos y reticencia a realizar trabajos académicos).

A nivel cognitivo observó que el estrés causó en los estudiantes disminución de la atención y la capacidad cognitiva. A nivel psicofisiológico, Glaser *et al.* (1987) reportaron la muerte de las células T y cambios en la eficiencia del sistema inmunológico durante los exámenes médicos. Los resultados demostraron que, durante la época de exámenes, el organismo presenta mayor riesgo de contraer enfermedades infecciosas.

Con respecto a los síntomas comportamentales Jerez y Oyarzo (2015) los que mayormente se presentan son la inatención, la inquietud y la somnolencia que puede explicar problemas de desempeño como la falta de atención, aburrimiento, olvido, falta de agilidad y fuerza física, siendo estos factores los que ocasionan problemas con el rendimiento académico.

Debido al riesgo que trae el estrés en estudiantes y profesores, diversos autores han mostrado su preocupación ante esta situación y han planteado algunas estrategias para afrontarlo:

Como mencionaron Hamizah *et al.* (2018), “Frente a la presión académica, los programas de intervención y autorregulación basados en la atención plena pueden ser las técnicas más efectivas” (p. 8)

Una de las estrategias de afrontamiento es pues, la intervención basada en la conciencia plena. En un estudio Kar *et al* (2014), desarrollaron una investigación de terapia cognitiva encontrando que: desde la terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT) ayudar a los estudiantes universitarios de Malasia a lidiar con el estrés, descubriendo que la MBCT reduce significativamente el estrés percibido y mejora la atención plena. MBCT fue un programa de capacitación grupal desarrollado en base al Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR).

Se puede afirmar que la atención plena desde el punto de vista de varios autores es muy útil para afrontar el estrés.

Barraza (2008) ha establecido los siguientes métodos para lidiar con el estrés académico: La capacidad de defender los pensamientos, preferencias o sentimientos sin dañar a los demás. La elaboración de un plan y ejecución de tareas. También la estrategia de autoelogiarse autoevaluando las propias acciones. La religiosidad también se considera como una forma de afrontar el estrés. Buscar información sobre la situación estresante y finalmente, expresar verbalmente la situación estresante que se experimenta.

Para acercarnos a la variable competencias digitales, es menester conocer el concepto de competencia es por eso por lo que en el presente trabajo se incluyó algunas definiciones:

Guerrero y Narváez (2013), con respecto a la definición de competencias explican que son “Un conjunto de habilidades, conocimientos, valores y características básicas, como los recursos que funcionan en el trabajo o en una situación específica, se desarrollan a través de la experiencia y la formación profesional, de manera que las personas se encuentren en un estado de mejora continua. Dentro de su marco cultural, al cumplir de manera satisfactoria tareas y metas relacionadas a tareas organizacionales”.

Teniendo en cuenta la concepción general de una competencia, se puede distinguir mejor a las implicancias de la competencia digital, la cual se definió por los siguientes autores:

Una teoría para considerar en las competencias digitales es la del constructivismo social.

Según Vigotzky (1978), esta teoría toma en cuenta el nivel de desarrollo de los estudiantes. Afirma que los alumnos pueden desarrollarse de forma autónoma, establecer su propia red conceptual y esforzarse por desarrollar sus propias condiciones de aprendizaje. Debido a la característica de la teoría socio constructivista, la competencia digital tiene que ser dinámica, interactiva, social, y abundante en recursos para que los estudiantes puedan probar y experimentar (Ferrari, 2019).

Según Bainton (2001, citado por Ruiz, 2005) poseer aptitudes para el acceso y uso de la información es muy importante, además afirma que la tecnología hace posible que la información resulte mucho más fácil de acceder y utilizar.

Así también la comunicación y el trabajo colaborativo son los dos elementos principales que componen un entorno de aprendizaje virtual. La mayoría de los cursos digitales brindan una serie de actividades de aprendizaje, cuyo propósito es lograr el producto final sin la necesidad de un intermediario para construir una comunidad de aprendizaje que continúe o promueva su propia teoría del valor. (Enríquez *et al*, 2017).

En cuanto a la ciudadanía digital, la Asociación Internacional de Tecnología Educativa (ISTE, 2016) afirmó que conlleva reconocer los derechos, las responsabilidades y las oportunidades de vivir, estudiar y trabajar en un mundo digital interconectado para actuar de manera segura, legal y ética.

Por último, con respecto a la creatividad e innovación, Hernández *et al* (2015) manifestó que son capacidades interrelacionadas para generar nuevas ideas, orientadas a generar soluciones y eventos novedosos y originales.

De igual manera, Vera *et al*. (2017), mencionaron que la entrada de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en las escuelas ha creado

brechas en el desarrollo de habilidades digitales. Por esta razón, Fullan y Smith (1999) señalaron que el simple buen desarrollo profesional no es factible, por lo que se debe cambiar la cultura organizacional del sistema educativo. Esto significa desarrollar una cultura de trabajo colaborativo profesional debido a los nuevos requisitos para el uso de las TIC en la producción y los servicios, así como la necesidad de mejorar el desarrollo de habilidades para adquirir y utilizar información en el entorno digital, cambiar el concepto de los procesos que lo rodean, y también tendrá un impacto en el diseño del proceso de formación de las instituciones educativas.

Debido a que las capacidades digitales abarcan una gran cantidad de habilidades en el campo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), La UNESCO determinó que las competencias en TIC se pueden dividir en: a) Competencias básicas de alfabetización digital, relacionadas con el uso de la TIC en actividades que implican el uso de herramientas digitales para obtener información de recursos en línea; b) Competencias y conocimientos complejos, proyectos de creación y gestión, colaboración con otros y uso de Internet para obtener información y habilidades de aplicación relacionadas con los expertos; c) Competencia moral, es decir, reconocer el uso ético y responsable de la información y tecnología de la comunicación. (UNESCO, Año 2008).

A partir de lo planteado anteriormente, se puede afirmar que los estudiantes deben adquirir y desarrollar las diversas habilidades expuestas. Así como Cabrera (2018) que plantea la necesidad de implementar las competencias digitales en los estudiantes universitarios debido a los requerimientos del mundo académico actual, como la habilidad para generar contenidos digitales a través de la creación de textos y multimedia en formato digital. En el ámbito académico, es importante que los estudiantes adquieran esta capacidad porque les servirá para documentar la información en sus investigaciones; también está la capacidad para conocer y comprender la nueva terminología del entorno digital y las redes, lo que implica conocer los términos utilizados en el ámbito digital para entender bien el contexto en cual se utilizan.

III. METODOLOGÍA

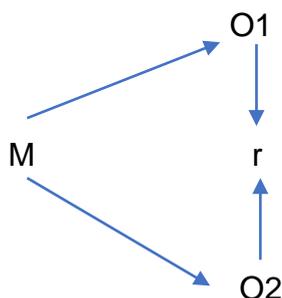
3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: básica.

La razón para adoptar esta investigación es que, con base en hechos o ciencias formales, se proponen investigaciones puras o básicas. El problema o hipótesis de trabajo que resuelve los problemas de la vida social productiva. (Esteban, 2018)

Diseño de investigación: no experimental, transversal, correlacional.

Este estudio corresponde a un diseño no experimental porque las variables no son manipuladas deliberadamente. Se basa simplemente en la observación de los fenómenos que ocurren en el medio natural y luego en el análisis de estos. (Agudelo *et al*, 2010)



Fuente: Hernández (2012)

Equivalencias:

M = muestra de 88 estudiantes universitarios

O1 = Variable correspondiente al estrés académico

R = es el vínculo que hay entre las dos variables (estrés académico y competencias digitales)

O2 = Variable correspondiente a las competencias digitales

3.2. Variables y operacionalización

Variable Competencias digitales (Cuantitativa)

Definición conceptual: El empleo racional y fiable de las tecnologías de la sociedad de la información sobre la base de competencias para las labores profesionales, esparcimiento habilidades en el trabajo, el ocio y la correspondencia, tales como la capacidad para recopilar, valorar, guardar, crear, presentar y transmitir información y participar en actividades grupales en redes. (García-Valcárcel, 2016)

Definición operacional: El empleo racional y fiable de las tecnologías de la sociedad de la información sobre la base de competencias para las labores profesionales, esparcimiento habilidades en el trabajo, el ocio y la correspondencia, tales como la capacidad para recopilar, valorar, guardar, crear, presentar y transmitir información y participar en actividades grupales en redes en una universidad privada de Trujillo, 2021.

Escala de medición: Ordinal

Variable estrés académico (cuantitativa)

Definición conceptual: Es un proceso de cambio de diversos elementos del proceso de enseñanza, mediante un grupo de instrumentos de adaptación individual e institucional. Es decir, es el resultado de necesidades y demandas abrumadoras en la experiencia de enseñanza -aprendizaje desarrollada por las casas de estudios superiores, con el objetivo de estabilizar el proceso educativo. (Collazo y Hernández, 2011)

Definición Operacional: Es un proceso de cambio de diversos elementos del proceso de enseñanza, mediante un grupo de instrumentos de adaptación individual e institucional. Es decir, es el resultado de necesidades y demandas abrumadoras en la experiencia de enseñanza -aprendizaje desarrollada por una universidad privada de Trujillo en el año 2021, con el

objetivo de estabilizar el proceso educativo experiencia de enseñanza y aprendizaje.

Escala de medición: Ordinal

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

Población: 100 alumnos de una universidad privada de Trujillo, 2021. En palabras de Arias *et al* (2016), la población de investigación es un conjunto de casos definidos, limitados y accesibles que constituirán una referencia para la selección de la muestra y cumplirán una serie de criterios predeterminados.

- **Criterios de inclusión:**

Alumnos que llenen en forma íntegra el cuestionario.

- **Criterios de exclusión:**

Estudiantes universitarios que tengan menos de 16 años.

Muestra: Constituida por 88 alumnos de la escuela académica de ciencias de la comunicación de una universidad privada de Trujillo, 2021; que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. La muestra es una parte de los elementos o subconjunto general seleccionados para estudiar una característica o situación. Carrillo (2015)

Muestreo: no probabilístico, por conveniencia.

Unidad de análisis: Un alumno de la escuela académica de ciencias de la comunicación de una universidad privada de Trujillo, 2021.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó para recopilar los datos sobre el estrés académico y las competencias digitales de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo en 2021 fue la encuesta. A decir de Casas *et al* (2003) esta técnica es utilizada frecuentemente pues permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz.

Como instrumentos se utilizaron los cuestionarios para ambas variables en estudio, elaborados por Barraza (2006) para el estrés académico y Oscco (2020) para las competencias digitales, siendo que ambos cumplen con los criterios de confiabilidad y validez.

La validación de del instrumento SISCO se realizó mediante el análisis del grupo de comparación y la consistencia interna, resultó que el instrumento es homogéneo y posee una direccionalidad única de los indicadores que conforman la lista. (Barraza, 2006) Así también la validación del cuestionario para la medición de las competencias digitales se realizó mediante juicio de experto realizado en el año 2020 por el Dr. Ocaña Fernández Javier (Oscco, 2020)

Para la variable estrés académico se utilizó el inventario SISCO

La Escala Sisco de Estrés Académico fue compilada por Arturo Barraza Macías en la Ciudad de México en 2006. Su objetivo principal fue identificar las características de estrés de los estudiantes en la vida académica. Como meta, la lista reconoció las peculiaridades de las presiones que acompañan la vida académica, entre los estudiantes que procuran tanto la obtención de títulos universitarios y posgrados.

Para hallar la confiabilidad de este instrumento, se realizó una prueba piloto en la cual participaron 28 estudiantes de una universidad privada de Trujillo. La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el paquete estadístico

SPSS 26. En este instrumento, el valor del alfa de Cronbach fue 0,908; según Oviedo y Campo (2005) el coeficiente alfa de Cronbach tiene como valor mínimo aceptable a 0,70; por tanto, se puede afirmar que el instrumento usado es confiable.

El instrumento estuvo conformado por 31 indicadores, los cuales fueron agrupados en cinco dimensiones. Para la evaluación se utilizó la escala tipo Likert, misma que se divide en cinco categorías (siempre, casi siempre, a veces, raras veces, nunca), de las cuales 1 ítem es comprensión ¿Está estresado?, 1 ítem es para comprender la intensidad del estrés académico, 29 ítems se componen de 3 escalas- estresor (8), síntoma (15) y estrategia de afrontamiento (6); la escala de síntomas tiene 3 componentes que miden tres dimensiones principales: respuestas físicas, mentales y conductuales.

Para la variable competencias digitales se utilizó el cuestionario de Oscoco (2020)

Para hallar la confiabilidad de este instrumento, se realizó una prueba piloto en la cual participaron 28 estudiantes de una universidad privada de Trujillo. La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el paquete estadístico SPSS 26. En este instrumento, el valor del alfa de Cronbach fue 0,908; según Oviedo y Campo (2005) el coeficiente alfa de Cronbach tiene como valor mínimo aceptable a 0,70; por tanto, se puede afirmar que el instrumento usado es confiable.

3.5. Procedimientos

Esta encuesta fue realizada acatando el derecho de contestar del estudiante. Para poder recolectar la información, se solicitó el permiso a las autoridades de la universidad privada.

Se explicó los objetivos de esta investigación a los universitarios participantes para recabar datos veraces y oportunos. Se elaboró un

cuestionario de Google Forms que contenía los cuestionarios SISCO para el estrés y el de Osco (2020) para las competencias digitales.

Se mantuvo la confidencialidad de los estudiantes universitarios encuestados en la investigación.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos fueron procesados mediante el paquete estadístico SPSS v26. Como primer paso se comprobó la normalidad de los datos mediante el test de Kolmogorov-Smirnov., que arrojó un nivel de significancia menor a 0.05, es decir, los datos no tenían una distribución normal; por lo que, se usó el método no paramétrico Rho de Spearman.

La información fue presentada en tablas simples de doble entrada. Se realizaron las tablas de niveles de estrés y de competencias digitales. Luego, se procedió a realizar la estadística inferencial para la hallar la relación de la variable competencias digitales y la variable estrés académico, así como la relación entre las dimensiones de las competencias digitales y el estrés académico.

3.7. Aspectos éticos

En la presente investigación, se consideró y se respetó los aspectos éticos, estipulados en el Código de ética de investigación de la Universidad César Vallejo N°0262-2020/UCV, conforme con lo establecido en el artículo 48 de la ley universitaria N°30220 (Universidad César Vallejo, 2020).

IV. RESULTADOS

4.1. Descripción de resultados

Tabla 1. Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Nivel de Estrés Académico		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	8%
Medio	47	53.4%
Alto	34	38.6%
Total	88	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021

Interpretación:

En la tabla 1 se reflexiona que 47 estudiantes tienen un nivel de estrés académico medio, reflejándose en un 53.4 % y 34 estudiantes tienen un nivel alto con un 34.8% y 7 estudiantes presentan un nivel bajo de estrés académico, esto es un 8%. Por tanto, se deduce que la mayoría de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021 tienen un nivel medio de estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y afrontamiento. En conclusión, los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021 tienen un nivel medio de estrés académico.

Tabla 2. Nivel de competencias digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Nivel de Competencias Digitales		
	Frecuencia	Porcentaje
Medio	30	34.1%
Alto	58	65.5%
Total	88	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Interpretación:

En la tabla 2 se reflexiona que 30 estudiantes tienen un nivel de competencias digitales medio, reflejándose en un 34.1% y 58 estudiantes tienen un nivel alto con un 65.5%. Por tanto, se deduce que la mayoría de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021 tienen un nivel alto de acceso y uso de la información, alfabetización tecnológica, comunicación y colaboración y ciudadanía digital. En conclusión, los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021 tienen un nivel alto de competencias digitales.

Tabla 3. Nivel de dimensiones del estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

	Estresores		Síntomas físicos		Síntomas psicológicos		Síntomas comportamentales		Afrontamiento	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%	0	0%	4	6%	1	1%	1	1%
Medio	20	28%	34	48%	29	41%	25	35%	26	37%
Alto	51	72%	37	52%	38	54%	45	63%	44	62%
Total	71	100%	71	100%	71	100%	71	100%	71	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Interpretación:

En la tabla 3 se presentan los resultados obtenidos de las dimensiones de la variable estrés académico.

En estresores 51 estudiantes (72%) tienen un nivel alto mientras que 20 alumnos (28%) tienen un nivel medio, ningún estudiante presentó un nivel bajo de estresores por lo que podemos decir que es una dimensión de resultados predominantemente altos.

En síntomas físicos 37 estudiantes (52%) tienen un nivel alto, cercano está el nivel medio con 34 alumnos (48%), ningún estudiante presentó un nivel bajo de estresores por lo que podemos decir que es una dimensión de resultados predominantemente altos.

En síntomas psicológicos 38 estudiantes (54%) tienen un nivel alto, 29 (41%) un nivel medio y solo 4 (6%) nivel bajo.

En síntomas comportamentales 45 estudiantes (63%) tienen un nivel alto, 25 (35%) tienen un nivel medio y solamente 1 (1%) un nivel bajo por lo que podemos decir que esta dimensión tiene niveles de medio y alto.

En afrontamiento 44 estudiantes (62%) tienen un nivel alto, 26(37%) tienen un nivel medio y solamente 1 (1%) tiene un nivel bajo, por lo que podemos decir que esta dimensión tiene niveles de medio y alto.

Tabla 4. Nivel de dimensiones de las competencias digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

	Acceso y uso de la información		Alfabetización tecnológica		Comunicación y colaboración		Ciudadanía digital		Creatividad e innovación	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%	6	8%	6	8%	12	17%	1	1%
Medio	23	32%	37	52%	29	41%	40	56%	37	52%
Alto	48	68%	28	39%	36	51%	19	27%	33	46%
Total	71	100%	71	100%	71	100%	71	100%	71	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Interpretación:

En acceso y uso de la información 48 estudiantes (68%) tienen un nivel alto mientras que 23 alumnos (32%) tienen un nivel medio, ningún estudiante presentó un nivel bajo de acceso y uso de la información por lo que podemos decir que es una dimensión de resultados predominantemente altos.

En alfabetización tecnológica 37 estudiantes (52%) tienen un nivel medio, 28 (39%) tienen un nivel alto y solo 6 (8%) tienen un nivel bajo, podemos decir que esta dimensión tiene valores entre medio y alto.

En comunicación y colaboración 36 estudiantes (51%) tienen un nivel alto, 29 (41%) un nivel medio y solo 6 (8%) nivel bajo.

En ciudadanía digital 40 estudiantes (56%) tienen un nivel medio, 19 (27%) tienen un nivel alto y 12 (17%) un nivel bajo.

En creatividad e innovación 37 estudiantes (52%) tienen un nivel medio, 33(46%) tienen un nivel medio y solamente 1 (1%) tiene un nivel bajo, por lo que podemos decir que esta dimensión tiene niveles de medio y alto.

4.2. Prueba de Normalidad

La prueba de normalidad se realizó para comprobar si los datos mostraban una distribución normal o no y a partir de eso saber que herramientas estadísticas usar. Como la muestra fue de 88 estudiantes la prueba que se usó fue la de Kolmogorov-Smirnov (usada para muestras mayores a 30). Se hizo la prueba con la ayuda del SPSS y posteriormente se observó el nivel de significancia.

Tabla 5. Prueba de Normalidad de los ítems

Pruebas de normalidad			
Dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
CD_D1	0.263	88	0
CD_D2	0.225	88	0
CD_D3	0.214	88	0
CD_D4	0.235	88	0
CD_D5	0.230	88	0
Competencias Digitales	0.234	88	0
EA_D1	0.214	88	0
EA_D2	0.197	88	0
EA_D3	0.185	88	0
EA_D4	0.1775	88	0
EA_D5	0.196	88	0
Estrés Académico	0.194	88	0

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021

Interpretación:

En la tabla 5, se aprecia que en la presente investigación se aplicó la prueba Kolmogorov-Smirnov, puesto que la muestra fue de 88 estudiantes. Se obtuvo como resultado un nivel de significancia menor de 0.05. Para la variable estrés académico se tiene un p-valor de significancia menor que 0.05 ($p=0.00 < 0.05$) por lo tanto se rechaza la hipótesis de normalidad. Por otro lado, el p-valor de significancia de la variable competencias digitales resultó ser menor a 0.05 ($p=0.00 < 0.05$) rechazando también la hipótesis de normalidad. Por lo tanto, para hacer la correlación entre ambas variables se usó el coeficiente de correlación de Spearman.

4.3. Contrastación de hipótesis

Hipótesis alterna (H1): Existe una relación estadísticamente significativa entre las competencias digitales y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Hipótesis nula (H0): No existe una relación estadísticamente significativa entre las competencias digitales y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Tabla 6. *Relación entre las variables de Estrés Académico y Competencias Digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.*

		Estrés Académico	Competencias Digitales
Estrés Académico	Coeficiente de Correlación	1.000	0.160
	Significancia (Bilateral)		0.153
	N	71	71
Competencias Digitales	Coeficiente de Correlación	0.160	1.000
	Significancia (Bilateral)	0.153	
	N	71	71

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021

Interpretación:

En la tabla 6, se muestra el valor de correlación de Spearman positiva baja de $r=0.160$, en ambos sentidos de las variables, con una significancia de $p=0.153$, siendo este valor, mayor a 0.05 ($p>0.05$), por lo tanto, el coeficiente de correlación no es significativo con un 95% de confianza entre las variables competencias digitales y estrés académico de estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. En base a estos resultados, no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, las variables no presentan relación estadísticamente significativa.

Hipótesis alterna (H1): Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión acceso y uso de la información y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Hipótesis nula (H0): No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión acceso y uso de la información y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Tabla 7. *Relación entre la dimensión Acceso y Uso de la Información y Estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.*

		Estrés Académico	Acceso y uso de la información
Estrés Académico	Coeficiente de Correlación	1.000	0,177
	Significancia (Bilateral)		0.115
	N	71	71
Acceso y uso de la información	Coeficiente de Correlación	0.177	1.000
	Significancia (Bilateral)	0.115	
	N	71	71

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021

Interpretación:

En la tabla 7, se muestra el valor de correlación de Spearman positiva baja de $r=0.177$, en ambos sentidos de las variables, con una significancia de $p=0.115$, siendo este valor, mayor a 0.05 ($p>0.05$), por lo tanto, el coeficiente de correlación no es significativo con un 95% de confianza entre la dimensión Acceso y Uso de la Información y estrés académico de estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. En base a estos resultados, no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, la dimensión Acceso y Uso de la Información y Estrés académico no presentan relación estadísticamente significativa.

Hipótesis alterna (H1): Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión alfabetización tecnológica y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Hipótesis nula (H0): No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión alfabetización tecnológica y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Tabla 8. Relación entre la dimensión Alfabetización tecnológica y Nivel de Estrés en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

		Nivel de estrés	Alfabetización Tecnológica
Estrés Académico	Coeficiente de Correlación	1.000	0,072
	Significancia (Bilateral)		0.523
	N	71	71
Alfabetización Tecnológica	Coeficiente de Correlación	0.072	1.000
	Significancia (Bilateral)	0,523	
	N	71	71

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021

Interpretación:

En la tabla 8, se muestra el valor de correlación de Spearman positiva baja de $r=0.072$, en ambos sentidos de las variables, con una significancia de $p=0.523$, siendo este valor mayor a 0.05 ($p>0.05$), por lo tanto, el coeficiente de correlación no es significativo con un 95% de confianza entre la dimensión Alfabetización tecnológica y estrés académico de estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. En base a estos resultados, no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, la dimensión la dimensión Alfabetización tecnológica y Estrés académico no presentan relación estadísticamente significativa.

Hipótesis alterna (H1): Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión comunicación y colaboración y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Hipótesis nula (H0): No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión comunicación y colaboración y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Tabla 9. *Relación entre la dimensión Comunicación y colaboración y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.*

		Nivel de estrés	Comunicación y Colaboración
Estrés Académico	Coefficiente de Correlación	1.000	0,011
	Significancia (Bilateral)		0.923
	N	71	71
Comunicación y Colaboración	Coefficiente de Correlación	0.011	1.000
	Significancia (Bilateral)	0,923	
	N	71	71

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021

Interpretación:

En la tabla 9, se muestra el valor de correlación de Spearman positiva baja de $r=0.072$, en ambos sentidos de las variables, con una significancia de $p=0.523$, siendo este valor mayor a 0.05 ($p>0.05$), por lo tanto, el coeficiente de correlación no es significativo con un 95% de confianza entre la dimensión comunicación y colaboración y estrés académico de estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. En base a estos resultados, no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, la dimensión la dimensión comunicación y colaboración y Estrés académico no presentan relación estadísticamente significativa.

Hipótesis alterna (H1): Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión ciudadanía digital y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Hipótesis nula (H0): No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión ciudadanía digital y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Tabla 10. Nivel de relación entre la dimensión Ciudadanía digital y Nivel de Estrés en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

		Nivel de estrés	Ciudadanía Digital
Estrés Académico	Coeficiente de Correlación	1.000	0,221
	Significancia (Bilateral)		0.047
	N	71	71
Ciudadanía Digital	Coeficiente de Correlación	0.221	1.000
	Significancia (Bilateral)	0,047	
	N	71	71

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021

Interpretación:

En la tabla 10, se muestra el valor de correlación de Spearman positiva media de $r=0.221$, en ambos sentidos de las variables, con una significancia de $p=0.047$, siendo este valor mayor a 0.05 ($p>0.05$), por lo tanto, el coeficiente de correlación es significativo con un 95% de confianza entre la dimensión Ciudadanía digital y estrés académico de estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. En base a estos resultados, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, la dimensión la dimensión Ciudadanía digital y Estrés académico presentan relación estadísticamente significativa.

Hipótesis alterna (H1): Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión creatividad e innovación y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Hipótesis nula (H0): No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión creatividad e innovación y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Tabla 11. Nivel de relación entre la dimensión Creatividad e innovación y Nivel de Estrés en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.

		Nivel de estrés	Creatividad e innovación
Estrés Académico	Coeficiente de Correlación	1.000	0,168
	Significancia (Bilateral)		0.135
	N	71	71
Creatividad e innovación	Coeficiente de Correlación	0.168	1.000
	Significancia (Bilateral)	0,135	
	N	71	71

Fuente: Encuesta a estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021

Interpretación:

En la tabla 11, se muestra el valor de correlación de Spearman positiva baja de $r=0.2168$, en ambos sentidos de las variables, con una significancia de $p=0.135$, siendo este valor mayor a 0.05 ($p>0.05$), por lo tanto, el coeficiente de correlación no es significativo con un 95% de confianza entre la dimensión Creatividad e innovación y estrés académico de estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. En base a estos resultados, no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, la dimensión la dimensión Creatividad e innovación y Estrés académico presentan relación estadísticamente significativa.

V. DISCUSIÓN

Las competencias digitales que los estudiantes deben desarrollar para muchas de las áreas de su desarrollo, desde la socialización, hasta el ámbito laboral pasando por la educación, la ciudadanía, entre otros, son muy importantes en la época actual con inclusive mayor importancia al futuro, estas habilidades son importantes como medio aliado para mantener un nivel adecuado de estrés académico tanto para el manejo adecuado de la exposición con identificación de los riesgos asociados a las tecnologías como para el aprovechamiento de las potencialidades que representa.

La hipótesis general alterna que se propuso en la investigación fue: Existe una relación estadísticamente significativa entre las competencias digitales y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021; empero los resultados hallados reflejaron que se comprobó la hipótesis nula, esto implica que no se encontró una relación significativa entre la variable estrés académico y competencias digitales, ya que el coeficiente Rho de Spearman fue de 0.160 y tuvo una significancia mayor a 0.05, $p = 0.153$, a diferencia del estudio realizado por Sánchez *et al* (2019) en el que encontraron que el estrés académico se relaciona con el efecto del uso de las TIC y redes sociales, confirmando así, su hipótesis ya que se encontró una correlación de Pearson estadísticamente significativa de 0.465.

Del mismo modo, Veytia *et al* (2019) en su investigación halló como resultado que el estrés académico se relaciona con el efecto del uso de las TIC y redes sociales en los estudiantes, confirmándose así su hipótesis, ya que se encontró correlación estadísticamente significativa de 0.580.

Las hipótesis específicas alternas trabajadas en esta investigación estuvieron orientadas a la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la variable competencias digitales y la variable estrés académico. Sin embargo, no se aceptaron las hipótesis alternas, de lo que resultó que no existía relación entre las dimensiones de la variable competencias digitales y la variable estrés académico; a excepción de la dimensión ciudadanía digital que presentó una correlación baja con el estrés académico.

Aguayo (2016) en su estudio halló que el 97,7% de los estudiantes presenta estrés académico, este porcentaje indica un nivel de estrés medio. Estas cifras son considerablemente elevadas en comparación con las halladas en este estudio, pues se identificó que el 53.4% de los estudiantes presentaron estrés a un nivel medio. García (2011) identificó también que los estudiantes de primeros ciclos mantuvieron niveles bajos a medios de estrés académico; sin embargo, halló que las mujeres presentaron mayores niveles de estrés. En consecuencia, resulta imprescindible evaluar en las futuras investigaciones la forma en que se relaciona el estrés académico y las competencias digitales con el género del estudiante, con el objeto de promover el empleo de estrategias de afrontamiento dirigidas al público que se identifique como el más vulnerable a sufrir elevados niveles de estrés.

Respecto a los estresores, Aguayo (2016) y Monroy (2017) coinciden en que la gestión del tiempo es un factor importante para el desarrollo de estrés académico, Aguayo (2016) por su parte halló que el tiempo limitado para el desarrollo de trabajos es uno de los componentes más importantes para la gestión del tiempo; ambos autores encontraron asociación entre la gestión del tiempo y la presencia de manifestaciones a nivel físico y psicológico. García (2011) halló que los nuevos estudiantes universitarios muestran un grado moderado de estrés percibido, y que el caos organizativo de la universidad es el mayor estrés, además, identificó que existe una relación negativa entre desorganización de la Universidad y rendimiento académico y entre sentimiento de soledad y tasas de éxito y rendimiento. Monroy (2017) identificó que el establecer metas y prioridades están correlacionadas positivamente con el afrontamiento y negativamente con las respuestas psicológicas y conductuales. La percepción de control de tiempo presenta semejanza. Por otro lado, la desorganización, se relaciona negativamente con el afrontamiento.

Por su parte Galindo y Bezanilla (2021) encontraron que aquellos estudiantes que tenían mejores niveles de competencias digitales también experimentaron una mejor gestión del tiempo. Del mismo modo Irawan *et al*

(2020) encontraron que el exceso de tareas provocó una importante afectación psicológica en los estudiantes universitarios que deriva en una inestabilidad emocional en los estudiantes, por lo que recomendó realizar importantes esfuerzos en aras de lograr el bienestar psicológico con la interacción de consejeros y psicólogos, de igual modo Oducado *et al.* (2021) recomiendan que se tomen ciertas medidas durante el brote de COVID-19 para reducir el estrés y mejorar el proceso de enseñanza en línea. Syarhil *et al.* (2021) recomienda la tutoría en línea para ayudar a los estudiantes que presentan estrés académico a completar sus estudios a tiempo.

Es importante destacar que, en el estudio de Irawan *et al.* (2020) se halló también que los estudiantes estaban aburridos del aprendizaje en línea en las dos primeras semanas de estudio en casa y que quienes tenían bajos ingresos estaban bastante ansiosos porque tenían que pagar cuotas para participar en aprendizaje en línea. Similares resultados se hallaron en el estudio de Syarhil *et al.* (2021) pues lograron identificar que los factores de costo condiciones de estudio y problemas personales se asociaron a mayores niveles de estrés. Además, hallaron que, a mayor nivel de estudio, el estrés académico fue más elevado. Así también, Monroy (2017) determinó diferencias significativas en género, número de repeticiones, percepción del desempeño, tiempo de aprendizaje y presencia de enfermedades físicas y mentales con el estrés académico.

Los hallazgos anteriormente expuestos permiten avizorar que en los futuros estudios que se realicen sobre la temática que ocupa a esta investigación es importante considerar variables intervinientes en la relación entre TIC y competencias digitales, entre ellas, el nivel de estudios de los estudiantes, los problemas de recursos económicos que pueden influir en esta relación y otras condiciones que pudieran afectar los resultados de las investigaciones. En suma, se reflexiona que puede existir otras fuentes de estrés que converjan en el estudio de las relaciones entre las TIC y el estrés académico, que pueden influir en los resultados.

Se ha abordado en anteriores investigaciones la relación existente entre el nivel de estrés académico y el desempeño del estudiante universitario. En

esa línea de investigación, García (2011) halló que, ante un mayor nivel de estrés académico, existe una caída en el rendimiento académico. Del mismo modo Monroy (2017) y Oducado *et al* (2021) encontraron que se relaciona el estrés académico con el rendimiento académico.

Las competencias digitales dejaron notar su especial importancia en relación académico. En esta investigación, se halló que las variables competencias digitales y estrés académico no estuvieron significativamente correlacionadas; sin embargo la dimensión Ciudadanía Digital sí se correlacionó con el estrés académico; empero, en la investigación de Galindo y Bezanilla (2021) en su estudio hallaron que las capacidades digitales reducen los niveles de estrés negativo, incrementando a su vez el nivel de estrés positivo, esto es, se halló una relación estadísticamente significativa de tipo negativa. A su vez, hallaron que las competencias digitales favorecen la administración del tiempo, el sentimiento de autoeficacia y disminuyen el sentimiento de agotamiento emocional. Del mismo modo, Trujillo y Gonzalez (2019) mostraron que hubo un 72 % de estrés medio y alto dentro de la población estudiada. Asimismo, afirmó que las TIC han contribuido al desarrollo socioeconómico e intelectual y debieran considerarse para el manejo del estrés como una herramienta que disminuya los niveles de diestrés mediante un uso relajante y lúdico; dicha afirmación va acorde con los resultados de la presente investigación donde se obtuvo que el 65.5% de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo presentan un alto grado de estrés. Esto informa acerca del alto grado de estrés a los que son sometidos los estudiantes universitarios en distintas partes del mundo.

Por otro lado, las competencias digitales se deben entender como el uso crítico que se le debe dar a las TIC, en consecuencia, de no realizarse un empleo adecuado de estas herramientas se puede provocar un efecto contraproducente en los estudiantes. Así, Sánchez *et al* (2019) encontraron niveles moderados de estrés asociados al uso de las TIC en los jóvenes estudiantes, además de que, sin importar los usos que se le den a la tecnología, incluyendo fines académicos, también pueden ser causante de

estrés, esto se contradice con lo hallado en la presente investigación pues los estudiantes encuestados presentan un nivel de estrés medio y alto. Finalmente se halló que el nivel de uso de TIC es un predictor del tecnoestrés. Los resultados de esa investigación no concuerdan con lo hallado en la presente investigación donde al poseer una significancia mayor a 0.05 se afirmó que no existe correlación entre nivel de estrés y competencias digitales. Similar a lo identificado por Sanchez *et al* (2019), los investigadores Araujo *et al.* (2017) determinaron que existe una correlación positiva entre los dos factores del SISCO (reacciones físicas y psicológicas) con las tres dimensiones de ARS (obsesión por las redes sociales, descontrol y uso excesivo de las redes sociales); de igual manera, entre las respuestas conductuales y la obsesión por redes sociales existe una correlación positiva con el uso excesivo de las mismas. Estas conclusiones permiten poner de manifiesto el lado negativo que puede traer consigo el uso irracional de las tecnologías de información y permite resaltar la importancia de las competencias digitales, en la medida en que estas son las habilidades que permitirán al usuario hacer un uso discriminado de los recursos digitales de que dispone haciendo de estos un aliado en lugar de una fuente de obstrucción de las metas académicas.

Resultados similares hallaron Veytia *et al* (2019) cuando concluyeron que los niveles de estrés académico en la muestra no fueron altos, también que el estrés se correlaciona positivamente con la actitud frente a las TIC en los estudiantes y con el efecto de las TIC y redes sociales. Así también que el estrés laboral deriva del uso de las TIC en áreas educativas. En nuestra encuesta un tercio de los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés y los otros dos tercios un alto grado de estrés.

Las competencias digitales cobran especial importancia a partir de la educación en línea propiciada por la pandemia COVID-19. En esa línea, Oducado *et al* (2021) hallaron que el aprendizaje en línea fue estresante (44%) y muy estresante (47,2%), estaban insatisfechos con el aprendizaje en línea (37%) y moderadamente satisfechos (46,3%). de lo que se deriva que el estrés tuvo un impacto negativo en la satisfacción y el desempeño

académico de los estudiantes de enfermería Complementan, Irawan *et al* (2020) al expresar que se genera a la vez aburrimiento propiciado por el aprendizaje en línea.

En un estudio con proyección a futuro respecto de las competencias digitales, Gorghiu *et al* (2018) encontró que existe la percepción de parte de los estudiantes de que estas competencias son una clave en el éxito académico y en el futuro laboral, los estudiantes fueron conscientes del impacto positivo de las TIC en la enseñanza y el aprendizaje, y las nuevas posibilidades de resultados positivos que brindan para su desempeño y logros como futuros docentes.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, Aguayo (2016) identificó que aquellos estudiantes que consideran que tienen buen control de su tiempo tienen manifestaciones positivas respecto a las estrategias de afrontamiento y reacciones al estrés. Además, encontró que la estrategia de afrontamiento más empleada es la confianza. Por su parte Monroy (2017) identificó que el establecer metas y prioridades están correlacionadas positivamente con el afrontamiento empero la desorganización se relaciona negativamente con el afrontamiento. De las investigaciones analizadas se puede colegir que existe mucha literatura científica respecto a los niveles de estrés y las ventajas y desventajas identificadas con el uso de las TIC; sin embargo, se pudo identificar que no se aborda con total claridad y profundidad el uso de los recursos y estrategias de afrontamiento para mantener una adecuada salud psicológica ante eventos estresantes.

Por lo expuesto y considerando las teorías tanto como los trabajos previos tratados, se puede afirmar que se requiere de mayor investigación respecto a la relación entre las competencias digitales y el estrés académico, ya que no existe consenso en la literatura científica tratada acerca de la presencia o no de una relación y del tipo de relación presentan, así también, la hipótesis alterna propuesta no fue aceptada confirmándose la inexistencia de una relación entre el estrés académico y las competencias digitales.

VI. CONCLUSIONES

1. No se encontró una relación significativa entre la variable estrés académico y competencias digitales, puesto que el coeficiente Rho de Spearman fue de 0.160 y tuvo una significancia mayor a 0.05, $p = 0.153$.
2. En cuanto al estrés académico se encontró que en 8% de los encuestados presentaron un nivel de estrés bajo, un 53,4% un alto estrés y un 38.6% un alto estrés.
3. En cuanto a las competencias digitales un 34,1% presentó un nivel medio y un 65.9% un nivel alto.
4. La dimensión Acceso y Uso de la Información y Nivel de Estrés no presentaron una relación estadísticamente significativa, puesto que el coeficiente Rho de Spearman fue de 0.177 y tuvo una significancia mayor a 0.05, $p = 0.115$.
5. La dimensión Alfabetización tecnológica y Nivel de Estrés no presentaron una relación estadísticamente significativa, puesto que el coeficiente Rho de Spearman fue de 0.072 y tuvo una significancia mayor a 0.05, $p = 0.523$.
6. La dimensión Comunicación y colaboración y Nivel de Estrés no presentaron una relación estadísticamente significativa, puesto que el coeficiente Rho de Spearman fue de 0.011 y tuvo una significancia mayor a 0.05, $p = 0.923$.
7. La dimensión Ciudadanía digital y Nivel de Estrés presentaron una correlación baja, puesto que el coeficiente Rho de Spearman fue de 0,221 y tuvo una significancia menor a 0.05, $p = 0.047$.
8. La dimensión Creatividad e innovación y Nivel de Estrés no presentaron una relación estadísticamente significativa, puesto que el coeficiente Rho de Spearman fue de 0.168 tiene una significancia mayor a 0.05, $p = 0.135$.

VII. RECOMENDACIONES

- La relación entre las variables competencias digitales y estrés académico debe estudiarse en otros contextos de la realidad nacional y local, diferenciando los aspectos de género, facultades y variables intervinientes como el exceso de trabajos académicos o la desorganización percibida en la universidad.
- Se recomienda a las autoridades universitarias y docentes promover el desarrollo de estrategias de afrontamiento destinadas a mejorar los niveles de estrés y disminuir los niveles de estrés.
- A las autoridades estatales, permitir el acceso y uso de la Información mediante la incorporación de nuevas redes de acceso a la información, tecnologías y capacitación para el uso de estas herramientas.
- Es imprescindible contar con una planificación en alfabetización tecnológica para explotar las potencialidades de las nuevas tecnologías.
- Se debe propiciar la comunicación y colaboración mediante el uso de herramientas tecnológicas, promoviendo un uso responsable que permita mejorar la capacidad de discernimiento de los estudiantes universitarios entre el uso recreativo y el uso académico-profesional.
- Los docentes deben promover la ciudadanía digital mediante la aplicación de actividades curriculares que integren al estudiante en el contexto sociocultural mediante las tecnologías de información y comunicación.
- Los docentes deben promover la creatividad e innovación desde las aulas solicitando el empleo consciente de herramientas tecnológicas, de tal forma que los estudiantes busquen alternativas de capacitación.

REFERENCIAS

- Abad, F., Garrido, J., Olea, J., & Ponsoda, V. (2006). *Introducción a la Psicometría. Teoría Clásica de los Test y Teoría de la Respuesta al Ítem*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Aguayo, L. y López C.F (2016). “*Estrés Académico en estudiantes de cuarto año de Educación Diferencial de La Universidad de Concepción*” http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/2996/4/Tesis_Estres_Academico_en_estudiante_de_cuarto_a%C3%B1o_de_educacion_diferencial.1image.Marked.pdf
- Agudelo, G., Aignerren, M., y Restrepo, J. R. (2008). Experimental y no-experimental. *La sociología en sus escenarios*, (18). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/6545>
- Araujo, R.L et al (2017), “*Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la Molina*” http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/3/2017_Araujo-Quinto.pdf
- Aretio, L. (2021). *COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento*. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 9-32. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3314/331464460001/331464460001.pdf>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., y Novales, M. G. M. (2016). *El protocolo de investigación III: la población de estudio*. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Asociación Internacional de Tecnología Educativa (ISTE, 2016) *Estándares Iste para estudiantes*. <https://www.iste.org/es/standards/iste-standards-for-students>
- Baller, S., Dutta, S. y Lanvin, B. (2016) *The Global Information Technology Report 2016*. *World Economic Forum*. <https://www.weforum.org/reports/the-global-information-technology-report-2016>
- Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. *Avances en psicología latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Bergdahl, N., Nouri, J., y Fors, U. (2020). *Disengagement, engagement and digital skills in technology-enhanced learning*. *Education and information*

- technologies, 25(2), 957-983.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-019-09998-w>
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). *Estrés académico*. Revista de psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 55-82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- British Broadcasting Corporation (2018) *¿Qué hay detrás de la cifra récord de suicidios de niños y adolescentes en Japón?*
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-46104354>
- Cabrera, M. (2018). *Competencias de los estudiantes universitarios en la era digital: nuevos retos docentes*. Revista prefacio, 2(2).
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/PREFACIO/article/view/20600/20268>
- Carrillo, L. (2015, setiembre). *Población y muestra*. (presentación de diapositivas).
<http://ri.uaemex.mx/oca/view/20.500.11799/35134/1/secme-21544.pdf>
- Casas, J., Repullo, J. y Donado, J., (2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos* (I). Atención primaria, 31(8), 527-538.
<https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Castrillón, E., Sarsosa, K., Moreno, F., y Moreno, S. (2015). *Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: La evidencia de la psico-neuro-endocrino-inmunología*. Saltem Scientia Spiritus, 1(1).
<https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/saltemscientiaspiritus/article/view/1358>
- Collazo, C., y Hernández, C. (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(2), 1.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- Enríquez, L., Bras, I. I., Bucio, J., y Rodríguez, M. (2017). *La comunicación y la colaboración vistas a través de la experiencia en un MOOC*. Apertura (Guadalajara, Jal.), 9(1), 126-143.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802017000200126
- Esteban, N. (2018). *Tipos de Investigación*.
<http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>

- Ferrari, F. (2019, 2 de setiembre) *Socio constructivismo: Una teoría de aprendizaje transversal*. Dinámica.
<https://www.dinamica.edu.pe/blog/socioconstructivismo-una-teoria-de-aprendizaje-transversal-por-fiorella-de-ferrari/>
- Folkman, S., y Lazarus, R. L. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during 3 stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48: 150–170
<https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/Teaching/Psy150/Lecture%20PDFs/Coping.pdf>
- Fullan, M., y Smith, G. (1999). Technology and the problem of change.
- Galindo, H. y Bezanilla, M. (2021). Promoting time management and self-efficacy through digital competence in university students: A mediational model. *Contemporary Educational Technology*, 13(2), ep294.
<https://www.cedtech.net/download/promoting-time-management-and-self-efficacy-through-digital-competence-in-university-students-a-9607.pdf>
- García. A. (2011). “Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios nóveles de Ciencias de la Salud”
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf?sequence=1>
- García-Valcárcel Muñoz-Repiso, A. (2016). Las competencias digitales en el ámbito educativo. <https://gredos.usal.es/handle/10366/130340>
- Glaser, R., Rice, J., Sheridan, J., Fertel, R., Stout, J., Speicher, C., y Kiecolt-Glaser, J. (1987). Stress-related immune suppression: Health implications. *Brain, behavior, and immunity*, 1(1), 7-20.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/088915918790002X>
- Gorghiu, G., Gorghiu, L., y Pascale, L. (2018). Enriching the ICT competences of university students-A key factor for their success as future teachers. *Journal of Science and Arts*, 18(1), 183-190.
https://icstm.ro/DOCS/josa/josa_2018_1/a_14_Gorghiu_183-190.pdf
- Guerrero, C. y Narváez, A. (2013). Las competencias: una propuesta conceptual hacia la unificación multidimensional en el contexto de los recursos humanos. *European Scientific Journal*.
<https://core.ac.uk/download/pdf/328024035.pdf>

- Hamizah, N., Alavi, M., Abolghasem, S., y Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(12), 1–9. <https://www.mdpi.com/2076-328X/8/1/12>
- Hernández, A., Alvarado, J. y Luna, S. (2015) *Creatividad e innovación: competencias genéricas o transversales en la formación profesional*. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 44, 135-151. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/620/1155>
- Hernández, L. R. (2012). *Metodología de la investigación en ciencias de la salud*. Ecoe Ediciones. https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=4b80DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metodologia+de+la+investigacion+hernandez&ots=LzRykJmdE0&sig=_GzMQ0H2Nk38-_y0hajT7LeSPeI
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019) *Línea de base de los principales Indicadores Disponibles de los Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS* 2019. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1694/libro.pdf
- Irawan, A. W., Dwisona, D., y Lestari, M. (2020). *Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19*. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53–60. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>
- Jerez, M., y Oyarzo, C. (2015). *Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno*. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext&tIng=e
- Kar, P. C., Shian-Ling, K., y Chong, C. K. (2014). *Mindful-STOP: Mindfulness Made Easy for Stress Reduction in Medical Students*. *Education in Medicine Journal*, 6(2). http://eduimed.usm.my/EIMJ20140602/EIMJ20140602_07.pdf
- Kline, P (2000). *The handbook of psychological testing*. Psychology Press. https://books.google.com.pe/books?hl=en&lr=&id=lm2RxaKaok8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=The+handbook+of+psychological+testing&ots=BP3HI6Tm1j&sig=2aK7mz2mbqV2E_Ptpz7obEATnVk#v=onepage&q=The%20handbook%20of%20psychological%20testing&f=false

- Maceo, O., Maceo, A., Ortega, Y., Maceo, M., y Peralta, Y. (2016). *Estrés académico: causas y consecuencias*. *Multimed*, 17(2). <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Martínez, L. (2019) *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14775>
- Mendoza, A. (2021). *Relación entre el estrés y Síndrome de Burnout académico, en educación no presencial por pandemia Covid-19, en estudiantes de tecnología médica de la Universidad Privada de Tacna, 2020*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada de Tacna. <http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/UPT/1818/Mendoza-Ticona-Arately.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Monroy P.M. (2017) “*Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú*” http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Muritala, A., Sigls, O. y Adeshina, K. (2015) *Stress and Frustration Effects on Use of ICT for Research by Undergraduates in Ogun State, Nigeria*. *Journal Ergonomics*. 5(3). <https://www.longdom.org/open-access/stress-and-frustration-effects-on-use-of-ict-for-research-by-undergraduates-inogun-state-nigeria-2165-7556-1000143.pdf>
- Oducado, et al (2021), *Online Learning in Nursing Education During the COVID-19 Pandemic: Stress, Satisfaction, and Academic Performance*. *Revista de práctica de enfermería*, 4 (2): 143-153 (2021). https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3814226
- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2020). Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*, 1-13. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10494820.2020.1813180>
- Ordorika, I. (2020). *Pandemia y educación superior*. *Revista de la educación superior*, 49(194), 1-8. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602020000200001
- Ortiz, L. R., y Hevia, A. E. C. (2005). *La habilidad de acceso y uso de la información y las tecnologías de la información y las comunicaciones en el perfeccionamiento del trabajo docente metodológico*. *Pedagogía Universitaria*, 10(2). <https://www.researchgate.net/profile/Angel->

[Hevia/publication/277816393](https://www.repositorio.cebsi.org/publication/277816393) LA HABILIDAD DE ACCESO Y USO DE LA INFORMACION Y LAS TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LAS COMUNICACIONES EN EL PERFECCIONAMIENTO DEL TRABAJO DOCENTE METODOLOGICO/links/5574c06f08aeb6d8c0194639/LA-HABILIDAD-DE-ACCESO-Y-USO-DE-LA-INFORMACION-Y-LAS-TECNOLOGIAS-DE-LA-INFORMACION-Y-LAS-COMUNICACIONES-EN-EL-PERFECCIONAMIENTO-DEL-TRABAJO-DOCENTE-METODOLOGICO.pdf

Oviedo, H., y Campo, A. (2005). *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach, 34(4), 572–580. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v34n4/v34n4a09.pdf>

Sánchez, A., Azuara, V. y Martínez, M. (2019, 18,19,20 de septiembre) *La TIC en el PEA y el estrés tecnológico en estudiantes de la CARAO-UASLP*. [Ponencia] Ecos 2019 Experiencias docentes. Coloquio Institucional. https://www.researchgate.net/publication/338051419_LAS_TIC_EN_EL_PEA_Y_EL_ESTRES_TECNOLOGICO_EN_ESTUDIANTES_DE_LA_CARAO_UASLP

Sánchez, C. (2010). *Estrés laboral. Satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera*. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Syarhil et al (2021). *The Academic Stress of Final-Year Students in Covid-19 Pandemic Era*. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(1), 80-89. <http://www.journal.staihubbulwathan.id/index.php/alishlah/article/view/407>

Trujillo Molina, A. P., & González Julio, N. E. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá*. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf

UNESCO (2008). *Normas sobre competencias en TIC para docentes*. https://www.campuseducacion.com/blog/wp-content/uploads/2017/02/Normas_UNESCO_sobre_Competiciones_en_TIC_para_Docentes.pdf

UNESCO, (2018). *Las competencias digitales son esenciales para el empleo y la inclusión social*. <https://es.unesco.org/news/competencias-digitales-son-esenciales-empleo-y-inclusion-social>

- Vera, J., Rodríguez, C., y Martínez, E. (2017). *Capital cultural y competencias digitales en estudiantes universitarios*. Ventana Informática, (36). <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/ventanainformatica/articula/view/2389/2516>
- Veytia, M, Sánchez, A. y Azuara, V. (2019) *El estrés tecnológico y el uso de las TIC en procesos académicos en estudiantes de la FCEA de la UNACAR*. [conferencia] XV Congreso Nacional de investigación educativa COMIE-2019. <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/2607.pdf>
- Villegas, B. (2019). *El uso de herramientas gamificadas para desarrollar la resiliencia en estudiantes universitarios* (Disertación doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León, México). <http://eprints.uanl.mx/18461/1/1080289224.pdf>
- Vizoso, C., y Arias, O. (2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académico*. Anuario de psicología, 46(2), 90-97. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97049408006.pdf>

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>Problema general ¿Existe una relación entre el estrés académico y el nivel de competencias digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021? - ¿Cuál es el nivel de competencias digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021? - ¿Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión acceso y uso de la información y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021? - ¿Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión alfabetización tecnológica y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021? 	<p>Objetivo general</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar si existe una relación entre el estrés académico y el nivel de competencias digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - Identificar el nivel de competencias digitales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - Determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión acceso y uso de la información y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - Determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión alfabetización tecnológica y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - Determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión comunicación y colaboración y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. 	<p>Hipótesis General</p> <p>H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre las competencias digitales y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.</p> <p>H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre las competencias digitales y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión acceso y uso de la información y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión acceso y uso de la información y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión alfabetización tecnológica y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión alfabetización tecnológica y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión comunicación y colaboración y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión comunicación y colaboración y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión ciudadanía digital y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. 	<p>V1 Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estresores Síntomas físicos Síntomas psicológicos Síntomas comportamentales Afrontamientos <p>V2 Competencias digitales</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso y uso de la información Alfabetización tecnológica Comunicación y colaboración Ciudadanía digital Creatividad e innovación 	<p>Tipo de estudio: básica</p> <p>Según su enfoque: cuantitativo</p> <p>Según su alcance: Descriptivo</p> <p>Población: 100 alumnos de una universidad privada de Trujillo, 2021.</p> <p>Muestra: 88 alumnos de una universidad privada de Trujillo, 2021.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario (Osco, J. 2020) - Cuestionario (Venancio, 2018)

<ul style="list-style-type: none"> - ¿Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión comunicación y colaboración y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021? - ¿Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión ciudadanía digital y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021? - ¿Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión creatividad e innovación y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021? 	<p>académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión ciudadanía digital y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021 - Determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión creatividad e innovación y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. 	<ul style="list-style-type: none"> - H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión ciudadanía digital y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión creatividad e innovación y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. - H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la dimensión creatividad e innovación y el nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021. 		
--	---	---	--	--

ANEXO 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
ESTRÉS ACADÉMICO	Es un proceso de cambio de diversos elementos del proceso de enseñanza, mediante un grupo de instrumentos de adaptación individual e institucional. Es decir, es el resultado de necesidades y demandas abrumadoras en la experiencia de enseñanza -aprendizaje desarrollada por las casas de estudios superiores, con el objetivo de estabilizar el proceso educativo. (Collazo y Hernández, 2011)	El proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en una Universidad Privada de Trujillo con el propósito de mantener el estado estacionario en el proceso educativo.	Estresores	Nivel de estresores	Ordinal
			Síntomas físicos	Grado de los síntomas físicos	
			Síntomas psicológicos	Grado de síntomas psicológicos	
			Síntomas comportamentales	Grado de síntomas comportamentales	
			Afrontamiento	Nivel de afrontamiento	
COMPETENCIAS DIGITALES	El empleo racional y fiable de las tecnologías de la sociedad de la información sobre la base de competencias para las labores profesionales, esparcimiento habilidades en el trabajo, el ocio y la correspondencia, tales como la capacidad para recopilar, valorar, guardar, crear, presentar y transmitir información y participar en actividades grupales en redes. (García-Valcárcel, 2016)	El uso crítico y seguro de las Tecnologías de la Sociedad de la Información para el trabajo, el tiempo libre y la comunicación apoyándose en habilidades como el uso de ordenadores para recuperar, evaluar, almacenar, producir, presentar e intercambiar información, y para comunicar y participar en redes de colaboración a través de Internet de los estudiantes de una universidad privada de Trujillo (2021).	Acceso y uso de la información	Nivel de acceso y uso de la información	Ordinal
			Alfabetización tecnológica	Nivel de educación tecnológica	
			Comunicación y colaboración	Grado de comunicación y colaboración	
			Ciudadanía digital	Grado de ciudadanía digital	
			Creatividad e innovación	Nivel de creatividad e innovación	

ANEXO 3: INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

(Barraza, 2007)

Protocolo del Inventario SISCO del Estrés Académico

Inventario SISCO del estrés académico

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 5 que indique mejor cómo se siente usted.

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

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

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

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

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>				

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.					
La puntualidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Reacciones físicas					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					

Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores universitarias.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

ANEXO 4: BASE DE DATOS DE LA PRUEBA PILOTO

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
3	2	4	5	1	4	3	2	5	1	3	4	2	5	2	4	2	2	4	3	2	4	5	2	4	2	3	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
3	4	3	4	3	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4
4	4	4	4	3	5	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5
3	4	5	4	4	5	5	3	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
5	1	2	1	2	3	1	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	5	5	1	2	1	4	2	3	2
1	2	2	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4
3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4
5	5	3	5	5	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	4	1	2	2	3	2	2	1	4	1	4
4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	4	5	3	3	4	4	5	4	5	5	4
3	3	3	4	5	4	4	3	4	5	5	5	5	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2
4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	1	5	2	3	4	4	4	5	4	1	3	1	3	4	4	3	3	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	2
4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	1	4	3	2	3	4	1	5	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5
3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	4	2	3	5	4	2	4	3	4	3	3
4	5	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	3	4	4	2	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2
4	4	3	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5
4	3	4	4	4	3	4	3	5	3	4	5	3	3	4	4	2	3	1	3	2	2	2	3	3	4	4	4
5	4	5	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5
4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	5	3	4	4	2	2	5	2	5	3	5	1	1	5	5	1	1

P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52
5	2	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	No	3	2	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Sí	4	4	4	4
4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	No	3	2	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Sí	3	3	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Sí	5	5	5	5
3	3	3	3	4	4	5	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	Sí	5	4	4	3
4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	Sí	1	2	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Sí	3	2	4	4
5	4	4	4	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	Sí	4	1	5	4
3	5	5	2	2	3	2	5	3	5	2	4	3	5	1	3	3	1	3	Sí	4	5	5	1
5	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	No	4	5	5	5
3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	Sí	3	3	4	4
4	4	3	5	4	4	5	4	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	Sí	5	2	4	5
2	4	5	5	4	5	5	4	2	2	5	4	5	4	2	2	4	4	2	Sí	5	3	4	4
4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	4	5	4	5	Sí	4	3	5	4
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	Sí	5	4	2	4
1	4	1	5	5	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	1	2	4	4	Sí	4	1	3	3
2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	Sí	4	4	3	5
3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	Sí	3	4	3	5
4	3	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Sí	4	3	4	4
5	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	No	3	2	4	4
3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	Sí	5	4	5	3
4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	5	2	2	2	3	3	3	Sí	5	5	5	5
4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	Sí	3	3	3	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	3	4	No	3	2	4	4
3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	3	4	4	3	No	3	3	3	3
5	4	2	5	3	5	5	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	3	3	No	3	2	4	4
4	4	1	1	5	5	5	5	3	3	4	4	5	4	4	4	2	2	5	Sí	4	4	3	5

P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	P62	P63	P64	P65	P66	P67	P68	P69	P70	P71	P72	P73	P74	P75	P76	P77	P78	P79
3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4
4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4
3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	1	3	3
5	4	3	4	4	4	4	5	4	2	4	5	5	4	5	4	4	3	4	5	5	3	3	4	3	3	4
2	3	3	4	3	3	2	2	2	1	1	3	4	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3
3	4	3	3	3	4	5	1	4	3	3	3	1	3	3	3	2	5	1	1	1	4	2	4	2	3	3
4	4	3	2	2	5	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	3	2	2	4	3
2	4	3	3	3	4	5	1	4	3	3	3	1	3	3	3	2	5	1	1	1	4	2	4	2	3	3
5	5	5	5	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3
4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	1	3	3
4	5	2	3	3	5	3	3	1	1	4	5	4	3	2	3	4	2	2	4	2	4	3	1	2	4	1
5	5	4	4	3	4	2	4	3	1	3	5	4	2	3	4	1	1	3	2	2	3	4	4	1	2	2
4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3
3	4	3	3	3	3	5	4	3	2	3	4	5	5	5	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	3	3
4	3	1	3	4	5	5	4	1	4	1	1	4	3	3	3	1	1	3	3	5	5	3	2	5	3	3
4	4	4	5	4	4	3	4	1	1	4	4	5	5	5	3	3	1	2	1	2	4	4	1	1	3	3
5	5	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	5	5	4	1	4	2
4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3
4	4	3	4	4	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	5	4	3	5	5
3	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	3	3	3	3
5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	3	3	2	1	3	3
4	4	1	5	4	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	5	3	3	2	3	2
3	4	3	3	3	4	5	1	4	3	3	3	1	3	3	3	2	5	1	1	1	4	2	4	2	3	3
4	2	3	3	2	4	4	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	4	4	4	2	5	3	3
3	4	3	3	3	4	5	1	4	3	3	3	1	3	3	3	2	5	1	1	1	4	2	4	2	3	3
5	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	4	5	5	4	4	4	3

ANEXO 5: Confiabilidad del instrumento de estrés académico

Elaborado el año 2021 por Laureano Escalante, Sandra Yacqueline

Dimensión Estresores

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	76	86,4
	Excluido ^a	12	13,6
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,853	9

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Estresores es confiable.

Dimensión Síntomas Físicos

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	82	93,2
	Excluido ^a	6	6,8
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,860	6

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Síntomas Físicos es confiable.

Dimensión Síntomas Psicológicos

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	82	93,2
	Excluido ^a	6	6,8
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,908	5

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Síntomas Psicológicos es confiable.

Dimensión Síntomas Comportamentales

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	82	93,2
	Excluido ^a	6	6,8
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,868	4

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Síntomas Comportamentales es confiable.

Dimensión Afrontamiento

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	82	93,2
	Excluido ^a	6	6,8
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,806	6

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Afrontamiento es confiable.

ANEXO 6: Validez del instrumento SISCO para estrés académico

Como instrumento para la evaluación del estrés académico se usó el inventario SISCO elaborado por Barraza (2006), cuya validación fue realizada mediante análisis factorial, análisis de consistencia interna, el estadístico r de Pearson para la correlación entre el total del puntaje del instrumento y cada una de sus dimensiones y subdimensiones, el análisis de grupos contrastados. Aplicadas estas pruebas para determinar la validación de instrumentos, se consideró que el instrumento estuvo listo para su aplicación al contexto trujillano para el año 2021. (Barraza, 2006)

La correlación total de los elementos corregidos

La correlación total de los elementos corregidos se usa para comprobar que le ítem mide lo mismo que la dimensión global, es decir, si es consistente con la prueba global. Es así que Abad, Garrido, Olea, & Ponsoda (2006) consideran que los ítems que no tienen una correlación alta con su total miden algo diferente a lo que se quiere reflejar en la prueba y se deben de descartar. Por otro lado, se tomó el criterio de Kline (2000) quienes esperan una correlación de 0.20 para afirmar que un ítem tiene consistencia con su total.

Correlación Ítem's con su Total Estrés Académico		
Ítem		Suma_Total_EA
EA_D1_1	Coeficiente de correlación	,623**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	77
EA_D1_2	Coeficiente de correlación	,459**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D1_3	Coeficiente de correlación	,477**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D1_4	Coeficiente de correlación	,475**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D1_5	Coeficiente de correlación	,469**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81

EA_D1_6	Coeficiente de correlación	,555**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D1_7	Coeficiente de correlación	,421**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	80
EA_D1_8	Coeficiente de correlación	,397**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D1_9	Coeficiente de correlación	,623**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	80
EA_D2_1	Coeficiente de correlación	,629**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	80
EA_D2_2	Coeficiente de correlación	,765**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D2_3	Coeficiente de correlación	,615**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D2_4	Coeficiente de correlación	,578**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D2_5	Coeficiente de correlación	,648**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D2_6	Coeficiente de correlación	,773**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D3_1	Coeficiente de correlación	,808**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D3_2	Coeficiente de correlación	,714**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D3_3	Coeficiente de correlación	,786**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	80
EA_D3_4	Coeficiente de correlación	,727**
	Sig. (bilateral)	0.000

	N	81
EA_D3_5	Coeficiente de correlación	,690**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D4_1	Coeficiente de correlación	,633**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D4_2	Coeficiente de correlación	,592**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D4_3	Coeficiente de correlación	,629**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
EA_D4_4	Coeficiente de correlación	,625**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	80
EA_D5_1	Coeficiente de correlación	,291**
	Sig. (bilateral)	0.008
	N	81
EA_D5_2	Coeficiente de correlación	0.126
	Sig. (bilateral)	0.263
	N	81
EA_D5_3	Coeficiente de correlación	0.170
	Sig. (bilateral)	0.130
	N	81
EA_D5_4	Coeficiente de correlación	,229*
	Sig. (bilateral)	0.040
	N	81
EA_D5_5	Coeficiente de correlación	,290**
	Sig. (bilateral)	0.009
	N	80
EA_D5_6	Coeficiente de correlación	,448**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81

Como se puede apreciar todos los ítems superan el 0.20 de correlación que propone Kline (2000) por lo tanto podemos afirmar que existe correlación entre los ítems y su total para la variable estrés académico y no es necesario eliminar ningún ítem.

ANEXO 7: INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DE LA VARIABLE COMPETENCIAS DIGITALES

(Osco, 2020)

Estimado estudiante, el presente cuestionario fue elaborado con fines académicos cuyo fin es recabar opiniones sobre las competencias digitales. El resultado de los mismos es confidencial. Cada Ítems tiene cinco posibles respuestas, con los significados siguientes: 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre.

INDICACIONES

Luego de leer detenidamente los enunciados, elige la respuesta que consideres que refleja lo que piensas.

Nro.	ÍTEMS	VALORACION				
		1	2	3	4	5
	DIMENSIÓN 1 Acceso y uso de la información.					
1	Identifico información pertinente con el uso de las TIC.					
2	Identifico la información relevante evaluando las distintas fuentes y su procedencia.					
3	Diseño un proyecto de investigación sobre la base de un problema a resolver, identificando los recursos TIC más adecuados.					
4	Planifico la búsqueda de información para la resolución de problemas.					
5	Efectúo la organización y gestión de la información usando herramientas y servicios tecnológicos.					
6	Sintetizo la información seleccionada organizándola adecuadamente para la construcción y asimilación del nuevo conocimiento.					
7	Demuestro la utilidad de la información obtenida para la toma de decisiones en la solución de un problema.					
8	Devuelvo a la comunidad recursos e información en términos digitales la solución de un problema.					
9	Resuelvo problemas de mi entorno con información obtenida en las TIC					
	DIMENSIÓN 2 Alfabetización tecnológica.					
10	Manejo los recursos de una computadora a través de los distintos Sistemas Operativos.					
11	Utilizo herramientas de tratamiento de imagen, audio y video digital (Gimp, PhotoShop, Audacity, Cdex, Moviemaker, etc)					
12	Desarrollo conversaciones online a través de herramientas de comunicación síncrona vía Web (chat, servicios de mensajería instantánea, Skype, herramientas de videoconferencia, etc.)					
13	Desarrollo conversaciones online a través de herramientas de comunicación asíncrona vía Web, tanto tradicionales como emergentes (foros, listas de distribución, grupos de discusión, tweets, etc.)					
14	Tengo dominio de herramientas web para compartir y publicar recursos en línea. (GoogleVideo, Youtube, Flickr, Slideshare, Scribd, etc.)					
15	Uso herramientas digitales existentes y emergentes de forma efectiva para la localización, el análisis, y la evaluación de recursos de información.					
16	Uso herramientas ofimáticas para el tratamiento de la información (editores de texto, editores de presentaciones en formato digital, hojas de cálculo, bases de datos, etc.)					
17	Creo bases de datos a través de software específicos (Acces, Filemaker, etc) que permitan la organización y gestión de la información.					
18	Utilizo herramientas de comunicación basadas en servicios de correo electrónico de tipo cliente y webmail (Eudora, Thunderbird, Gmail, Outlook, etc.)					
19	Uso plataformas de e-learning/b-learning para la formación y colaboración online (Dokeos, Moodle, BSCW, WebCt, Ilias, etc.)					
	DIMENSIÓN 3 Comunicación y colaboración					
20	Comunico información e ideas a múltiples audiencias, usando una variedad de medios, formatos y plataformas.					
21	Me comunico con expertos de otras áreas a través de canales de comunicación basados en TIC.					

22	Comparto experiencias de investigación en redes sociales de índole académico.					
23	Participo en comunidades profesionales del conocimiento que empleen las TIC.					
24	Efectúo trabajos colaborativos a través de herramientas online de tipo grupal. (Kolab, GoogleDocs, etc.)					
25	Interactúo con expertos u otras personas empleando redes sociales y canales de comunicación basados en TIC.					
26	Comparto entornos y medio digitales para la colaboración y publicación de recursos electrónicos con los compañeros.					
27	Integro equipos de trabajo inter y multidisciplinar para el desarrollo de proyectos o la resolución de problemas.					
28	Creo y dinamizo redes y comunidades profesionales del conocimiento para el trabajo colaborativo en entornos virtuales.					
	DIMENSIÓN 4 Ciudadanía digital.					
29	Desarrollo una comprensión cultural y una conciencia global mediante la vinculación con profesionales de otras culturas.					
30	Muestro una actitud positiva frente al uso de las TIC apoyando la colaboración, el aprendizaje y la productividad.					
31	Ejercí liderazgo en la ciudadanía digital apoyando asuntos humanos, culturales y sociales relacionados con las TIC.					
32	Me comporto adecuadamente en línea (netiqueta) al desarrollar interacciones sociales responsables relacionadas con uso de la información y las TIC.					
33	Asumo un compromiso ético en el uso de la información digital y de las TIC, incluyendo el respeto por los derechos de autor, la propiedad intelectual y la documentación adecuada de las fuentes.					
34	Promuevo el uso seguro, legal y responsable de la información y de las TIC.					
35	Demuestro responsabilidad personal para aprender a lo largo de la vida mediante los recursos digitales pertinentes.					
	DIMENSIÓN 5 Creatividad e innovación.					
36	Demuestro la integración de los conocimientos en TIC en la práctica profesional.					
37	Uso el conocimiento existente para generar nuevas ideas, productos o procesos mediante las TIC.					
38	Creo trabajos originales como medios de expresión personal o grupal utilizando las TIC, como parte de su aprendizaje permanente y reflexivo.					
39	Desarrollo experiencias que estimulen el pensamiento creativo e innovador.					
40	Integro herramientas y recursos digitales para promover la capacidad de aprendizaje y creatividad.					
41	Me Adapto a nuevas situaciones y entornos tecnológicos.					
42	Desarrollo iniciativas con un espíritu emprendedor en el uso de las TIC.					
43	Uso modelos y simulaciones para explorar sistemas y temas complejos utilizando las TIC.					
44	Identifico tendencias previendo las posibilidades de utilización de las TIC.					
45	Uso múltiples procesos y diversas perspectivas para explorar soluciones alternativas al problema dado.					
46	Reconozco las condiciones y los contextos que exigen el empleo de los recursos digitales (dónde, cuándo, cómo).					
47	Busco la efectividad y autorrenovación profesional incorporando las TIC en su contexto laboral o universitario.					

ANEXO 8: Confiabilidad del instrumento de competencias digitales

Elaborado el año 2021 por Laureano Escalante, Sandra Yacqueline

Dimensión Acceso y uso de la información

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	88	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,911	9

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Acceso y uso de la información es confiable.

Dimensión Alfabetización tecnológica

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	88	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,922	10

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Alfabetización tecnológica es confiable.

Dimensión Comunicación y colaboración

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	88	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,939	9

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Comunicación y colaboración es confiable.

Dimensión Ciudadanía digital

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	88	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,924	7

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Ciudadanía digital es confiable.

Dimensión Creatividad e innovación

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	88	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	88	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,967	12

El Coeficiente Alfa de Cronbach es superior a 0.7 por lo tanto la dimensión Creatividad e innovación es confiable.

ANEXO 9: Validez del instrumento para evaluar las competencias digitales.

Como instrumentos para la evaluación de las competencias digitales se utilizó el cuestionario elaborado por Oscoco (2020) siendo que cumplió con los criterios de confiabilidad y validación. La validación por juicio de expertos fue gestionada por el autor en el año 2020 por el Dr. Ocaña Fernández Javier (Oscoco, 2020). Siendo que la validación es reciente y realizada para el contexto peruano se consideró válido y por tanto, apto para su aplicación.

La correlación total de los elementos corregidos

Como ya se afirmó antes la correlación total de los elementos corregidos se usa para comprobar que el ítem mide lo mismo que la dimensión global, es decir, si es consistente con la prueba global y se toma el criterio de Kline (2000) quien espera una correlación de 0.20 para afirmar que un ítem tiene consistencia con su total.

Correlación Ítem's con su Total Competencias Digitales		
Ítem		Suma_Total_CD
CD_D1_1	Coeficiente de correlación	,708**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D1_2	Coeficiente de correlación	,635**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D1_3	Coeficiente de correlación	,590**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D1_4	Coeficiente de correlación	,604**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D1_5	Coeficiente de correlación	,586**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D1_6	Coeficiente de correlación	,671**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D1_7	Coeficiente de correlación	,543**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D1_8	Coeficiente de correlación	,562**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D1_9	Coeficiente de correlación	,696**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_1	Coeficiente de correlación	,662**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_2	Coeficiente de correlación	,735**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_3	Coeficiente de correlación	,618**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_4	Coeficiente de correlación	,671**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_5	Coeficiente de correlación	,716**

	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_6	Coeficiente de correlación	,771**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_7	Coeficiente de correlación	,793**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_8	Coeficiente de correlación	,690**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_9	Coeficiente de correlación	,690**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D2_10	Coeficiente de correlación	,640**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D3_1	Coeficiente de correlación	,699**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D3_2	Coeficiente de correlación	,696**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D3_3	Coeficiente de correlación	,672**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D3_4	Coeficiente de correlación	,688**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D3_5	Coeficiente de correlación	,707**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D3_6	Coeficiente de correlación	,659**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D3_7	Coeficiente de correlación	,714**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D3_8	Coeficiente de correlación	,697**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D3_9	Coeficiente de correlación	,665**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D4_1	Coeficiente de correlación	,732**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D4_2	Coeficiente de correlación	,813**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D4_3	Coeficiente de correlación	,761**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D4_4	Coeficiente de correlación	,592**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D4_5	Coeficiente de correlación	,656**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D4_6	Coeficiente de correlación	,682**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D4_7	Coeficiente de correlación	,566**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_1	Coeficiente de correlación	,729**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_2	Coeficiente de correlación	,752**
	Sig. (bilateral)	0.000

	N	81
CD_D5_3	Coeficiente de correlación	,784**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_4	Coeficiente de correlación	,681**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_5	Coeficiente de correlación	,740**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_6	Coeficiente de correlación	,715**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_7	Coeficiente de correlación	,720**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_8	Coeficiente de correlación	,792**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_9	Coeficiente de correlación	,790**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_10	Coeficiente de correlación	,785**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_11	Coeficiente de correlación	,723**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81
CD_D5_12	Coeficiente de correlación	,801**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	81

Como se puede apreciar todos los ítems superan el 0.20 de correlación que propone Kline (2000) por lo tanto podemos afirmar que existe correlación entre los ítems y su total para la variable competencias digitales y no es necesario eliminar ningún ítem.

ANEXO 10: AUTORIZACIÓN PARA REALIZACIÓN DE LA ENCUESTA EN LA UNIVERSIDAD PRIVADA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Trujillo, 15 de junio de 2021

OFICIO N°220-2021-VI-UCV

Señora:

Sandra Yacqueline Laureano Escalante

Jefatura del Centro de Informática y Sistemas – Campus Trujillo

Universidad César Vallejo

Presente.-

De mi consideración:

Me dirijo a usted para expresarle un saludo cordial y a la vez en mérito a su carta sin de fecha 25 de mayo del 2021, sobre la autorización para la aplicación del instrumento de recojo de información, respecto de la investigación intitulada **"Relación entre las competencias digitales y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021"**, le manifiesto que por tratarse de una investigación de interés para la universidad, este Vicerrectorado **autoriza** el permiso solicitado, debiendo tenerse en cuenta las siguientes consideraciones:

1. Concluida la investigación, ésta debe ser enviada a la Jefatura de Investigación Formativa y Docente del Campus Trujillo, la cual es responsable de su remisión ante el Vicerrectorado de investigación.
2. En resguardo de la autonomía universitaria y tratándose de una investigación de interés para la UCV, la investigación será subida al Repositorio Institucional de la Universidad con acceso restringido, debiendo cargarse a la plataforma Dspace solamente la carátula y el resumen de dicha investigación.

Quedamos atentos a los resultados de la investigación, la misma que estamos seguros redundará en favor de nuestra universidad.

Atentamente,

Dr. Jorge A. Salas Ruiz
Vicerrector de Investigación



ANEXO 11: CUESTIONARIO EN LÍNEA

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScEk9-o64I7dgDo70guSdUMiMI_LGF8hu-hzBhWHhgtc8-OPA/viewform?usp=sf_link

Sección 1 de 9

CUESTIONARIO SOBRE LAS COMPETENCIAS DIGITALES E INVENTARIO SISCO

Estimado estudiante, los presentes cuestionarios fueron elaborados con fines académicos cuyo objetivos son recabar opiniones sobre las competencias digitales y saber sobre su nivel de estrés. El resultado de los mismos es confidencial.

INDICACIONES

Luego de leer detenidamente los enunciados, elige la respuesta que consideres que refleja lo que piensas. Cada ítems tiene cinco posibles respuestas, con los significados siguientes: 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre.

Declaro que si paso a la resolución de los siguientes cuestionarios doy mi aceptación informada para que mi información sea utilizada en esta investigación.

Descripción (opcional)

ANEXO 12: BASE DE DATOS

EA_D1_1	EA_D1_2	EA_D1_3	EA_D1_4	EA_D1_5	EA_D1_6	EA_D1_7	EA_D1_8	EA_D1_9	Suma_EA_D1	EA_D2_1	EA_D2_2	EA_D2_3	EA_D2_4	EA_D2_5
3	4	3	3	3	2	2	3	2	25	3	4	3	2	4
4	4	1	5	5	4	5	1	5	34	5	5	5	5	5
4	5	4	4	4	4	4	4	4	37	4	4	4	4	4
5	4	4	5	4	5	5	4	5	41	5	5	5	5	5
4	3	2	4	4	4	4	4	2	31	2	4	5	2	5
3	3	4	4	4	4	4	2	3	31	4	4	4	4	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	4	4	4	4	4
5	5	4	4	4	4	4	4	5	39	4	4	4	4	4
4	4	4	3	3	4	4	4	3	33	5	3	4	4	5
4	5	4	5	5	5	4	4	4	40	4	1	5	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	4	4	4	4	4
4	5	4	3	3	3	4	2	3	31	4	2	5	3	4
4	4	3	4	5	4	4	2	5	35	3	3	5	4	4
3	4	3	4	4	4	4	4	3	33	4	2	5	4	4
2	4	4	4	3	3	2	3	2	27	3	1	3	3	1
4	3	4	4	5	4	3	3	4	34	3	2	4	1	2
3	4	2	3	5	2	4	3	2	28	4	3	4	2	5
5	4	4	3	4	3	3	4	4	34	4	1	3	2	3
2	2	3	2	2	2	2	2	3	20	5	1	2	2	3
4	4	4	3	4	3	5	3	4	34	4	3	5	3	3
4	4	4	4	3	4	3	3	4	33	4	5	5	4	5
3	4	2	4	3	3	3	3	3	28	4	3	3	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	5	4	3	36	3	3	3	3	3
5	5	4	4	4	5	4	3	3	37	5	5	4	5	5
5	4	4	4	5	4	5	4	4	39	5	3	4	4	5
3	2	2	3	3	2	3	3	3	24	3	3	3	4	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3
5	5	5	4	4	4	4	4	4	39	4	3	4	3	4
3	3	2	3	2	3	2	3	2	23	5	4	5	4	5
4	4	4	4	4	3	5	3	3	34	5	4	4	5	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5
4	3	4	4	3	4	3	3	3	31	3	3	3	3	3
4	4	5	4	5	5	3	5	5	40	5	5	5	5	4
3	3	4	4	4	5	5	4	4	36	4	5	5	5	5
4	4	4	4	3	4	4	3	3	33	3	3	3	4	3
3	3	3	2	2	2	3	3	2	23	3	1	3	2	3
5	5	5	5	5	4	4	4	4	41	4	4	4	4	4
4	3	2	4	4	4	5	4	3	33	4	2	5	2	1
5	5	3	4	4	4	4	4	4	37	5	3	3	5	5

3	3	3	4	4	5	4	4	4	34	3	3	3	3	3
3	4	4	5	5	5	5	4	4	39	4	2	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5
4	4	3	3	4	4	4	4	4	34	3	3	4	4	4
3	4	5	4	4	4	5	4	4	37	3	2	4	4	3
4	3	4	3	4	4	5	4	4	35	4	4	3	4	3
3	3	1	4	5	4	4	5	4	33	1	1	1	2	1
5	5	3	5	4	5	5	5	4	41	4	4	4	5	5
4	4	4	5	5	4	4	4	4	38	5	5	4	3	4
3	3	3	3	3	4	4	3	3	29	4	3	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	4	2	28	3	3	3	3	3
4	4	2	4	4	4	4	4	4	34	4	3	4	3	4
2	2	2	4	3	2	4	3	2	24	3	3	3	3	3
3	2	2	3	3	2	4	3	3	25	3	1	2	2	2
3	4	2	3	4	3	3	4	4	30	4	4	5	5	5
3	4	3	4	4	4	4	3	2	31	3	3	3	3	3
3	4	4	3	5	5	5	5	5	39	3	4	3	3	3
3	4	4	3	3	4	5	5	5	36	4	4	3	4	4
4	4	4	5	4	4	4	4	4	37	5	5	5	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	3	28	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	4	4	4	3	34	4	3	4	4	3
5	4	4	5	5	5	5	5	5	43	4	3	5	3	5
5	4	5	5	5	5	4	4	4	41	5	5	5	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3
1	3	2	1	4	2	4	4	2	23	4	1	1	4	1
5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5
3	2	2	2	2	2	4	2	4	23	3	2	1	1	4
3	4	4	3	3	4	5	3	4	33	4	3	5	4	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	5	5	5	5	5
3	4	4	4	4	5	4	4	3	35	3	2	5	2	1
4	4	4	4	4	4	5	4	4	37	4	3	4	4	4
1	3	1	1	1	3	3	4	2	19	3	4	4	4	4
3	3	4	4	4	4	4	4	4	34	4	4	4	4	4
3	4	3	3	3	3	3	3	3	28	4	2	2	3	3
2	2	2	3	2	3	3	2	3	22	2	2	3	2	3
1	3	3	3	3	3	3	3	3	25	2	1	4	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	4	5	4	3	4
3	4	4	5	5	4	4	3	4	36	3	3	4	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	4	4	4	4	4

EA_D2_6	EA_D2_7	EA_D2_8	EA_D2_9	EA_D2_10	Suma_EA_D2	EA_D3_1	EA_D3_2	EA_D3_3	EA_D3_4	EA_D3_5	EA_D3_6	EA_D3_7	EA_D3_8	EA_D3_9
3	3	3	4	3	32	3	3	2	4	3	3	2	2	3
5	5	5	5	3	48	3	4	3	5	3	4	3	4	2
4	4	4	4	4	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	4	5	4	48	3	4	4	5	4	4	4	3	4
3	4	4	2	4	35	2	2	4	2	2	4	2	3	4
4	4	2	5	2	38	3	4	4	4	4	4	5	4	5
4	4	4	4	4	40	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	2	3	3	37	2	2	2	4	2	2	2	2	2
4	3	1	2	1	27	1	3	1	5	1	3	1	5	4
4	4	4	4	4	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	5	3	38	3	3	3	4	4	4	5	4	4
3	3	2	5	1	33	2	3	2	5	2	4	2	1	2
4	4	2	2	2	33	2	3	2	3	2	3	2	3	3
3	1	1	3	1	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	1	4	1	23	1	1	1	4	1	3	1	1	1
3	4	3	4	3	35	3	3	3	4	3	4	4	2	4
3	3	4	4	3	30	3	4	4	4	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	1	3	1	31	2	2	3	1	4	3	4	3	2
4	5	4	5	4	45	5	4	5	4	5	4	5	4	5
3	3	3	4	3	33	2	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	5	3	4	1	41	3	3	3	5	5	3	4	3	2
4	5	4	5	5	44	4	5	5	5	3	5	4	5	5
3	3	3	3	3	30	3	3	3	3	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	38	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	4	2	40	4	3	4	3	4	3	4	3	4
3	4	3	5	5	41	5	3	4	4	4	3	4	5	3
5	5	5	5	4	49	5	5	4	5	5	5	4	3	3
3	3	3	3	3	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	5	4	5	46	4	5	4	4	5	4	4	4	4
5	4	5	4	4	46	4	5	5	5	5	4	4	4	5
3	3	2	2	2	28	4	4	3	3	4	4	3	3	3
3	3	3	3	3	27	2	2	3	3	3	2	2	2	2
4	4	4	4	4	40	3	3	4	3	5	4	5	4	5
2	3	3	3	1	26	3	4	3	5	3	4	4	2	3
5	3	3	3	4	39	5	5	5	5	3	5	1	1	1
3	3	3	3	3	30	2	3	3	4	4	3	3	3	3
4	4	3	4	1	33	2	3	3	4	2	4	1	1	1
3	3	3	3	3	30	2	3	2	3	3	2	3	3	2

Suma_EA_D3	EA_D4_1	EA_D4_2	EA_D4_3	EA_D4_4	EA_D4_5	EA_D4_6	EA_D4_7	Suma_EA_D4	EA_D5_1	EA_D5_2	EA_D5_3	EA_D5_4	EA_D5_5	EA_D5_6
25	3	3	3	2	3	2	3	19	3	3	3	4	2	2
31	1	5	3	3	5	5	5	27	5	3	5	5	5	5
36	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4
35	4	5	4	5	4	4	5	31	4	5	4	4	4	5
25	4	4	3	3	4	3	4	25	3	3	4	4	4	5
37	4	4	4	5	4	4	4	29	3	3	4	4	4	4
27	2	4	4	4	4	4	4	26	3	3	3	3	3	3
36	4	4	4	4	4	4	4	28	5	5	5	5	5	5
20	3	3	4	3	3	4	3	23	2	2	2	4	3	5
24	4	4	4	4	5	5	5	31	4	5	5	5	5	5
36	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	5
34	3	3	3	4	3	4	4	24	4	4	4	4	4	3
23	3	5	3	4	4	4	4	27	4	5	4	4	5	5
23	3	3	3	4	4	4	4	25	3	3	4	5	5	5
9	1	2	2	4	5	5	5	24	4	3	3	3	3	2
14	2	4	3	3	5	3	5	25	4	4	3	4	4	4
30	3	3	3	4	2	4	5	24	4	4	3	4	3	5
30	4	4	4	4	4	3	3	26	4	3	4	4	3	3
9	3	2	2	2	2	3	2	16	2	3	2	2	3	2
24	2	4	3	5	5	5	5	29	4	4	5	4	4	4
41	5	4	5	4	5	4	4	31	4	4	5	4	4	5
26	3	3	3	4	3	3	3	22	3	4	3	3	3	3
36	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4
27	4	5	5	5	5	5	5	34	4	4	4	4	4	5
31	5	5	2	3	4	5	5	29	5	5	5	5	5	5
41	4	4	4	3	5	4	4	28	4	5	5	5	5	5
22	3	2	1	2	1	3	3	15	3	3	2	3	2	2
27	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3
27	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3
36	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4
32	4	4	4	4	4	4	4	28	3	4	4	4	4	4
35	4	4	5	3	4	4	4	28	3	4	5	4	5	5
39	3	5	5	5	5	5	5	33	5	5	5	5	5	5
27	3	3	3	3	3	3	3	21	4	3	3	4	3	4
38	4	5	4	4	4	4	4	29	5	5	4	5	5	4
41	5	5	5	5	5	5	5	35	5	5	4	4	4	5
31	4	3	3	3	4	3	4	24	3	3	3	3	3	3
21	3	2	3	1	2	3	4	18	1	2	3	4	1	2
36	5	4	4	3	4	4	4	28	3	3	3	3	3	3
31	3	5	3	3	2	4	5	25	2	5	4	5	3	5
31	2	4	3	5	1	4	5	24	5	5	4	4	4	5
28	3	3	3	3	4	4	5	25	4	4	3	4	4	4
21	4	5	5	5	5	5	5	34	4	5	5	5	4	4
23	3	3	3	3	3	2	2	19	3	2	3	3	3	2

37	5	4	5	5	5	4	4	32	4	4	4	4	5	5
25	3	4	4	5	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4
35	4	5	5	5	5	5	4	33	3	4	3	4	4	4
35	4	3	5	3	5	4	4	28	4	3	3	4	4	5
30	2	2	3	5	3	3	5	23	1	1	1	1	1	1
37	4	4	4	3	3	3	4	25	3	4	4	5	4	4
31	4	3	4	4	3	3	4	25	3	4	4	4	3	3
28	3	3	3	3	3	3	3	21	3	2	2	2	2	2
31	3	3	3	2	3	3	4	21	3	3	3	3	3	3
36	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	5
16	2	1	2	2	2	2	3	14	2	2	2	3	2	3
21	2	3	2	2	2	2	2	15	3	3	2	5	5	3
34	5	5	4	5	5	5	5	34	4	4	4	5	4	5
26	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3
28	4	4	4	4	3	4	4	27	4	4	4	4	4	4
38	3	4	4	3	5	5	4	28	3	3	5	5	3	5
35	4	4	4	4	4	4	4	28	4	5	4	4	3	4
36	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4
30	4	3	3	3	3	3	3	22	3	3	4	4	4	4
40	4	5	4	5	5	5	5	33	5	5	5	5	5	5
34	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4
27	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3
26	2	2	3	3	2	2	2	16	2	2	2	2	3	3
44	5	5	5	5	5	5	5	35	5	5	5	5	5	5
19	1	1	1	1	1	1	1	7	4	3	4	1	1	3
32	3	3	2	4	3	3	4	22	3	3	3	3	3	3
45	5	5	5	5	5	5	5	35	5	5	5	5	5	5
12	2	2	2	5	5	5	5	26	2	2	3	2	2	5
35	4	4	4	4	3	3	4	26	4	4	3	4	3	4
32	4	4	4	3	3	3	4	25	4	4	4	4	4	4
45	5	5	5	5	5	5	5	35	4	4	4	5	4	4
26	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	5	3	3
22	2	3	2	2	2	2	2	15	2	2	2	2	2	2
16	2	3	3	3	3	3	3	20	2	2	2	2	2	2
35	3	4	3	4	4	3	4	25	4	3	4	5	3	4
28	3	3	3	3	3	3	4	22	3	3	3	3	3	3
36	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4

EA_D5_7	EA_D5_8	EA_D5_9	EA_D5_10	EA_D5_11	EA_D5_12	Suma_EA_D5	Suma_Total_EA	Estrés	CD_D1_1	CD_D1_2	CD_D1_3	CD_D1_4	CD_D1_5	CD_D1_6
2	2	3	2	4	3	33	134	1	2	3	4	3	4	2
1	5	3	5	5	4	51	191	1	4	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	48	189	1	5	3	5	5	5	5
5	5	5	5	4	4	54	209	1	3	3	3	4	4	4
4	3	3	5	4	4	46	162	1	1	3	2	4	4	4
4	4	4	4	4	4	46	181	1	3	4	3	4	4	4
3	3	3	3	3	3	36	165	1	5	3	3	1	4	5
5	5	5	5	5	5	60	203	1	2	3	3	4	4	4
3	2	2	5	2	3	35	148	1	3	2	2	2	2	2
5	5	5	4	5	5	58	180	1	5	4	4	5	4	5
3	3	4	4	4	4	47	187	1	3	4	3	2	2	2
3	2	3	3	4	4	42	169	1	3	4	5	5	5	4
5	3	2	4	4	5	50	168	1	5	2	3	2	3	3
4	4	3	3	4	3	46	160	1	5	3	5	4	5	5
2	2	2	2	4	3	33	113	1	4	2	4	2	4	3
5	3	4	4	4	4	47	143	1	4	3	3	4	5	4
3	4	5	4	4	4	47	164	1	3	3	4	2	3	3
4	3	3	3	4	3	41	161	1	4	3	4	4	5	4
3	2	3	2	3	2	29	97	1	5	5	5	1	2	2
4	3	4	4	4	4	48	166	1	5	4	4	4	5	5
4	4	4	5	4	4	51	201	1	4	2	5	3	2	4
3	3	3	3	3	3	37	146	1	4	3	4	3	4	4
4	4	4	4	3	5	48	188	1	4	4	5	4	4	5
4	4	4	4	4	5	50	177	1	2	3	3	5	5	5
5	5	5	5	5	5	60	198	1	5	4	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	59	211	1	3	3	4	2	4	3
2	2	2	2	3	2	28	119	1	2	3	4	3	4	4
3	3	3	3	3	3	36	141	1	5	4	3	4	5	4
3	3	3	3	3	3	36	141	1	5	3	3	3	3	3
5	5	5	5	5	5	54	195	1	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	3	4	46	169	1	5	3	5	5	5	5
5	3	4	4	3	3	48	186	1	5	5	4	5	4	5
5	5	5	5	5	5	60	226	1	3	1	3	2	3	3
4	3	3	3	3	3	40	149	1	5	2	4	3	3	3
4	4	4	4	4	4	52	205	1	4	4	1	5	5	5
5	5	5	5	5	5	57	215	1	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	4	3	38	154	1	4	3	3	4	4	4
3	1	2	2	2	2	25	114	1	5	2	4	3	4	3
3	3	3	3	4	3	37	182	1	1	1	2	2	1	2
3	3	2	2	4	3	41	156	1	1	5	5	2	1	1
4	3	3	4	5	5	51	182	1	4	5	4	5	4	4
5	4	4	4	4	4	48	165	1	4	3	5	5	5	5
4	5	5	4	3	4	52	179	1	4	3	5	4	5	4
3	3	2	3	3	3	33	132	1	3	4	5	3	3	4

5	3	5	5	5	5	54	218	1	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	48	168	1	2	1	3	2	3	3
4	2	4	2	2	2	38	170	1	5	3	5	4	5	5
4	4	3	5	3	4	46	181	1	4	3	4	4	3	2
1	1	1	1	1	2	13	122	1	5	4	5	3	5	5
4	4	4	4	4	4	48	195	1	5	4	4	3	3	4
3	4	3	3	4	2	40	172	1	2	4	3	4	4	4
2	2	3	2	2	2	26	133	1	4	4	3	4	3	3
4	2	2	4	2	2	34	147	1	3	3	4	4	4	3
4	5	4	4	4	4	50	184	1	4	3	5	5	3	3
2	2	2	3	3	2	28	109	1	3	2	3	1	2	1
4	3	3	4	3	4	42	121	1	3	5	4	4	4	4
4	4	4	4	4	5	51	190	1	5	5	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3	36	145	1	4	3	4	3	5	4
4	4	4	4	4	4	48	174	1	5	4	5	5	5	5
3	4	5	3	3	5	47	187	1	3	3	4	4	3	4
4	3	4	4	3	4	46	187	1	4	4	3	4	5	5
4	4	4	4	4	4	48	180	1	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	4	3	41	159	1	2	2	3	1	2	1
5	5	5	5	5	5	60	216	1	3	4	2	2	3	2
4	4	4	4	4	4	48	194	1	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	36	141	1	2	2	3	1	3	3
2	3	3	3	3	2	30	117	1	3	3	5	1	5	4
5	5	5	5	5	5	60	234	1		5	5	5	5	5
1	1	1	1	1	1	22	89	1	4	3	4	4	5	5
3	3	3	4	4	3	38	159	1	5	3	2	5	4	5
5	5	5	5	5	5	60	235	1		4	2	5	5	5
3	3	4	3	2	2	33	124	1	4	3	5	4	5	5
3	4	4	4	4	4	45	180	1	4	3	4	2	4	3
4	4	4	4	4	4	48	159	1	5	1	5	4	5	5
5	5	5	5	5	5	55	210	1	5	3	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3	38	140	1	3	3	5	3	3	3
2	2	3	2	2	3	26	108	1	5	3	4	5	5	3
2	2	2	2	2	3	25	109	1	5	4	5	4	4	4
4	3	4	4	4	4	46	183	1	4	4	4	3	4	4
3	3	3	3	3	3	36	153	1	4	3	3	3	5	4
4	4	4	4	4	4	48	188	1	3	2	3	4	4	4

CD_D1_7	CD_D1_8	CD_D1_9	Suma_CD_1	CD_D2_1	CD_D2_2	CD_D2_3	CD_D2_4	CD_D2_5	CD_D2_6	Suma_CD_2	CD_D3_1	CD_D3_2	CD_D3_3	CD_D3_4
1	2	2	23	5	4	3	2	5	4	23	5	5	5	3
3	5	5	42	4	5	2	3	3	3	20	5	5	5	4
1	4	4	37	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5
2	3	3	29	2	2	1	1	1	2	9	2	2	2	2
2	4	4	28	3	2	2	1	3	4	15	2	3	3	3
3	4	4	33	3	4	2	2	2	2	15	4	3	3	3
3	5	3	32	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3
4	4	4	32	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2
2	2	2	19	2	2	1	2	1	1	9	2	2	2	2
1	4	4	36	1	4	4	3	5	5	22	5	4	4	2
3	3	4	26	2	3	2	2	2	3	14	2	2	2	3
4	4	5	39	4	3	2	1	2	4	16	3	1	1	3
2	4	5	29	4	4	3	2	4	5	22	5	3	3	4
4	4	5	40	4	5	5	4	5	5	28	5	5	5	5
5	3	3	30	1	1	5	1	3	5	16	5	4	5	5
5	4	4	36	2	1	5	1	5	4	18	4	5	5	5
3	3	3	27	1	1	1	2	1	2	8	2	2	1	1
2	2	4	32	3	3	5	2	1	4	18	4	4	4	4
1	3	5	29	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5
4	3	4	38	3	5	4	4	5	5	26	4	5	5	5
1	5	5	31	2	1	4	3	1	3	14	3	2	3	2
4	3	4	33	4	4	4	3	3	4	22	4	4	4	4
3	4	5	38	5	5	5	5	5	2	27	5	4	3	4
1	4	4	32	4	4	4	3	3	4	22	4	1	1	2
5	5	5	44	3	5	5	2	5	5	25	5	4	4	4
5	5	5	34	3	2	2	2	2	4	15	3	2	3	4
3	4	3	30	2	2	4	3	1	2	14	3	4	4	4
3	4	3	35	5	3	4	1	3	3	19	5	3	4	3
3	3	3	29	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3
5	5	5	45	4	4	4	4	4	4	24	5	3	5	3
4	3	4	39	4	4	1	1	1	2	13	2	3	2	1
2	4	4	38	5	5	5	5	1	5	26	5	5	5	5
2	2	3	22	3	2	3	3	1	1	13	1	3	2	2
4	3	3	30	5	5	5	5	4	5	29	5	5	4	4
4	5	4	37	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	5
3	3	3	27	4	4	4	1	1	2	16	4	2	3	2
4	4	4	34	2	2	4	3	5	4	20	3	3	3	3
4	5	4	34	2	4	1	1	5	5	18	5	5	5	2
1	5	1	16	2	1	1	1	1	1	7	1	1	2	1
1	4	2	22	1	1	4	1	1	1	9	2	2	1	2
2	2	4	34	1	1	4	1	2	4	13	4	2	2	3
4	4	5	40	4	5	5	3	4	3	24	4	5	4	3
4	5	5	39	3	4	5	4	2	4	22	5	4	4	3
3	4	3	32	3	3	4	3	3	3	19	3	4	3	3

5	5	5	45	4	4	5	5	5	5	28	5	4	5	5
4	2	4	24	4	3	3	2	4	3	19	3	4	4	3
2	5	5	39	1	3	2	4	3	3	16	2	4	3	3
2	5	4	31	2	2	3	2	4	2	15	2	2	3	2
5	5	5	42	5	4	3	1	2	5	20	5	5	5	5
4	3	4	34	5	4	4	3	4	5	25	4	4	3	3
3	4	4	32	5	3	4	5	5	5	27	4	4	4	4
4	4	4	33	3	3	2	2	4	3	17	4	3	4	4
3	4	3	31	1	1	3	3	1	1	10	3	3	2	3
2	2	3	30	4	3	4	2	5	4	22	4	4	4	2
1	1	2	16	2	2	2	2	1	4	13	3	4	2	2
4	5		33	3	3	4	1	3	2	16	3	3	3	3
5	5	5	45	4	5	3	2	3	5	22	5	4	4	5
3	2	5	33	2	3	3	2	1	2	13	2	2	3	2
3	3	5	40	5	4	4	2	5	5	25	5	5	5	5
3	3	3	30	2	3	3	2	3	3	14	2	3	3	3
2	4	5	36	4	3	3	2	3	4	19	2	2	3	3
4	4	4	36	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3
1	2	4	18	1	1	1	1	1	1	6	1	3	1	1
2	3	3	24	3	3	4	2	1	4	17	4	3	5	3
4	4	4	36	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4
2	2	3	21	3	2	3	3	2	2	15	2	2	2	1
1	3	3	27	2	2	3	1	3	2	13	3	3	2	3
5	5	5	40	4	5	5	1	5	5	25	5	4	5	4
3	3	4	35	4	4	5	3	3	5	24	5	5	5	4
1	4	3	32	2	3	4	1	1	1	12	1	2	3	2
1	4	4	30	1	1	1	1	2	1	7	1	1	1	1
3	4	4	37	2	4	5	4	4	5	24	5	3	4	4
2	2	3	27	4	4	4	2	4	4	22	3	4	4	3
3	3	1	32	4	5	3	1	1	2	16	1	2	1	2
5	5	5	43	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5
3	3	2	28	1	1	2	2	3	2	11	3	3		4
4	2	4	35	4	4	4	2	5	5	24	4	4	4	4
2	4	4	36	4	4	3	4	4	4	23	4	2	3	3
3	4	4	34	4	4	3	3	2	3	19	2	2	3	3
4	2	3	31	3	3	3	2	4	3	18	3	2	3	4
2	2	3	27	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3

5	24	5	5	5	5	20	5	5	1	5	5	5	26	143
1	15	1	1	2	3	7	5	4	4	5	4	3	25	90
2	14	2	2	2	3	9	5	4	4	4	3	4	24	102
2	11	3	4	2	4	13	4	3	4	2	4	3	20	90
5	25	5	5	5	5	20	5	5	5	5	5	5	30	137
5	19	4	3	3	5	15	5	4	5	2	4	5	25	118
4	20	3	1	1	4	9	4	4	1	2	2	3	16	104
4	19	2	3	3	4	12	4	4	2	2	5	3	20	101
1	12	1	1	2		4	3	4	5	4	3	3	22	79
4	18	3	3	3	3	12	4	4	4	2	4	3	21	103
1	12	1	1	1	2	5	4	4	3	3	3	2	19	65
3	15	3	2	3	1	9	1	3	1	2	2	3	12	85
4	22	3	4	4	4	15	4	5	3	1	3	4	20	124
2	11	2	2	2	2	8	3	3	1	1	3	3	14	79
5	25	5	5	5	5	20	3	3	1	1	4	3	15	125
2	13	3	2	3	3	11	3	3	3	3	3	3	18	86
3	13	2	4	3	4	13	5	4	3	3	4	3	22	103
3	15	3	3	2	3	11	4	4	2	4	4	4	22	102
1	7	1	1	1	2	5	3	3	2	3	2	1	14	50
3	18	3	2	2	3	10	4	4	4	4	4	4	24	93
4	20	4	4	4	4	16	4	4	4	4	4	4	24	120
1	8	2	1	2	3	8	3	3	4	3	5	4	22	74
3	14	2	2	3	3	10	3	3	1	4	2	3	16	80
1	19	1	1	1	5	8	5	5	5	5	5	5	30	122
3	22	3	4	3	3	13	4	3	4	2	2	3	18	112
1	9	1	1	1	1	4	5	5	5	1	4	5	25	82
1	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	5	4	29	75
2	18	1	4	4	4	13	4	2	4	1	3	5	19	111
2	16	3	2	4	4	13	4	4	2	2	3	3	18	96
1	7	1	1	1	1	4	5	5	3	1	5	2	21	80
5	25	5	5	5	5	20	5	5	5	5	5	5	30	148
1	11	2	3	2	3	10	4	3	2	2	3	2	16	76
4	20	1	5	4	5	15	3	3	2	1	3	3	15	109
1	13	2	3	3	3	11	3	3	3	4	3	4	20	103
2	12	3	2	2	3	10	4	4	4	2	3	4	21	96
2	14	1	3	2	3	9	4	3	3	1	2	3	16	88
3	15	3	3	3	3	12	3	4	3	3	3	3	19	91