

**Riesgos  
psicosociales  
prevalentes en  
los estudiantes  
de la Universidad  
Nacional Abierta y a  
Distancia (UNAD)**

### *Gloria Isabel Vargas Hurtado*

Directora Zona Sur, Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Líder del grupo de investigación Pasos de Libertad.

Correo electrónico: gloria.vargas@unad.edu.co

### *Liliana Sánchez Ramírez*

Docente, investigadora Programa de Psicología, Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CEAD Ibagué.

Correo electrónico: liliana.sanchez.unad@gmail.com.co

## Resumen

Este artículo científico es el resultado de una investigación cuyo objetivo fue identificar los factores de riesgo psicosocial que inciden en el proyecto de vida de estudiantes universitarios de la modalidad a distancia de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), matriculados en 2015. El proyecto se desarrolló bajo el enfoque mixto de tipo descriptivo, aplicando instrumentos de evaluación como entrevistas estructuradas a grupos focales y la Escala de Valoración de los Factores de Riesgo Psicosocial en la Educación a Distancia (E-FRPED). Este último instrumento se diseñó y validó específicamente para los propósitos de la investigación, con el que se obtuvo un Alfa de Cronbach de: 0,938. La escala se consolida a partir de la dimensión psicológica, con los factores: cognición, emoción y personalidad; la dimensión socioambiental, con los factores: estilo de vida, relaciones interpersonales, proyecto de vida, transformación personal y la dimensión pedagógica: con los factores modalidad a distancia, pedagogía y gestión del estudio independiente. Los resultados muestran que los factores de riesgo que prevalecen en la comunidad estudiantil son: estilo de vida y gestión de estudio independiente. En ellos se evidencia que los estudiantes no descansan ni duermen lo suficiente e improvisan en el manejo del tiempo para realizar las actividades virtuales y las lecturas de estudio. Por tanto, factores incidentes en la culminación exitosa de la formación académica del estudiante en la institución.

**Palabras clave:** riesgo psicosocial, proyecto de vida, educación superior a distancia, virtualidad, autorregulación.

## Abstract

The present scientific article is the result of an investigation whose objective was to identify the Psychosocial Risk Factors that affect the life project of university students of Distance Modality of the National Open and Distance University (UNAD), enrolled in the academic periods of 2015. The project was developed under a mixed

descriptive approach, applying assessment tools such as structured interviews to focus groups and the Psychosocial Risk Factors Rating Scale in Distance Education (E-FRPED). The last instrument was designed and validated specifically for the purposes of this research, obtaining a Cronbach's alpha of: 0.938. The scale is consolidated from the Psychological Dimension, with the following factors: Cognition, Emotion and Personality; The Socio-Environmental Dimension, with the following factors: Lifestyle, Interpersonal Relations, Life Project, Personal Transformation; And the Pedagogical Dimension: with the Factors Distance Modality, Pedagogy and Management of the independent study. Among the results we find that the risk factors that prevail in the student community are: the Factor of Lifestyle belonging to the psychological dimension and the Factor Management of independent study pertaining to the pedagogical dimension, in them it is evidenced that the students do not Rest or sleep enough and improvise in the management of time to perform virtual activities and study readings, therefore factors incident on the successful completion of the student's academic training in said institution.

**Keywords:** psychosocial risk factors, life project, higher distance education, virtuality, self-regulation.

## Introducción

El concepto de riesgo universalmente se acepta como una circunstancia atinente a cualquier ser humano, institución o condición social. Esta visión la ratifica Echemendía (2011) quien plantea que el riesgo de una actividad puede tener dos componentes: la posibilidad o probabilidad de que un resultado negativo ocurra y el tamaño de ese resultado. Por tanto, mientras mayor sea la probabilidad y la pérdida potencial, mayor será el riesgo; tal cual lo plantea la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), que lo define como "cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión".

Gil-Monte (2014) describen las consecuencias de los riesgos psicosociales

como derivantes de las experiencias que el estrés genera en los individuos y se presentan en forma de respuestas fisiológicas, cognitivo-afectivas, actitudinales y conductuales. Si se mantienen en el tiempo, darán lugar a problemas académicos o laborales y a problemas de salud. El estrés es un proceso complejo, en el que se pueden identificar los desencadenantes del proceso (estresores o fuentes de riesgo psicosocial), las estrategias de afrontamiento, las respuestas y consecuencias del estrés o los riesgos psicosociales.

En este sentido, el estudio de los factores de riesgo psicosocial ha permitido un mayor conocimiento de sus consecuencias en el rendimiento de un sujeto en cualquier campo o entorno en el que se encuentre, teniendo en cuenta que estos factores pueden concebirse como:

La condición o condiciones del individuo, del medio extralaboral o del medio laboral, que bajo determinadas condiciones de intensidad y tiempo de exposición generan efectos negativos en la organización y en los grupos y, por último, producen estrés, el cual tiene efectos a nivel emocional, cognoscitivo, del comportamiento social y laboral y fisiológico. (Villalobos, 2004)

Adicionalmente, el riesgo es la probabilidad de una consecuencia adversa representada por algún factor que, aunado a otros, *augmenta* la probabilidad de esa consecuencia. Ante los múltiples riesgos a los que se expone una persona, es necesario evaluarlos. De acuerdo con la OMS (citado en Solórzano et al., 2007), la evaluación se define como “el acercamiento sistemático a la estimación y comparación de la carga de enfermedad o daño resultante de diversos riesgos”.

Todas estas circunstancias que se han valorado más en el campo de las organizaciones laborales, también tienen su presencia en otros contextos, como el académico. Ese mundo es un fenómeno complejo y cambiante, fruto de las demandas sociales y culturales, en el que se observa que el perfil de las condiciones de vida se ve afectado por múltiples variables endógenas y exógenas del estudiante.

La universidad es el lugar en el que el ser humano tiene la oportunidad de aprender un conjunto de saberes y ejercer una profesión. Sin embargo, la educación universitaria debe ir más allá, lo que constituye un verdadero reto, ya que esta debe posibilitar la formación

de personas con calidad humana. Partiendo de este supuesto se han identificado tres dimensiones formativas en la función ética de la universidad en la sociedad actual: la formación deontológica relativa al ejercicio de las diferentes profesiones, la formación ciudadana y cívica de los estudiantes y la formación humana, personal y social, que contribuye a la optimización ética y moral de los futuros titulados (Martínez, 2006). En esta última se deben tener en cuenta aquellos factores de riesgo para los estudiantes universitarios, que pueden generar afectaciones de tipo académico, que van desde su bajo rendimiento hasta la deserción definitiva de su proceso de formación superior.

Para el caso de Colombia, en las investigaciones se ha tenido en cuenta la deserción como un indicador fuerte del abandono de la educación superior, tal como lo afirma el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2015). En este contexto hay dos autores que reportan resultados similares: más allá de la búsqueda del abandono del proyecto académico de los estudiantes universitarios, es necesario emprender acciones que contribuyan a la comprensión e intervención de este fenómeno mediante la función pedagógica de la universidad y el seguimiento, el registro y el análisis de los factores de riesgo (Barragán y Patiño, 2013). Al respecto, Campo Saavedra (2013) afirma: “La tasa de deserción anual nacional acumulada para el año 2015 en las carreras universitarias fue del 46,05 %”.

En cuanto a la situación del departamento del Tolima en 2015 la deserción universitaria fue de 45 %; por lo demás,

preocupan los datos del CEAD de Ibagué para 2013, Periodo académico I, cuando la deserción alcanzó un 23,96 % (Rodríguez y Velandia, 2013,).

Por otra parte, respecto al diagnóstico del fenómeno de la deserción en Colombia, desde 2002 se implementó el Sistema para la Prevención de la Deserción de la Educación Superior (Spadies). Esta herramienta permite hacer seguimiento a las cifras de deserción de estudiantes de la educación superior, además instruye sobre los factores que perjudican el proyecto de vida de los estudiantes. Cabe mencionar que antes de la creación de este sistema, se solía relacionar el fenómeno de la deserción exclusivamente con la condición socioeconómica de los universitarios. Sin embargo, con la implementación del Spadies se ha comprobado que las condiciones académicas con las que debe lidiar el estudiante al inicio del programa académico pueden llegar a ser determinantes para pronosticar las probabilidades de deserción (MEN, 2015).

Teniendo en cuenta lo anterior, en la UNAD, desde el CEAD de Ibagué, se realizó un estudio para identificar los factores de riesgo psicosocial que inciden en el proyecto de vida de estudiantes universitarios de modalidad a distancia inscritos en la UNAD, durante 2015. Para ello se aplicó una Escala de Valoración de los Factores de Riesgo Psicosocial en la Educación a Distancia (E-FRPED), instrumento creado y validado específicamente para el objetivo de la investigación.

Para el diseño del instrumento se definieron tres dimensiones a saber: psi-

cológica, socioambiental y pedagógica, así:

*La dimensión psicológica* expresa el nivel de correspondencia entre las aspiraciones o expectativas trazadas por el sujeto y los logros que ha alcanzado o puede alcanzar, a corto o mediano plazo y distingue cómo se expresan estos valores sociales en el individuo y cuán importantes resultan para él (García, 2005); teniendo en cuenta que el objeto de estudio de la psicología es el comportamiento o actividad humana, que depende de dos grupos de factores: biológicos y sociales, culturales e históricos.

Por su parte, *la dimensión socioambiental* se define mediante la interacción de factores familiares, sociales y del contexto académico (Brunner & Elacqua, 2003); con relación a los procesos de aprendizaje, es necesario tener en cuenta el contexto de desarrollo de las personas que aprenden, cuyos elementos constitutivos tienen que ver con el tiempo, el espacio, la gente, la forma como interactúan unos con otros, los objetos, el ambiente, la naturaleza, entre otros. De igual manera, estos factores generan oportunidades para determinados comportamientos, pero también restringen o limitan otros e influyen en las decisiones del estudiante, a lo largo del ciclo académico. Campo Saavedra (2013) considera que la decisión de mantenerse en los estudios superiores, depende de factores ajenos a la universidad: académicos, personales y psicosociales.

Finalmente, *la dimensión pedagógica* implica vocación para la formación de personas, el manejo innovador y creativo de recursos tecnológicos y metodolo-

gías para la enseñanza y la evaluación; así mismo, la habilidad para generar impacto e influencia, escuchar, preguntar, explicar y comunicar de forma efectiva. En este contexto, el estudiante es protagonista de su proceso de aprendizaje (Biggs, 2006). Aunque no es el único responsable de su evolución académica, adquirir y evaluar competencias supone la implicación personal de cada estudiante, que se involucre en cada actividad propuesta, que haga reflexión intelectual en cada tarea y realice su propia valoración del aprendizaje (Villa y Poblete, 2007).

## Los factores psicosociales estudiados en ambientes universitarios

El impacto del fenómeno psicosocial ha sido ampliamente estudiado en el contexto global como lo muestran estudios realizados en educación superior: Clinciu (2013) exploró el ajuste de la universidad y su relación con el estrés para 157 estudiantes de campo (48 hombres, 109 mujeres) de las humanidades de la Universidad Transilvania de Brasov, Rumania. El papel de la edad y el medio ambiente en la vida académica de ajuste es menor de lo previsto, a pesar de la capacidad de adaptación la universidad es mejor para los estudiantes más maduros (mayores de 20 años) y para los de la zona urbana. En la presente investigación, se encontró una mejor adaptación personal-emocional de los estudiantes de género masculino, pero un mejor ajuste compensatorio académico para estudiantes de género femenino.

En la misma dirección Gonçalves, Sequeira, Duarte y Freitas (2014) examinaron la relación entre los patrones de estrés y depresión por género entre los estudiantes universitarios de primer año que estudian en una universidad australiana y encontraron que la severidad de la ideación suicida es más alta en los estudiantes que están lejos de casa y que viven solos; estudiantes con redes de apoyo social/familiarizados débiles (menos participación en actividades sociales y las relaciones íntimas). Estos resultados permiten concluir que una red de apoyo social frágil se asocia positivamente con la ideación suicida y el riesgo.

Geográficamente más lejos Caballero et al. (2013) y Xu et al. (2014) en China evaluaron la prevalencia de posibles factores de riesgo correlacionados con la depresión entre los estudiantes universitarios de enfermería. Este estudio mostró que 22,9 % de los participantes tenía síntomas depresivos por perspectiva pobre ante el prospecto de carrera y el estrés de rendimiento académico aumentó fuertemente la tasa de depresión. Mientras que tener una buena relación con los padres y tomar decisiones, sin su intervención, se asociaba negativamente a la depresión. Otros factores protectores como la frecuencia del ejercicio, el estado de salud, el nivel de educación alto de los padres, el apoyo social subjetivo y el género se asocian débilmente con la depresión.

En Colombia también se encuentran investigaciones que dan cuenta de la preocupación por investigar los factores psicosociales y su influencia en el rendimiento académico como lo expresan Alfaro y Ramírez (2012): “Las difi-

cultades más frecuentes encontradas en alumnos de cursos a distancia respecto a las relaciones interpersonales, son los sentimientos de angustia y soledad como unos de los principales motivos de abandono y rezago académico”. Con relación al proceso de aprendizaje Valencia (2011) señala que para que se lleve a cabo una educación integral, se deben tener en cuenta los diversos aspectos que componen cada individuo, con el fin de promoverlos por medio de herramientas pedagógicas y estrategias didácticas concretas para alcanzar los objetivos de una vida plena.

Caballero et al. (2013) y Londoño et al. (2010) reportan resultados en usuarios del servicio de psicología sobre factores de riesgo psicosociales y ambientales asociados a trastornos mentales. Los trastornos de mayor prevalencia fueron: el estado de ánimo depresivo, la ansiedad generalizada, los trastornos por angustia, la fobia social y el abuso de sustancias psicoactivas. Los factores que más presencia tuvieron en dichos trastornos se relacionan con el grupo de apoyo primario. Los estresores relativos al grupo primario hacen referencia al fallecimiento de un miembro de la familia, problemas de salud en la familia, perturbación familiar por separación, divorcio o abandono, cambio de hogar, nuevo matrimonio de uno de los padres, abuso sexual o maltrato físico, sobreprotección de los padres, abandono del niño, disciplina inadecuada, conflictos con los hermanos y nacimiento de un hermano. Estos estresores se asociaron con la depresión, trastorno que a su vez fue el de mayor prevalencia especialmente en las mujeres.

Por otro lado, los resultados de la investigación sobre factores de riesgo sociodemográficos, psicosociales y académicos y del abandono de los estudios en estudiantes de primer semestre de la Universidad del Magdalena, Colombia, señalan que los factores de riesgo principales en la cohorte estudiada fueron: vulnerabilidad económica y social y compromiso en algún grado en la cohesión, adaptabilidad, en la satisfacción y funcionalidad de la familia. Por otra parte, bajo uso de estrategias de aprendizaje y no relación entre la carrera que cursa el estudiante y su interés vocacional primario. Por consiguiente, es necesario la implementación de programas de acompañamiento y de apoyo académico con el objetivo de afianzar competencias necesarias para cumplir con los objetivos de aprendizaje y prevención de la deserción (Caballero et al., 2013).

Por su parte Sánchez (2011), señaló que los factores de riesgo asociados a los estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia se relacionan con cansancio y dificultades en el estado de ánimo, conflictos familiares, calamidades domésticas, incompatibilidad con el horario laboral, vacíos académicos previos a su ingreso a la universidad, inconvenientes con trámites académicos-administrativos, distancia con su familia por provenir de fuera de Bogotá y dificultades económicas, reconocidas como la más alta situación de riesgo, así como el lugar de procedencia, mala orientación vocacional, entre otros.

En este sentido, para las universidades es de gran importancia llevar identificar los factores de riesgo psicosocial que inciden en el proyecto de vida de los

alumnos y optimizar la forma de trabajar preventivamente con programas de apoyo académico con el estudiante que presenta un perfil de riesgo. Sin embargo, más allá de la búsqueda de las causas del abandono del proyecto académico se deben emprender acciones que contribuyan a la comprensión e intervención de este fenómeno mediante la función pedagógica de la universidad y el seguimiento, el registro y el análisis de los factores de riesgo (Barragán y Patiño, 2013).

## La modalidad virtual en la educación superior

La UNAD hace parte de las instituciones de Educación Superior supervisadas por el MEN, ofrece la modalidad virtual y cumple con los requerimientos para acreditar sus programas de pregrado y posgrado. Además, cuenta con dos instancias para prevenir los riesgos psicosociales: el Sistema Nacional de Consejería y el Sistema Nacional de Bienestar Universitario, que atienden las necesidades psicosociales y académicas de los estudiantes de todo el país, cuando presentan dificultades o se detecta riesgo de deserción sea por mal manejo de tiempos, espacios, ritmos de aprendizaje, estrategias de aprendizaje, dificultades en sus relaciones interpersonales y familiares, entre otros. Dichas circunstancias parecen agravarse cuando la formación profesional se realiza en la modalidad a distancia o aprendizaje abierto que es el usado por la UNAD (PAPS, 2011).

La educación a distancia hasta hace poco se entendía como aque-

lla modalidad educativa donde la comunicación entre el educador y el educando quedaba diferida en el tiempo, en el espacio o en ambas dimensiones a la vez, con lo cual se salvaba la distancia física existente entre ambos. Pero el empleo de las nuevas tecnologías de la comunicación hace muchas veces inadecuado el término “a distancia”, cuando permiten la comunicación prácticamente en tiempo real y pueden crear entornos virtuales de aprendizaje que rompen la distancia física. (Sarramona, 2012)

Otra posición la adoptan Cardona y Sánchez (2011) que afirman:

La educación a distancia ocurre en un lugar diferente al de la enseñanza y como consecuencia requiere técnicas especiales de diseño de cursos, técnicas instruccionales especiales, métodos especiales de comunicación electrónica y otras tecnologías, como también arreglos organizativos y administrativos especiales.

Finalmente, Falcón (2013) asegura que esta modalidad trae consigo los siguientes beneficios: acceso a la tecnología educativa, obviar las limitaciones de tiempo y espacio, posibilidad de estudiar en equipo, entre otros.

Por otra parte, la mediación que usa la educación a distancia a través de las TIC permite comprender el impacto de estas herramientas en el ámbito educativo. Al respecto, Marqués citado por Domingo y Fuentes (2010) afirma que son instrumentos indispensables para las insti-

tuciones educativas ya que se desempeñan con numerosas funciones y son fuente de información multimedia, sirven como canal de comunicación, como instrumentos cognitivo y pedagógico y como herramienta de gestión educativa y social. En definitiva, emplear esta modalidad educativa en el proceso de aprendizaje, posibilita de manera más efectiva la atención a las diferencias individuales. Todo ello teniendo en cuenta que los sujetos implicados en su uso desempeñan el rol activo en los procesos de aprendizaje de estas tecnologías (Falcón, 2013).

En este contexto se analiza la probabilidad de aumentar el riesgo de deserción y los riesgos psicosociales por los niveles de autonomía y autosuficiencia que requiere la modalidad; a raíz de los resultados reportados, el MEN puso en funcionamiento desde 2006 el Sistema de Prevención y Análisis de la Deserción en las Instituciones de Educación Superior (Spadies), desde el cual buscaron obtener datos de la UNAD y encontró que no hay diferencias significativas entre la deserción en la modalidad a distancia y virtual contra la modalidad presencial (Hernández, Rama, Jiminián y Cruz, 2009).

## Metodología

El proyecto corresponde al enfoque mixto de la investigación y es de tipo descriptivo. Cabe mencionar que los métodos mixtos se refieren a un único estudio que utiliza estrategias múltiples para responder a las preguntas y a los objetivos de investigación. La investigación descriptiva busca especificar las propie-

dades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernández et al., 2009,).

### a) Población

La población referencial corresponde a estudiantes nuevos y antiguos matriculados en la UNAD, en 2015, vinculados a los 62 centros, distribuidos en ocho zonas del país, a saber: Amazonia- Orinoquia, Caribe, Centro-Sur, Centro-Boyacá, Occidente, Centro-Oriente, Sur y Centro Bogotá-Cundinamarca. El tamaño de la muestra fue de 2.873 y la confiabilidad la dio el número de respuestas: 2.363.

### b) Instrumento

La Escala E-FRPED, instrumento virtual diseñado para el presente estudio, con el objetivo de identificar los factores de riesgo psicosocial que inciden en el proyecto de vida de estudiantes universitarios de modalidad virtual. Los factores de riesgo psicosocial que componen esta escala se organizaron en tres (3) dimensiones: psicológica, socioambiental y pedagógica. Consta de 81 ítems tipo Likert (tabla 1).

Tabla 1. E-FRPED.

DIMENSIÓN	FACTOR	# DE ITEMS
Dimensión psicológica	I. Cognición	6
	II. Emoción	5
	III. Personalidad	9
	IV. Estilo de vida	3
Dimensión socioambiental	V. Relaciones interpersonales	7
	VI. Proyecto de vida	6
	VII. Transformación personal	9
	VIII. Modalidad virtual	12
Dimensión pedagógica	IX. Pedagogía	12
	X. Factor gestión del estudio independiente	12

Fuente. Elaboración propia.

## Resultados

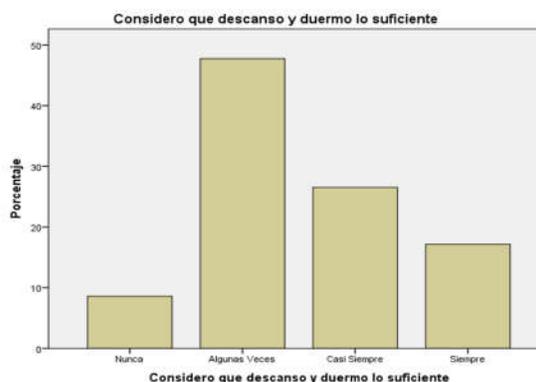
Los resultados de la presente investigación se sustentan en las 2.363 respuestas de los estudiantes participantes en los 62 Centros que tiene la UNAD para atención de estudiantes ubicados geográficamente en ocho zonas ZSUR: zona sur; ZAO: zona Amazonas Orinoquía; ZCAR: zona Caribe; ZCBC: zona Centro Bogotá y Cundinamarca; ZCBOY: zona Centro Boyacá; ZCORI: zona Centro Oriente; ZCSUR: zona Centro sur y ZOCC: zona Occidente), de Colombia.

Dadas las condiciones espaciales de los estudiantes que eligen la modalidad a distancia se seleccionaron las siguientes características sociodemográficas relevantes para analizar: vinculación laboral y edad, así:

Con relación al vínculo laboral, el 77,3 % de los participantes tiene además responsabilidad académica y responsabilidades familiares (parejas, hijos y padres para atender) que explica la alta presencia del factor de riesgo *estilo de vida* de la dimensión psicológica y respecto a la edad, las respuestas cubren todos los rangos, desde los 16 hasta los 70 años.

Las siguientes figuras evidencian cómo los factores *estilo de vida* y *gestión del estudio independiente* se convierten en riesgo académico predominante en la población estudiantil de todas las zonas de la UNAD y afectan los niveles de satisfacción personal, expresados por ejemplo en los ítems 23 y 73, en los que el 52 % de la población afirma que no descansa y duerme lo suficiente (figura 1) y solo el 18,6 % de la población evaluada refiere nunca improvisar en el manejo del tiempo para realizar las actividades académicas (figura 2). Se evidencian estilos de vida poco saludables y un inadecuado manejo del tiempo:

Figura 1. Factor Estilo de vida: ítem 23.



Fuente. Elaboración propia.

**Figura 2.** Factor Gestión del estudio independiente: ítem 73.



Fuente. Elaboración propia.

Por tanto, las condiciones de edad, vinculación laboral más otras responsabilidades que asumen los estudiantes que eligen la modalidad virtual, los obliga a tener dentro de sus competencias personales *un adecuado manejo del tiempo y asumir estilos de vida saludable* mediante el autocontrol y la autorregulación para poder atender la multiplicidad de roles que asumen conjuntamente con su formación profesional, situación que se agrava en la condición de género (mujer).

En este sentido, el estudio de la autorregulación constituye una vía de profundo interés en el acercamiento a aquellos procesos que encierran un grado mayor de generalidad, que se traducen en importantes competencias para el desempeño de la persona, en este caso, que aprende y que no solo es expresión de un desarrollo personal sino del dominio de un conjunto integrado de recursos para conocer y actuar, en síntesis, para aprender con calidad. Aprender a aprender, construir los conocimientos propios, saber buscar y emplear la información, dar sentido y significado a lo que se aprende parecen ser alternativas más eficaces ante el aprendizaje receptivo y

memorístico. Consecuentemente, el estudiante debe ser activo, emprendedor y verdadero protagonista del aprendizaje, alguien capaz de participar en la elaboración de sus objetivos, en la determinación de los procedimientos y medios para lograrlo y en la evaluación del proceso y sus resultados (García, 2005).

## Conclusiones

A la luz de los resultados, se comprendió la incidencia de los factores de riesgo psicosocial en el proyecto de vida de estudiantes universitarios en la modalidad a distancia de la UNAD, con el fin de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida.

Se identificó que dentro de la dimensión psicología, el factor *estilo de vida* representa riesgo para los estudiantes de la UNAD, debido a sus múltiples ocupaciones laborales y familiares, no descansan, ni duermen lo suficiente lo que influye en no tener estilos de vida saludable.

En la Dimensión Pedagógica, el factor de *Estudio Independiente* arrojó resultados que lo ubican en riesgo pues se evidencia que los estudiantes improvisan en el manejo del tiempo para realizar las actividades virtuales y las lecturas de estudio viéndose afectado el cumplimiento exitoso de su agenda de actividades alterando su rendimiento académico.

Se denota una relación directamente proporcional entre los factores *estilo de vida y estudio independiente*, sumado a los resultados de las variables sociode-

mográficas como ocupación y estado civil. Por tanto se presenta afectación en el manejo del tiempo, métodos de estudio y hábitos saludables.

Se recomienda fortalecer en los estudiantes Unadistas la autonomía y la autorregulación, en razón a que las respuestas de los participantes evidencian la improvisación en el manejo del tiempo para cumplir con las actividades académicas. Aunque los estudiantes perciben que su esfuerzo es fundamental en el proceso de aprendizaje, con frecuencia, toman decisiones en otras áreas que afectan los compromisos a nivel académico.

## Referencias bibliograficas

- Alfaro, J. A. & Ramírez, M. S. (2012). Relaciones interpersonales virtuales en los procesos de formación de investigadores en ambientes a distancia. *Revista Argentina de Educación Superior*, 4, 246-265.
- Barragán, D. & Patiño, L. (2013). Elementos para la comprensión del fenómeno de la deserción universitaria en Colombia, más allá de las mediciones. *Cuadernos Latinoamericanos de Administración*, IX(16), 55-66.
- Biggs, J. (2006). *Calidad del aprendizaje universitario*. Madrid: Narcea.
- Brunner, J. & Elacqua, J. (2003). Factores que inciden en una educación efectiva. *Revista internacional*, 1-11.
- Domingo, M. & Fuentes, M. (2010). Innovación educativa: experimentar con las TIC y reflexionar sobre su uso. *Píxel-Bit. Revista de medios y educación*.
- Caballero et al. (2013). *Factores de riesgo sociodemográficos, psicosociales y académicos de abandono de los estudios en estudiantes de primer semestre de la Universidad del Magdalena, Colombia. Proyecto de Fortalecimiento y Articulación de Estrategias Institucionales para Disminuir la deserción*. MEN y la Universidad del Magdalena.
- Cardona, D. M. & Sánchez, J. M. (2011). La educación a distancia y el learning en la sociedad de la información: una revisión conceptual. *UIS Ingenierías*, 10, 37-50.
- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 718-722. Recuperado de <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382>
- Echemendía, T. (2011). Definiciones acerca del riesgo y sus implicaciones. *Rev Cubana Hig Epidemiol*, 49(3).
- Falcón, M. (2013). La educación a distancia y su relación con las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones. *Medisur*, 11(3), 280-295.
- García, V. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2), 1-20.
- Gil-Monte, L. & Pedro, R. (2014). *Manual de psicología aplicada al trabajo y a la prevención de los riesgos laborales*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Gonçalves, A., Sequeira, C., Duarte, J. & Freitas, P. (2014). Suicide ideation in higher education students: influence of social support. *Atención Primaria*, 46, 88-91. [http://doi.org/10.1016/S0212-6567\(14\)70072-1](http://doi.org/10.1016/S0212-6567(14)70072-1)
- Hernández, Á., Rama, C., Jiminián, Y. & Cruz, M. (2009). *Deserción en las instituciones de educación superior a distancia en América Latina y el Caribe*. República Dominicana: Ediciones UAPA.
- Londoño, N., Marín, C., Juárez, F., Palacio, J., Muñiz, O., Escobar, B., y López, I. (2010). No Title. Colombia.
- Martínez, M. (2006). Formación para la ciudadanía y educación superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 42, 85-102.

- Ministerio de Educación Nacional. (2015). Diagnóstico de la deserción en Colombia. *Educación Superior, 14*, 4-6. Bogotá: autor.
- Organización Mundial de la Salud (2002) *Informe sobre la salud en el mundo 2002 - Reducir los riesgos y promover una vida sana*.
- Rodríguez, G. E. & Velandia, S. R. (2013). *Deserción UNAD 2013 y propuesta metas 2014*. Bogotá: UNAD.
- Proyecto Académico Pedagógico Solidario [PAPS]. (2011). *VERSIÓN 3.0. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)*. Bogotá D.C.
- Sánchez, Y. (2011). *Factores psicosociales de estudiantes en situación de riesgo académico de la Facultad de Ciencias Humanas*. Bogotá, D.C: Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Humanas, Departamento de Psicología.
- Sarramona, J. (2012). Evaluación de programas de educación a distancia. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia, 4*(1), 1-24.
- Solórzano, N., Gaitán, P., Uribe, M., Castro, M. E., Llanes, J. & Carreño, A. (2007). Estudio de riesgo-protección psicosocial en estudiantes de la Universidad Iberoamericana. *Liberaddictus, 99*, 121-128.
- Valencia Rondón, W. A. (2011). *La vida emocional: una reflexión acerca de su valor en la educación y en la ética*. Bogotá: Universidad de San Buenaventura.
- Villa, A. y Poblete, M. (2007). *Aprendizaje basado en competencias. Una propuesta para la evaluación de competencias genéricas*. Bilbao: Mensajero.
- Villalobos, G. H. (2004). Vigilancia epidemiológica de los factores psicosociales, aproximación conceptual y valorativa. *Ciencia & Trabajo, 6*(14), 197-201.
- Xu, Y., Chi, X., Chen, S., Qi, J., Zhang, P. & Yang, Y. (2014). Prevalence and correlates of depression among college nursing students in China. *Nurse Education Today, 34*(6), 7-12. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.10.017>

