

ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN PERÍODO DE COVID-19

ANALYSIS OF THE BEHAVIOR OF ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE PERIOD OF COVID-19

Ing. Juan Acosta Prieto¹, (0000-0003-1390-2380), Universidad de Matanzas, juan.acosta@umcc.cu

Marcia Contreras Rodriguez ² (0000-0002-2509-2576)

Yilena Cuello Cuello³ (0000-0003-4589-8670)

DrC. Yoel Almeda Barrios⁴ (0000-0002-3423-4011)

Dr. Joaquín García Dihigo⁵ (0000-0002-8791-5830)

Resumen

Son muchas las esferas que han sido impactadas por la Covid-19, dentro de estas está la educación. Los estudiantes han sufrido muchos cambios en relación con la forma de recibir clases, por ello se considera importante realizar un estudio para diagnosticar el comportamiento del estrés académico en los estudiantes de la Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos. Para la creación del instrumento se toma como base una recopilación de numerosos cuestionarios más utilizados en el ámbito del análisis del fenómeno de estrés académico como el Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico en alguna de sus versiones y el Cuestionario Percepción del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios asociado a la COVID-19. Se concluye que a partir de la aplicación de la herramienta, de la muestra tomada, más de la mitad de los estudiantes presentan estrés académico y se da un conjunto de sugerencias que pueden desarrollar para mejorar su estado.

Palabras claves: Covid-19; fatiga mental; estrés académico; estudiantes universitarios

Abstract

There are many spheres that have been impacted by Covid-19, among these is education. The students have undergone many changes in relation to the way of receiving classes, for this reason it is considered important to carry out a study to diagnose the behavior of academic stress in the students of the University of Matanzas Camilo Cienfuegos. For the creation of the instrument, a compilation of numerous questionnaires most used in the field of

analysis of the phenomenon of academic stress is taken as a basis, such as the Systemic Cognoscitivist Inventory of Academic Stress in some of its versions and the Perception of Academic Stress Questionnaire in Associated University Students to COVID-19. It is concluded that from the application of the tool, of the sample taken, more than half of the students present academic stress and a set of suggestions is given that they can develop to improve their state.

Keywords: Covid-19; mental fatigue; academic stress; University students

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio (Katić et al., 2019) cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico.

El estrés académico a aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.

Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente. La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los educandos, puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personal (Ramos, 2021).

El mundo se ha paralizado desde el 11 de marzo del 2020, fecha en la cual la Organización Mundial de las Salud (OMS) declaró a el virus de la COVID-19 como una pandemia global. Las personas se vieron obligadas a tomar medidas de confinamiento para evitar su propagación. Se vieron afectadas numerosas esferas, fundamentalmente la de la salud por el abarrotamiento de personas infectadas en los hospitales, lo que estimuló que estos colapsaran, hoy en día la cifra de casos confirmados asciende a 175 millones 831 mil 278, con 12 millones 302 mil 285 casos activos y 3 millones 795 mil 402 fallecido (MINSAP, 2021). El renglón económico se vio afectado por el cierre temporal o definitivo de numerosas instituciones o empresas que conllevó al desempleo de millones de personas y condicionó un desplome de la producción provocando que aumentara la pobreza en muchos países.

Otra esfera que ha tenido afectaciones es la educación donde, millones de estudiantes universitarios, ante la necesidad del aislamiento imprevisto han dejado de dar sus clases presenciales, lo que implica que no tienen una interacción directa con sus profesores. Ante esta situación y con la premura inesperada se intenta dar cierta

continuidad a los programas educativos a través de estrategias a distancia, desde el hogar, principalmente por medio de recursos digitales. Sin embargo, esta alternativa ha resultado limitada por múltiples razones, principalmente: las limitaciones o carencias del servicio de internet en la población estudiantil, particularmente de las zonas más apartadas, a esto se ha sumado, o conjugado, el hecho de no disposición, por toda la población estudiantil, de los dispositivos electrónicos suficientes para todos los miembros que en el hogar lo requieran como varios hermanos estudiantes, los padres para atender desde el hogar cuestiones laborales, entre otros, así como la superposición de horarios y carencia de espacios apropiados. Algunas de estas condiciones también resultan válidas para los docentes, además de las diferencias de capacitación en el uso de plataformas digitales (Terán, 2021).

Cuba, como el resto de los países, se ha visto obligada a cerrar sus instituciones y ha tenido que tomar ciertas medidas para que sus estudiantes no se desvinculen de las mismas. Entre estas medidas se encuentran fundamentalmente el establecimiento de diferentes modalidades de estudio y tipos de estudio según lo establecido por MES(2018) y MES (2021).

Con todo lo planteado anteriormente, es necesario tener en cuenta que los estudiantes universitarios al no estar adaptados a todos estos cambios ocurridos, pudieran sufrir de estrés académico, fundamentalmente los estudiantes de nuevo ingreso por pasar de una enseñanza a otra y no conocer la metodología de la nueva institución. Por ello este trabajo se plantea, como objetivo general diagnosticar el comportamiento del estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de Matanzas.

Se utilizó un diseño no experimental, puesto que no se manipulan deliberadamente las variables en estudio. A su vez este diseño es de tipo transversal - descriptivo, debido a que se ha recopilado la información en un momento único del tiempo, y descriptivo porque busca identificar la realidad situacional de lo investigado mediante el uso de variables categóricas y medibles (Hernández et al., 2018). La población estuvo conformada por estudiantes de la Universidad de Matanzas y se toma una muestra aleatoria de 200 estudiantes activos (matriculados) en el curso académico 2021, donde se prioriza la representación de varias carreras, años académicos y los tres tipos de modalidad de estudios, para de esta forma poder analizar cómo es el comportamiento del estrés académico ante la situación actual.

Para la creación del instrumento se toma como base una recopilación de numerosos cuestionarios más utilizados en el ámbito del análisis del fenómeno de estrés académico el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO) del Estrés Académico de Guzman (2022) de ese mismo autor que hizo un reajuste y planteó el Inventario SISCO SV del estrés Académico, junto con la versión corta denominada SISCO SV-21 (Barraza, 2018) y el Cuestionario Percepción del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios asociado a la COVID-19 (Velázquez, 2020), los síntomas que generan el estrés académico, donde se utiliza como base el cuestionario de estrés académico SISCO SV y la encuesta Yoshitake (Yoshitake, 1978) , el cuestionario de estrés académico SISCO SV y el de

Velázquez (2020). Está constituido por 4 ítems, distribuidos en tres dimensiones: los estresores que cuentan con 24 preguntas, los síntomas y las estrategias de afrontamiento, cada una cuenta con 20 preguntas; con cinco opciones de respuestas cada una en escala tipo Likert: nunca (0), raras veces (1), algunas veces (2), frecuentemente (3) y siempre (4). Se aplicó de forma virtual vía on line donde se circuló por las redes sociales y correos institucionales donde se interactuó con los estudiantes en el período de educación a distancia por las limitaciones del COVID-19.

Para darle cumplimiento al principal objetivo de este trabajo se tomó una muestra de 200 estudiantes, donde 105 eran del sexo masculino, representando el 52.5%, y 95 del sexo femenino, representando el 47.5%. Se analizaron todos años de estudio, constituyendo el primero, el segundo y el tercero año la mayor parte del grupo estudiado, con una participación de un 38% del curso diurno. El 55.5% de los estudiantes se identifican con estrés académico y de esos estudiantes el 42.3% se identifican con un nivel 3, como se muestra en la figura 1.

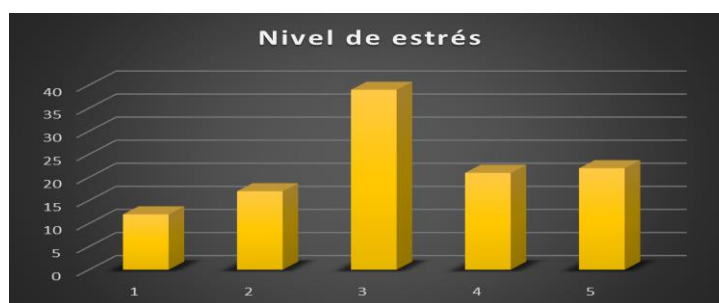


Figura 1. Nivel de estrés de los estudiantes objetos de estudio.

Fuente: elaboración propia

Mediante la tabla 1 se pudo definir las principales causas que le ocasionan a los estudiantes estrés, siendo el principal estresor para los estudiantes con un 85.58% que los profesores no posean las herramientas didácticas para transmitir el conocimiento on line seguido por el tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los profesores/as, con un 83.78%.

Tabla 1. Estresores identificados por los estudiantes.

Posibles Estresores	N	%
1- No disponer de los recursos tecnológicos para la autopreparación.	64	57,66
2- La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	28	25,23
3- Los profesores no cuentan con la infraestructura tecnológica necesaria para impartir clases on line.	49	44,14

4- Que mis profesores no posean las herramientas didácticas para transmitir el conocimiento on line.	95	85,58
5- Que mis profesores/as se les dificulta el manejo de tecnología.	41	36,93
6- La comunicación con los profesores/as que me imparten clases se dificulta.	82	73,87
7- La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	67	60,36
8- La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, cuestionarios en plataforma Moodle, proyectos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.	79	71,17
9- El nivel de exigencia de mis profesores/as.	61	54,95
10- El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (guía de ejercicios, trabajos de curso, trabajo en equipo, búsquedas en Internet etc.)	72	64,84
11- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	93	83,78
12- La realización de exámenes por tiempo on line, prácticas o trabajos de aplicación.	69	62,16
13- La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	79	71,17
14- No entender los temas que se abordan en la clase.	72	64,36
15- Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	60	54,15
16- Exposición de un tema evaluativo ante la grabación de video.	6	5,41
17- Asistir o conectarme a consultas aburridas o monótonas.	36	32,43
18- Dificultad para acceder a sitios donde se coloca la información como Plataforma Interactiva Moodle, Repositorio CICT	85	76,57
19- No disponer en casa de un área de estudio con las condiciones para la autopreparación	31	27,92
20- Adoptar inadecuadas posturas durante el período que estudio	36	32,43
21- Insuficiente iluminación en el área donde se auto-prepara	13	11,71

22- Insuficiente ventilación en el área donde se auto-prepara	41	36,93
23- Condiciones micro-climáticas (temperaturas) inadecuadas ventilación en el área donde se auto-prepara	39	35,14
24- Presencia de ruidos molestos que le generan disconfort en el momento de estudio	72	64,86

Fuente: elaboración propia.

Como se puede observar en la tabla 2 los síntomas más comunes que presentan los estudiantes universitarios son: la somnolencia o mayor necesidad de dormir, los dolores de cabeza o migrañas, el cansancio en la vista y las dificultades para concentrarse. Mientras que el aumento del hábito de consumo de bebidas alcohólicas, el aislamiento de los demás y el hábito de fumar están dentro de los menos comunes.

Tabla 2. Síntomas presentados en estudiantes universitarios ante la presencia de estrés académico.

Síntomas	N	%
1- Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	77	69,31
2- Fatiga crónica (cansancio físico permanente).	50	45
3- Mantiene posturas incorrectas.	58	52,25
4- Cansancio en la vista.	79	71,17
5- Dolores de cabeza o migrañas.	80	72
6- Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	58	52,25
7- Morderse las uñas.	41	36,93
8- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	87	78,41
9- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	77	69,36
10- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	68	61,26
11- Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	73	65,7
12- Dificultades para concentrarse.	79	71,17
13- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	49	44,14
14- Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	38	34,25
15- Aislamiento de los demás.	31	27,92
16- Desgano para realizar las labores académicas.	69	62,16
17- Olvida con frecuencia orientaciones.	32	28,82
18- Aumento o reducción del consumo de alimentos.	52	46,81

19- Aumenta hábito de fumar.	32	28,82
20- Aumenta hábito de consumo de bebidas alcohólicas.	30	27,02

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 3 se puede apreciar como el 99.09% de los estudiantes utilizan como una vía para relajarse el método de navegar en Internet dejando en segundo lugar el método de concentrarse en resolver lo que les preocupa.

Tabla 3. Estrategia de afrontamiento para el estrés académico.

Estrategias de afrontamiento	N	%
1- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	84	75,67
2- Escuchar música o distraerme viendo televisión.	93	83,78
3- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	108	97,29
4- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	45	40,54
5- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	93	83,78
6- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	73	65,76
7- Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	83	74,77
8- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	100	90,09
9- Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	87	78,37
10- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	85	76,57
11- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	75	67,57
12- Hacer ejercicio físico	59	53,15
13- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	66	59,45
14- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la	77	69,36

situación que preocupa.		
15- Navegar en internet.	110	99,09
16- Jugar videojuegos.	50	45,14
17- Ver televisión y/o escuchar radio	76	68,47
18- Dormir	73	65,76
19- Leer un libro	57	51,35
20- Cocina y Repostería	68	61,26

Fuente: elaboración propia.

Con este trabajo fue posible conocer cuáles, aproximadamente, son los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios en la provincia de Matanzas. Se considera que esta información tiene una importante aplicación práctica, pues permite trabajar para hacer mejor el proceso educativo y lograr que sean cada vez más altos los índices de aprendizaje y más bajos los índices de estrés académico en los estudiantes.

Este estudio se realizó solo con estudiantes matanceros lo que limita las intenciones que llevaron la realización de este trabajo si se toma como referencia los niveles de estrés que pueden existir en los estudiantes de todo el país.

Según Silva et al. (2020) en su investigación sobre el estrés académico revela como más de la mitad de los estudiantes de la universidad presentan esteres académico. Sin embargo, en este trabajo no se tomaron en cuenta todos los estudiantes de la Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos, se tomó una muestra aleatoria de 200 estudiantes, de ellos 76 del curso diurno, 60 del curso por encuentro y 64 del curso a distancia, pertenecientes a diversas carreras. Esto arrojó como resultado que de la muestra tomada el 55.5% presenta estés.

Según la investigación realizada por la UNESCO (IESALC, 2020), indicaba que los estudiantes pueden experimentar ansiedad y depresión, producto de la crisis de la pandemia, esta investigación determinó que, producto a la pandemia y a las nuevas medidas tomadas para impartir las asignaturas lo que más estresa a los estudiantes es que sus profesores no posean las herramientas didácticas para transmitir el conocimiento on line, según se refleja en la tabla 2 y uno de los síntomas más comunes que presentan es la somnolencia o mayor necesidad de dormir, los dolores de cabeza o migrañas, el cansancio en la vista y las dificultades para concentrarse según indica la tabla 3.

Además, la investigación realizada por de los Santos (2020) se observa como las actividades de relajación o despeje que más realizan los estudiantes universitarios es la interacción con las redes sociales, en este caso esta investigación descubrió que el 99.06% de los estudiantes para afrontar el estrés navegan en Internet, según la Tabla 4.

El curso a distancia en la modalidad a distancia, se caracteriza por el aprendizaje autónomo, mediado por el uso de tecnologías y entornos virtuales, y por la articulación de múltiples recursos didácticos, físicos y digitales; el curso por encuentros se desarrolla en la modalidad semipresencial en el cual la carga docente es menor que en la modalidad presencial, el proceso docente educativo se organiza mediante la combinación eficiente de actividades presenciales y acciones de aprendizaje autónomo y el curso diurno se desarrolla fundamentalmente en la modalidad presencial, este proceso docente educativo se organiza con un predominio del contacto directo y en tiempo real entre el profesor y los estudiantes; lo que no impide que algunos períodos escolares, o algunas disciplinas y asignaturas se puedan desarrollar con características propias de la modalidad semipresencial, actualmente los estudiantes que se encuentran en el curso diurno pasan a recibir las clases con un modelo híbrido de semipresencialidad y distancia.

Los niveles de estrés académico en los estudiantes dependen en cierta medida de la modalidad que cursan. Es una preocupación para los estudiantes que toman las clases a distancia, incluso para los estudiantes del curso diurno que ahora se enfrentan al nuevo modelo híbrido de semipresencialidad y distancia que muchas veces los profesores no disponen de los recursos necesarios para hacer llegar con facilidad y calidad las clases a los estudiantes. Además, el proceso evaluativo también sufre transformaciones que pueden generar estrés pues, los estudiantes del curso diurno comienzan a depender en gran medida de evaluaciones a distancias como tareas y trabajos investigativos que cada vez son más frecuentes y el exceso de trabajos de este tipo es un detonador de estrés académico.

La Universidad de Matanzas tiene la responsabilidad de garantizar el aseguramiento y funcionamiento de la Educación Superior en la provincia destacándose como métodos de enseñanza: el aula invertida, donde los estudiantes son responsables de su propio aprendizaje, estudian a su propio ritmo y estilo de aprendizaje, los contenidos se encuentran disponibles en línea en diferentes medios y formatos como la plataforma interactiva Moodle y el repositorio CICT, igualmente se realizó la recopilación de una carpeta digital que se entregó en los municipios para el acceso a estudiantes que no tuvieran conectividad; las tareas, actividades o proyectos se realizan en clase. El método aprender a aprender dispone de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesidades. El método prompt feedback proporciona comentarios para mejorar los resultados de los estudiantes: reforzando con materiales, conceptos y habilidades importantes, así como proporciona comentarios oportunos que los estudiantes pueden aplicar durante el curso. El método engage students crea experiencias educativas para los estudiantes que sean desafiantes, enriquecedoras y que amplíen sus habilidades académicas, brinda, además, oportunidades para interactuar con sus compañeros, por ejemplo, los debates y trabajo en grupo.

Los estudiantes para poder trabajar con nuevos métodos de aprendizaje académico necesitan desarrollar nuevas habilidades o continuar trabajando con aquellas que ya poseían. Ha sido imprescindible para los estudiantes el estudio de forma autodidacta y la autopreparación. Estos métodos además han contribuido al desarrollo de las actividades investigativas que a su vez han logrado mejorar la capacidad de lectura, interiorización y resumen de los estudiantes. Además, se han logrado progresos en las facultades para el trabajo en equipo y el debate conciso en los estudiantes. Se hace necesario una adecuada adaptación para evitar de esta forma el desarrollo del estrés académico identificado en esta investigación en el período de COVID-19, donde se vieron modificadas las formas de recibir la docencia, más la situación compleja que desarrolló la pandemia en el mundo.

Se recomienda que se realicen con más frecuencia estudios como este y que se extiendan a todo el país para lograr progresos en el proceso educativo.

Referencias bibliográficas

- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21, Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 Ítems. *Durango: ECORFAN*.
- de los Santos, A. M. M. (2020). Impacto del Covid-19 en los hábitos y costumbres de estudiantes universitarios durante el tiempo de cuarentena 2020. *Hacedor-AIAPÆC*, 4(2), 1-11.
- Guzmán Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., y Castillo Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.
- MINSAP, C. (2021). Parte del cierre del día 11 de junio. <https://salud,msp.goe.cu>
- Ramos, N. A. G., Araoz, E. G. E., Uchasara, H. J. M., Araoz, M. C. Z., & Roque, M. M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 40(1), 88-93.
- Katić, I., Knežević, T., Berber, N., Ivanišević, A., & Leber, M. (2019). The impact of stress on life, working, and management styles: how to make an organization healthier?. *Sustainability*, 11(15), 4026.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- MES, Ministerio de Educación Superior. (2018). Resolución 2 In. Gaceta oficial de la República de Cuba Cuba.
- MES, Ministerio de Educación Superior (2021). Resolución No.3. In. Gaceta Oficial de la República de Cuba: Cuba

- Terán, M. A. C. (2021). Impacto emocional en estudiantes universitarios debido al distanciamiento social por covid-19. *Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação*, 13(1, jan-jun), 250-277.
- Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+ D, Innovación más desarrollo*, 9(25).
- Yoshitake, H. (1978). Three characteristic patterns of subjective fatigue symptoms. *Ergonomics*, 21(3), 231-233.