

Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios

Diagnosis of Academic Stress in University Students

Wilson Alexander Zambrano-Vélez¹ y Mónica Dolores Tomalá-Chavarría²

EDICIÓN: CIVTAC

- ✓ Recibido: 31/mayo/2022
- ✓ Aceptado: 8/septiembre/2022
- ✓ Publicado: 23/septiembre/2022

 Páginas: 42-47

País

- ¹Ecuador
- ²Ecuador

Institución

- ¹Universidad Estatal
Península de Santa Elena

Correo Electrónico

- ¹wzambrano@upse.edu.ec
- ²motocha1958@yahoo.es

ORCID

- ¹<https://orcid.org/0000-0003-1061-878X>
- ²<https://orcid.org/0000-0001-5941-6949>

Citar así: APA / IEEE

Zambrano-Vélez, W., & Tomalá-Chavarría, M. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42-47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>

W. Zambrano-Vélez y M. Tomalá-Chavarría, "Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios", RTED, vol. 14, n.º 2, pp. 42-47, sep. 2022.

Resumen

El estrés se ha convertido en una cuestión de interés para los investigadores, por cuanto, sus efectos repercuten en el rendimiento académico de los estudiantes, siendo capaz de provocar angustia, ansiedad, trastornos psicológicos y desórdenes familiares e incluso sociales. La presente investigación se planteó como objetivo principal determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, periodo académico 2021-2. La investigación se fundamentó bajo el método deductivo, paradigma positivista con enfoque cuantitativo, tipo descriptivo-exploratorio, diseño no experimental y corte transversal. La muestra estuvo constituida por 30 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 18 y 22 años. En la recolección de datos utilizó como técnica una encuesta, mediante, un cuestionario de preguntas semiestructuradas con el propósito de determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes. La confiabilidad del instrumento se midió a través coeficiente de Cronbach determinando un valor de 0,841. Los resultados más relevantes indican la existencia de un nivel significativo de estrés académico en los estudiantes universitarios acompañado de una sintomatología física-psicológica manifestada en alteraciones en los ciclos de sueño, dolor de cabeza, tensión muscular, ansiedad e irritabilidad. Conclusión: a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios el nivel de estrés aumenta; sin embargo, tienen un mejor manejo de los síntomas debido a la práctica de actividades recreativas y organizan adecuada del tiempo.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes, universidad, diagnóstico.

Abstract

Stress has become a matter of interest for researchers because its effects have repercussions on the academic performance of students, being able to cause anguish, anxiety, psychological disorders, and family and even social disorders. The main objective of this research was to determine the level of academic stress in the students of the Early Childhood Education Career of the Peninsula de Santa Elena State University, academic period 2021-2. The research was based on the deductive, positivist paradigm with a quantitative approach, descriptive-exploratory type, non-experimental design, and transversal cut. The sample consisted of 30 students between 18 and 22 years of age. The data collection technique used was a survey using a questionnaire of semi-structured questions to determine the level of academic stress of the students. The instrument's reliability was measured through Cronbach's coefficient, determining a value of 0.841. The most relevant results indicate a significant level of academic stress in university students accompanied by physical-psychological symptomatology manifested in alterations in sleep cycles, headache, muscle tension, anxiety, and irritability. Conclusion: as students advance in their studies, the level of stress increases; however, they have better management of symptoms due to the practice of recreational activities and adequate organization of time.

Keywords: Academic stress, students, university, diagnosis.

Introducción

El estrés se ha convertido en una cuestión de interés para los investigadores, por cuanto, sus efectos repercuten en el rendimiento académico de los estudiantes, siendo capaz de provocar angustia, ansiedad, trastornos psicológicos y desórdenes familiares e incluso sociales. En este escenario, la Pandemia producida por el COVID-19 marcó un antecedente que disparó los niveles de preocupación en la población evidenciados en cuadros severos de estrés (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020, p. 2). Sin embargo, después de casi dos años de Pandemia se observa el mismo impacto en los estudiantes universitarios, es decir, existe la respuesta del estrés, la misma que se asocia al exceso de trabajo académico asignado en la modalidad de aprendizaje virtual, impuesta como medida para disminuir los contagios de COVID-19.

En este contexto, Restrepo et al., (2020) definen al estrés académico como la reacción que todo estudiante adquiere, de acuerdo con las diversas exigencias dentro del ciclo de estudio, de hecho, se define como “un estado producido cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno educativo” (Silva-Ramos et al., 2020), en otras palabras, el estudiante se enfrenta a múltiples actividades cotidianas dentro de su proceso formativo (el exceso de trabajo, presentación de tareas, ensayos, informes) percibidas como angustiantes, ocasionando agotamiento físico, ansiedad, insomnio, bajo rendimiento académico y deserción educativa.

Por otro lado, Carriazo-Díaz et al. (2020) identifican a la planificación educativa como una actividad importante a utilizar por el estudiante para disminuir el nivel de estrés, porque le provee elementos indispensables para clasificar las actividades académicas, en función de establecer objetivos donde se define: qué hacer, qué recursos y estrategias utilizar con la finalidad de alcanzar un rendimiento académico eficiente. Por tanto, la planificación de las tareas y de otros pendientes disminuirá, notablemente, el estrés académico porque se promueve el cumplimiento de objetivos en un tiempo establecido.

Para Phillip-Rice & González-Salinas (2000) cualquier situación que perturbe la armonía e interfiera en las actividades de la clase puede ser fuente de estrés y, ciertamente, afecta el funcionamiento académico en el acontecer educativo. Con los antecedentes expuestos, se

plantea como objetivo de investigación: determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, periodo académico 2021-2, debido a la influencia de este en la vida del estudiante manifestado en una serie de experiencias entre las que se figuran el nerviosismo y la desmesurada tensión.

Metodología

Para dar respuesta al objetivo planteado se partió de las líneas de investigación de la generación del conocimiento; por tanto, se realizó una investigación enmarcada en el paradigma positivista, teniendo como objetivo elaborar una “concepción científica del mundo”, apostando por la capacidad de la lógica matemática, el experimento y la observación (González-Morales, 2003). Paradigma basado en el método deductivo el cual según Abreu (2014) permitió establecer las características de la realidad, en particular, desde un resultado de carácter general. Con enfoque cuantitativo porque se midió variables en función de una capacidad, extensión o cantidad determinada (Cerdeira-Gutierrez, 1993).

Con un diseño no experimental, de acuerdo con Hernández-Sampieri et al. (2014), se lleva a cabo en investigaciones donde no se manipulan las variables de la misma; es de tipo descriptivo-exploratorio porque valoró al estrés académico en sus principales modos de afrontamiento utilizados por estudiantes universitarios, así mismo, se analizaron las diferencias sintomatológicas del estrés entre los educandos; de corte transversal porque se recolectaron datos en un momento dado.

Según, López (2004) la población está conformada por un conjunto de personas que poseen determinadas características, por tanto, para la selección de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, mediante el cual, se determinó la participación de 30 estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena-Ecuador; para fines investigativos se escogió a 15 estudiantes del tercer semestre y a 15 del séptimo semestre en edades comprendidas entre los 18 y 22 años.

Se aplicó la encuesta, como expresan Casas-Anguita et al. (2003) es una técnica elaborada desde un conjunto de procedimientos estandarizados lo cuales permiten recolectar

información de forma organizada. Para la recolección de datos, se diseñó un cuestionario con preguntas semiestructuradas, compuesto por tres ejes temáticos: Nivel de estrés: (8) ocho indicadores; Manejo del estrés: (21) veintiún indicadores; Planificación y realización de tareas: (8) ocho indicadores. Se validó el contenido, mediante, el Juicio de Expertos el cual se define como “una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, donde dan información, evidencia, juicios y valoraciones” (Robles-Garrote & Rojas, 2015), en este estudio los profesionales coincidieron en que las preguntas realizadas a los estudiantes fueron pertinentes para el tema de investigación. La encuesta se aplicó en Google Forms una vez obtenidos los permisos correspondientes para su administración.

Para Bernal (2010) la escala de Likert es el medio para obtener información relevante en la investigación. Los valores consignados en esta herramienta para valorar los resultados fueron: (1) Nunca (2) Casi nunca (3) Ocasionalmente (4) Casi todos los días (5) todos los días; los cuales sirvieron para obtener los resultados de esta investigación. El análisis de confiabilidad se lo realizó con el método Alpha de Cronbach, el cual permite determinar el coeficiente Cronbach, donde el investigador calcula la correlación de cada reactivo con los otros ítems, resultando una gran cantidad de coeficientes de correlación (Quero-Virla, 2010), en otras palabras, entre más próximos estén los resultados a 1 más consistentes serán los ítems entre sí y viceversa. En este estudio, se consiguió esta derivación, mediante, el software SPSS obteniendo una puntuación 0,841 determinando al instrumento como aplicable.

Para el análisis de datos se trabajó con el Software SPSS Statistics, mediante, una estadística descriptiva para hallar las medidas de tendencia central (media, mediana y moda), frecuencias y desviación estándar. El análisis estadístico es el proceso para interpretar en datos numéricos de la información recopilada mediante la encuesta (Hernández Sampieri et al., 2014).

Resultados

De acuerdo con el instrumento aplicado, el hallazgo más significativo del estudio fue el alto nivel de estrés presentado por los estudiantes encuestados, el cual está acompañado de una

sinomatología física-psicológica manifestada en alteraciones en los ciclos de sueño, dolor de cabeza, tensión muscular, ansiedad e irritabilidad. A continuación se presentan tres tablas estadísticas de acuerdo con los ejes temáticos evaluados:

Tabla 1
Nivel de Estrés

Características	Débil %	Inter medio %	Alto %	Total %
Tercer semestre	28,6	57,1	14,3	100
éptimo semestre	25	43,8	31,2	100

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de la carrera de Educación Inicial, elaboración propia (2021).

Al comparar los resultados de la Tabla 1, se observa que los estudiantes del séptimo semestre tienen un incremento significativo en el nivel de estrés con relación a los del tercero. Así mismo, en los otros niveles, los del tercero muestran porcentajes más elevados.

Tabla 2
Manejo de Estrés

Características	Débil %	Inter medio %	Alto %	Total %
Tercer semestre	14,3	78,6	7,1	100
éptimo semestre	18,8	56,2	25	100

Nota. Encuesta aplicada estudiantes de la Carrera de Educación Inicial, elaboración propia (2021).

En la Tabla 2, al comparar los resultados de ambos grupos los datos reflejan que, los estudiantes del séptimo semestre tienen un porcentaje alto para el manejo del estrés; sin embargo, éste disminuye en los otros niveles con relación a los del tercero.

Tabla 3
Organización y Realización de Tareas

Características	Débil	Intermedio	Alto	Total
	%	%	%	%
Tercer semestre	14,3	64,4	21,4	100
Séptimo semestre	18,8	56,2	25	100

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de la Carrera de Educación Inicial, elaboración propia (2021).

En la Tabla 3 se observa que los estudiantes encuestados de dichos semestres muestran un interés débil con una diferencia mínima, en la organización y realización de tareas.

Discusiones

Los resultados de la presente investigación reflejan en los estudiantes universitarios un nivel elevado de estrés manifestado en los siguientes síntomas: fatiga, insomnio, inquietud, ansiedad, problemas de concentración y bloqueo mental; resultados contrastados con la investigación de Rodríguez-Flores & Sánchez-Trujillo (2022) estos síntomas se manifiestan a causa de estresores comunes como la sobrecarga de tareas, tiempo limitado para realizar los trabajos académicos, forma de evaluación y la ausencia de una planificación adecuada.

Al seguir con el eje del manejo de estrés, los estudiantes se encuentran en un nivel intermedio; según, el estudio de Barraza-Macías (2008) ante la presencia de estresores, como los mencionados en el párrafo anterior, los estudiantes muestran desequilibrio sistémico manifestando sintomatologías, viéndose forzados a investigar estrategias para defenderse y tomar el control del estrés. Es decir, el estudiante requiere de la búsqueda de elementos de manejo el estrés, donde podrá desarrollarse plenamente en diferentes aspectos sociales, personales, sobre todo en el académico. Además, identifican las señales del estrés cuando se encuentran en situaciones que lo generan, tratando de mantener un equilibrio estructural permitiéndoles afrontar dichas situaciones. Adicional a esto, para Valdivieso-León et al. (2020) cuando el estudiante aplica estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés, modula las consecuencias y vuelve a su

estado de normalidad; en otras palabras, la alternativa de estrategias es eficaz a la hora de controlar situaciones de estrés en el contexto académico.

En el eje de organización y realización de tareas, se evidencia un porcentaje mínimo de organización adecuada del tiempo para cumplir con la realización de estas. Es frecuente en los estudiantes la procrastinación denominada como “la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad” (Rodríguez & Clariana, 2017), esto refleja desorganización, en otras palabras, los universitarios prestan poca atención a la planificación de sus labores académicas, ya sea por distracción u otros factores, causando niveles de ansiedad derivados del aplazamiento o la demora intencionada. No obstante, para los autores Cedeño-Meza et al. (2020) es importante fomentar en los estudiantes los hábitos de estudios permitiéndoles desarrollar habilidades como la planificación, organización, distribución del tiempo, promoviendo el aprendizaje, el uso de técnicas para sintetizar y extraer temas de estudios, lo que conlleva a la obtención de resultados académicos favorables. Esto favorece a los estudiantes en el uso de herramientas adecuadas con el fin de lograr un mejor control de tiempo y actividades, contrarrestando, de manera significativa, el nivel de estrés académico.

Las limitaciones del presente estudio se deben al tamaño de la muestra de investigación. Participaron, solamente, 30 estudiantes de la Institución de Educación Superior (IES). Para futuras investigaciones se pretende ampliar la muestra de estudio a estudiantes de otras universidades del país con la finalidad de generalizar los hallazgos.

Conclusiones

El estudio demuestra la existencia de un alto nivel de estrés en los estudiantes del tercer y séptimo semestre de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena en tiempos de COVID-19, manifestado en síntomas físicos - psicológicos. En cuanto a su manejo, se encuentra en un nivel intermedio, enfatizando en los estudiantes la aplicación de estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés. Así mismo, de acuerdo con la organización y realización de tareas, el 23,2%

de los discentes presentan un desinterés débil, por lo cual, están más expuestos a experimentar el estrés, de manera frecuente.

La importancia de este estudio se enmarca en la percepción de niveles de estrés en estudiantes universitarios, según la nueva modalidad de aprendizaje virtual debido al COVID-19; es así como, el estrés es un fenómeno recurrente en el ámbito educativo, por tal motivo, resulta esencial el interés de este en investigaciones actuales y futuras.

Se recomienda a la IES ampliar el diagnóstico de estrés a los demás estudiantes de la Institución a fin de generar una intervención temprana y, de esta forma, disminuir las consecuencias de Éste. De igual manera, es fundamental aplicar estrategias del control del estrés, logrando en los estudiantes un mejor equilibrio y organización a lo largo de su formación académica. De la misma forma, se sugiere a los estudiantes implementar nuevos métodos y herramientas de aprendizaje, de manera autónoma que permita la organización del tiempo, lo cual minimizará los síntomas del estrés debido a la sobrecarga o acumulación de tareas.

Por último, se espera de la presente investigación sea un referente para futuras indagaciones en función de la misma temática, pero con otras variables de estudio desde el ámbito educativo; considerando que la población estudiada ha sido sometida, de manera abrupta en el reto de la educación virtual, así mismo, es importante dar continuidad a los estudios sobre el nivel de estrés presentado por los estudiantes en el regreso a clases presenciales.

Referencia

- Abreu, J. (2014). El Método de la Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 195–204. [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Barraza-Macías, 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.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación*. Pearson Educación. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Carriazo-Díaz, C., Pérez-Reyes, M., & Gaviria-Bustamante, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(3), 87–95.
- Casas-Anguita, A., Repullo-Labrador, J. R., & Donado-Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos [The survey as a research technique. Preparation of questionnaires and tCasasreatment data statistic]. *Atención Primaria*, 31(8), 527–538. <https://n9.ci/8c9ru>
- Cedeño-Meza, J., Alarcón-Chávez, B., & Mieles-Vélez, J. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de Las Ciencias*, 6(2), 276–301. <https://doi.org/10.23857/dc.v6i3.1218>
- Cerda-Gutierrez, H. (1993). *Los elementos de la investigación como reconocerlos, diseñarlos y construirlos*. Editorial El Bicho LTDA. https://kupdf.net/download/hugo-cerda-los-elementos-de-la-investigacion_58feb4ecdc0d600975959e80_pdf
- González-Morales, A. (2003). Los paradigmas de la investigación en ciencias sociales. *Islas*, 45(138), 125–135. <https://islas.uclv.edu.cu/index.php/islas/article/view/572/532>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- López, P. L. (2004). Población y muestreo. *Epidemiología Clínica: Investigación Clínica*, 9(8), 129–139. <http://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/3848/Epide-miologia-Clinica.html>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–10. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Phillip-Rice, F., & González-Salinas, C. (2000). *Adolescencia, desarrollo, relaciones y cultura*. Prentice Hall. <https://www.casadellibro.com/libro-adolescencia-desarrollo-relaciones-y-cultura/9788483220498/688226>
- Quero-Virla, M. (2010). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios En Ciencias Sociales*, 12(2), 248–252. <https://www.redalyc.org/pdf/993/99315569010.pdf>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda-Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Robles-Garrote, P., & Rojas, M. del C. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. *Revista Nebrija de Lingüística Aplicada*, 18. https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo_55002aca89c37.pdf
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45–60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rodríguez-Flores, E., & Sánchez-Trujillo, M. de los Á. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3907048>

Revista de Estudios y Experiencias En Educación, 21(45),
51–69. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocolote, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios Investigación y Ciencia - 2020. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

Valdivieso-León, L., Lucas Mangas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>