



Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19

Rosa Nelida Ascue Ruiz
lic.adm.rosanar@gmail.com

Erika Loa Navarro
erikaloadmi20@gmail.com

Universidad Nacional José María Arguedas

RESUMEN

La pandemia del Covid 19 ha generado el aislamiento social, el ámbito educativo de los estudiantes universitarios durante el confinamiento del Covid 19.

Donde se realizó un estudio descriptivo mediante el uso de datos recopilados en línea a través de un cuestionario resuelto en forma anónima, programado en el mes de mayo del 2020. El cuestionario es dividido en 3 dimensiones para un buen manejo de datos obtenidos, considerando datos generales, sobrecarga de tareas, evaluaciones periódicas, tiempos determinados, con escalas de Likert de medio regular y alto durante el confinamiento del Covid 19.

Durante el confinamiento se encontró un crecimiento de estrés académico en los estudiantes, teniendo como resultados en sobrecarga de tareas 52% es regular y 44% es alto, en las evaluaciones periódicas 54% es regular y un 44% es alto y en el tiempo determinado se encontró que el 54% es regular y 44% es alto. La edad de los estudiantes encuestados lo cual se encuentra alrededor de 21 – 26 años de edad, donde es un grupo elevado.

En conclusión, se encontró que la buena práctica de estudio en los estudiantes universitarios que son orientados por expertos y donde los docentes toman en cuenta una buena planificación en las actividades de sesión de clases se ha notado por estudios que disminuirá el Estrés académico frente al confinamiento del Covid 19 de tal forma permitirá la disminución constante.

Palabras clave: Estrés académico, Covid 19, pandemia.

Academic stress in students of public universities in the Apurímac Region in times of the Covid-19 pandemic

ABSTRAC

The Covid 19 pandemic has generated social isolation, the educational environment of university students during the confinement of Covid 19.

Where a descriptive study was carried out through the use of data collected online through a questionnaire solved anonymously, scheduled in May 2020. The questionnaire is divided into 3 dimensions for a good management of data obtained, considering data general, task overload, periodic evaluations, determined times, with Liker scales of medium regular and high during the confinement of Covid 19.

During the confinement, a growth of academic stress was found in the students, resulting in overload of tasks 52% is regular and 44% is high, in the periodic evaluations 54% is regular and 44% is high and in the given time it was found that 54% is regular and 44% is high. The age of the surveyed students which is around 21 - 26 years old, where it is a high group.

In conclusion, it was found that good study practice in university students who are guided by experts and where teachers take into account good planning in class session activities has been noted by studies that will decrease academic stress in the face of confinement of Covid 19 in such a way will allow the constant decrease.

Keywords: Academic stress, Covid 19, pandemic.

Artículo recibido: 05 ene. 2021

Aceptado para publicación: 06 feb. 2021

Correspondencia: lic.adm.rosanar@gmail.com

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

INTRODUCCIÓN

El mundo ha sido paralizado por el COVID-19, un virus altamente infeccioso que va desde un resfriado común, con la falta de oxígeno y una muerte inminente, el Coronavirus proviene de una gran familia de virus. Éste fue detectado por primera vez en China y los primeros casos reportados del nuevo coronavirus iniciaron el 31 de diciembre de 2019. Desde entonces, se ha extendido por todos los países del mundo. En el Perú el gobierno decretó el 15 de marzo una cuarentena general, así como el cierre de sus fronteras durante un lapso de 15 días para combatir la pandemia del nuevo coronavirus, BBC News Mundo (2020). Cabe precisar que la normativa fue aprobada como medida extraordinaria adoptando acciones preventivas y de respuesta para contra restar la propagación y el impacto sanitario de la enfermedad, El Peruano (2020).

Por lo que ha sido necesaria, la paralización de las actividades académicas en los distintos niveles de la educación (Educación Básica Regular y la Educación Superior), esto induce a las universidades emprender trabajos sincrónicos y asincrónicos en donde los docentes y los estudiantes universitarios se han reinventado. En ese contexto Morales, Fernández, & Pulido (2016) citado por Moya, Nieves, & Soldado (2020) expresa que la educación virtual es una estrategia de alto impacto en la mejora de la cobertura, pertinencia y calidad educativa en todos los niveles y tipos de formación, debido a sus características multimedia.

Dado que la principal función de la universidad es formar al alumno en sus competencias de acuerdo a la carrera escogida, para lograr dicho propósito, las universidades debieron incrementar sistemas informáticos (hardware), capacitación a docente y estudiantes en temas de herramientas y aulas virtuales (software). Las universidades están obligados a abrir las plataformas síncronas y asíncronas para adaptarse y dar uso a las tecnologías de información y comunicaciones para lograr que la educación continúe y no se detenga, Para todo ello las universidades en la Región de Apurímac se han implementado de chips con la finalidad de cerrar la brecha de la falta de conectividad de los estudiantes.

La situación de la pandemia de Covid-19, obligó a los estudiantes permanecer confinados en sus hogares y participar en las sesiones de enseñanza y aprendizaje por largas horas de trabajo frente a la computadora, donde han mostrado algunas reacciones poco

motivadoras de parte de los estudiantes. Según Lunley & Provenzano (2003) refieren que el estrés también puede afectar el desenvolvimiento académico del alumno, ejerciendo sobre él, una interferencia en contra de su voluntad y que altere su comportamiento frente a sus responsabilidades académicas como estudiar, concentrarse y de atención. Asimismo Barraza (2007), sostiene que el estrés académico es un proceso sistémico interno del individuo que se caracteriza por ser adaptativo y psicológico, y que precisamente se desarrolla en el campo de la educación en el proceso activo de aprendizaje, por lo que está compuesto por etapas determinantes: las entradas, la situación estresante y la salida, aquí se dan valor a los momentos desagradables y las maneras de afrontar las dificultades para cumplir los objetivos propuestos del proceso de aprendizaje.

De acuerdo a los antecedentes considerados se ha extraído lo siguiente; Solano (2020) ha comprobado en su investigación la correlación entre la percepción del estrés académico y las estrategias de aprendizaje, llegando a la conclusión que el 57,3% de estudiantes presentaron un estrés académico severo, de la misma forma se encontró una correlación débil y positiva entre el estrés académico y las estrategias de aprendizaje con un p valor. También, Perlacios (2020) en su investigación tenía por objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional, afrontamiento al estrés, estilos de vida saludable y estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, ha concluido que existe una relación inversa entre el afrontamiento al estrés y el estrés académico, porque cuando los estudiantes universitarios tengan niveles altos de afrontamiento al estrés, sus niveles de estrés académico serán bajas o viceversa.

Por otro lado, Quiroz (2020) expresa que existe relación significativa de la gestión del tiempo y el rigor científico con el estrés académico. Además, Solano (2020) analizó hábitos de estudio, el estrés académico y su relación entre ellas, en estudiantes de una universidad pública en Lima. Determinando que el 77% de los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado a profundo y ha concluido que los hábitos de estudio están relacionados positivamente con los estresores académicos y síntomas o reacciones físicas, síntomas o reacciones psicológicas y síntomas o reacciones comportamentales al estrés académico. Montenegro (2020) manifiesta que la inteligencia emocional con estrés

académico, se encuentran relacionados (una depende de la otra), por lo que se asume que la inteligencia emocional posee un papel protector ante el estrés académico.

De la misma manera De la fuente & Amate (2019) concluyen en su investigación en la relaciones significativas positivas de interdependencia de la experiencia desagradable con las creencias irracionales y respuestas fisiológicas de estrés, además apareció una relación estructural predictiva significativa entre experiencia desagradable y respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas de estrés, de manera que explicando el aprendizaje en contextos estresantes, y evidencian la necesidad de entrenar a los estudiantes ante estas situaciones. Para (Castillo - Navarrete, Guzman- Castillo, Bustos N., Zavala S., & Vicente P. , 2020) Estrés académico, es un proceso multifactorial complejo que alcanza sus grados más elevados a nivel universitario y que para realizar intervenciones efectivas, necesita de instrumentos válidos y fiables para medirlo. Por lo que los resultados de su investigación avalan la utilidad de SISCO-II para uso diagnóstico y evaluación de intervenciones, siendo una escala válida y confiable.

En esa misma línea (Gonzales,Souto- Gestal , Gonzáles - Doniz, & Franco- Taboada, 2018) analizó la variabilidad de las respuestas psicofisiológicas de estrés en función del perfil de afrontamiento activo que presenta el estudiante universitario. Llegando a la conclusión que los programas de prevención e intervención en el estrés académico deberían tener en cuenta estas diferencias en su diseño e implementación de los diferentes perfiles como el de afrontamiento activo y el afrontamiento social. Similar a ello los investigadores (Oblitas, Soto, Anicama, & Arana, 2019) establece el mindfulness como un método cognitivo que consiste en prestar atención plena al cuerpo, respiración, pensamientos, emociones, y conductas, que se utiliza para reducir el estrés, dolor, ansiedad y depresión, el cual cuenta con algunas evidencias clínicas. Recientemente se está evaluando sus aplicaciones en el ámbito universitario, con resultados aún no concluyentes. El propósito del estudio fue evaluar la incidencia de un programa de ocho semanas del mindfulness en la reducción del estrés académico en una muestra de 54 estudiantes universitarios, con grupo de control aleatorio, y con medidas de pre-prueba utilizando el Inventario CISCO de Estrés Académico. Se encontró que no existe diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés del grupo que

recibió el programa de mindfulness comparado con los que no recibieron el entrenamiento. El resultado es congruente con algunos hallazgos que no atribuyen eficacia de la atención plena en el manejo del estrés académico.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19.

Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de sobre carga de tareas en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19.
- Describir el nivel de evaluaciones periódicas en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19.
- Determinar el nivel de tiempo limitado en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19.

1.MATERIALES Y MÉTODOS

1.1. Participantes

La investigación realizada fue desarrollada desde el 05 de agosto hasta el 12 del año 2020, lo cual durante la cuarentena que fue declarado por el gobierno en nuestro país. La población del estudio que fue considerado es de 50 estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac de la carrera de Administración de Empresas donde incluyen dentro de ello la Universidad Nacional José María Arguedas y Universidad Nacional Micaela Bastidas en el semestre académico 2020-I. Los estudiantes que participaron en la encuesta remitida fue aceptado por consentimiento personal el cual consto de un formulario virtual

1.2. Diseño de estudio

El estudio presentado es de un enfoque de investigación cuantitativa y un alcance de investigación descriptivo el cual se utilizaron datos recopilados mediante una encuesta que costa de 18 preguntas acerca del estrés académico en los estudiantes de modalidad virtual en las universidades públicas de la región de Apurímac en tiempos de la pandemia Covid 19. El cuestionario fue dividido en datos pertinentes a su dimensión de sobrecarga

de tareas el cual es considerado los siguientes Items, los nervios del ritmo de estudio, la excesiva tensión del número de asignaturas, excesiva cantidad de información, demandas excesivas de tareas, agotamiento físico, la segunda dimensión es evaluaciones periódicas donde presenta los siguientes Items, exámenes incongruentes a la enseñanza, temas académicos y la tercera dimensión pertinente al tiempo limitado presenta los Items, escaso tiempo, plazos reducidos para los trabajos, el descanso insuficiente, falta de concentración, a cada uno corresponde de 6 preguntas referidos al estrés académico.

1.3. Recopilación de datos:

Los datos se recopilaron mediante un cuestionario estructurado elaborado en Google Forms.

Donde se dividió en 3 capítulos que son: Sobrecarga de tareas, evaluaciones periódicas, y tiempo limitado del estrés académico en los estudiantes de modalidad virtual en las universidades públicas de la región de Apurímac en tiempo de pandemia Covid-19.

1.4. Análisis de datos:

Se realizó el análisis del incremento de estrés académico a los diferentes grupos de estudiantes de las universidades públicas de la región de Apurímac, tomando en cuenta las dimensiones de sobrecarga de tareas, evaluaciones periódicas y tiempo límite, se determinó un análisis estadístico el cual se consideró una variable de confianza del 95%. Para ello se creó la variable principal que es el estrés académico.

La escala de Likert considerado para su respectiva recolección de datos son: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre, donde mediante el método de baremo nos permitió disminuir en tres escalas que son Alto, regular y bajo, la obtención de este dato se procedió mediante tabla de frecuencia SPSS, la consignación de los datos se consideró como rango = 90, teniendo 18 preguntas y 5 en escala de Likert, donde de 0-30 es bajo, 30 a 60 es regular y de 60 a 90 es alto. Analizando la primera encuesta nos da un resultado bajo.

1.5. Aprobación ética:

Se contó con la aprobación ética de Comité de ética donde se ejecutó el estudio, con estricto respeto a la confidencialidad de la información de acuerdo a ley 29733, protección de datos personales y ley orgánica de 5 de diciembre de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales.

RESULTADOS

Los resultados, obtenidos en la encuesta sobre Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región de Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19 en modalidad virtual, se consideraron 50 participantes de tipo probabilístico, los cuales fueron seleccionados aleatoriamente, donde se obtuvo los siguientes resultados:

En la tabla 1: Sobre el

estrés académico, se obtuvo el 2% de estudiantes del departamento de Apurímac presentan un nivel bajo, el 52%

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	1	2,0	2,0	2,0
	REGULAR	26	52,0	52,0	54,0
	ALTO	23	46,0	46,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

presentan un nivel regular pero el 46% presentan un nivel alto de estrés académico en el departamento de Apurímac.

Es preocupante observar que casi el 50% de los estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac presenten un estrés alto.

En la tabla 2: El cuadro de sobrecargas de tareas, el 4% de estudiantes del departamento de Apurímac presentan un nivel bajo, el 52% presentan un nivel regular pero el 44% presentan un nivel alto de

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	2	4,0	4,0	4,0
	REGULAR	26	52,0	52,0	56,0
	ALTO	22	44,0	44,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

estrés en sobrecarga de tareas en el departamento de Apurímac.

Es preocupante observar que casi el 50% de los estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac presenten sobrecarga de tareas alta.

En la tabla 3:

Se muestra sobre las evaluaciones periódicas se muestran que el 2% de estudiantes del departamento de Apurímac presentan un

EVALUACIONES PERIODICAS

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	1	2,0	2,0	2,0
	REGULAR	27	54,0	54,0	56,0
	ALTO	22	44,0	44,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

nivel bajo, el 54% presentan un nivel regular pero el 46% presentan un nivel alto de estrés en evaluaciones periódicas en el departamento de Apurímac.

Es preocupante observar que casi el 50% de los estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac presenten un estrés alto en las evaluaciones periódicas y un 54 % de regular.

En la tabla 4: El tiempo determinado nos brinda que el 2% de estudiantes de las universidades presentan un nivel bajo, el 54% presentan un nivel regular pero el 44% presentan un nivel alto de estrés brindando un tiempo determinado en el departamento de Apurímac.

TIEMPO DETERMINADO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	1	2,0	2,0	2,0
	REGULAR	27	54,0	54,0	56,0
	ALTO	22	44,0	44,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Es preocupante observar que casi el 50% de los estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac presenten un estrés alto frente al tiempo determinado que se les brinda.

DISCUSIONES

En los estudiantes el estrés académico durante el confinamiento por Covid 19, habría tenido algunas mejoras al disminuir las sobrecargas de tareas, incrementando un tiempo determinado acorde a los trabajos y no brindando evaluaciones continuas, lo cual

permitiría a los estudiantes disminuir el estrés académico el cual evita la alusión de diferentes enfermedades, donde.

Solano (2020). Analizo los diferentes hábitos de estudio, en el estrés académico y su relación entre ellas, en los estudiantes de una universidad pública en la ciudad de Lima, donde llego a determinar que el 77% de los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado y concluyo que los hábitos de estudio están relacionados positivamente con los estresores académicos síntomas o reacciones físicas, psicológicas lo cual son comportamentales al estrés académico.

Donde permite determinar que los estreses académicos en las universidades públicas presentan un nivel regular y alto.

A la vez también de la fuente & Amate (2019). concluyo en su investigacion que las relaciones significativas positivas de interdependencia de la experiencia del estrés genera reacciones conductuales y fisiologicas de manera que el eprendizaje es menor, a la vez avidencian que es necesario entrenar a los estudiantes en estas situaciones.

Por lo tanto acpla tambien (Castillo - Navarrete, Guzman- Castillo, Bustos N., Zavala S., & Vicente P. , 2020). Que el estrés academico es un proceso multifocal complejo que alcanza sus grados mas elevados a nivel universitario donde menciona que para realizar intervenciones efectivas necesitan instrumentos validos.

En tal sentido se evidencia en la investigacion que el Estrés academico en los estudiantes de las Universidades publicas de la Region de Apurimac en estos tiempos dificiles presentan un nivel del estrés academico regular de 52% y un nivel alto de 42%.

Sin embargo, existe probabilidad de que si se entrena a los estudiantes en estos campos podria disminuir el estrés brindando las tareas planificadas, dando evaluaciones con fechas establecidas y siendo reales en los tiempos designados para los respectivos examenes y practicas de esta menera evitar elevar el estrés academico en los estudiantes universitarios.

CONCLUSIONES

Nuestra investigación proporciona un hallazgo descriptivo sobre el estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo, donde se verifican que en los estudiantes presentan un crecimiento continuo de estrés académico. Al observar los resultados

obtenidos de las encuestas se da a conocer que la población estudiada presenta un nivel regular y alto donde más del 50% de estudiantes son afectados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barraza, A. (2018). Inventario Sistémico Cognitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Obtenido de: Brooks-
- Coronavirus: Perú decreta cuarentena general en el país y el cierre de fronteras durante 15 días ante la pandemia de covid-19. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-51902989>
- De la fuente, J., & Amate, J. (2019). Unpleasant past experience as a determinant of cognitive, behavioral and physiological responses to academic stress in professional examination candidates. *Scopus*, 472-482. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.3.32310>.
- El peruano. (15 de marzo de 2020). Decreto de Urgencia N° 026-2020. Obtenido de Decreto de Urgencia que establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del Coronavirus (COVID-19) en el territorio Nacional: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566447/DU026-20201864948-1.pdf>
- Gonzales, Cabanach, R., Souto- Gestal, A., Gonzáles - Doniz, L., & Franco- Taboada, V. (2018). Profiles of coping and academic stress among university students. *Scopus*, 421-433. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- Lunley, M. A., & Provenza no, K. M. (2003). Stress Management Through Written Emotional Disclosure Improves Academic Performance Among College. Obtenido de: <https://bit.ly/3daYi9C>
- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios [Artículo científico]. Base de datos : <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/view/1395/1929>
- Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidence of mindfulness in academic stress in university students. *Scopus*, 116–128. Obtenido de [file:///C:/Users/fredy/Downloads/Incidence-of-mindfulness-in-academic-stress-in-university-students-A-controlled-study-- Incidencia-del-mindfulness-en-el-estrés-académico-en-estudiantes-universitarios-Un-estudio-controladoTerapia-Psicologica.pdf](file:///C:/Users/fredy/Downloads/Incidence-of-mindfulness-in-academic-stress-in-university-students-A-controlled-study--Incidencia-del-mindfulness-en-el-estrés-académico-en-estudiantes-universitarios-Un-estudio-controladoTerapia-Psicologica.pdf)
- Perlacios, C. (2020) Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios [Tesis de maestría, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. Repositorio UN: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/11212/UPpecrce.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Psychometric Properties of SISCO-II Inventory of Academic Stress. *Scopus*, 101-116. doi:<https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>.

- Quiroz, D. (2020) Gestión del tiempo, rigor científico y estrés académico en estudiantes modalidad semipresencial, décimo semestre de universidad privada, Pueblo Libre, 2019 [Tesis de doctor, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UN: [file:///C:/Users/fredy/Downloads/Quiroz SD. %20\(1\).pdf](file:///C:/Users/fredy/Downloads/Quiroz SD. %20(1).pdf).
- Solano, O. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Matemáticas de una universidad pública, Lima 2019 [Tesis de doctor, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UN <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41521/Solano DOL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Solano, V. (2020). Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes de posgrado de una universidad privada [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UN: <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47872/Solano CV V-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>