



GESTIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL ÁREA DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA, MEDIANTE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A LA NUEVA NORMALIDAD

Paulina Nataly Ochoa Gutiérrez
paulina_ochoa@ucol.mx

Área temática: Procesos de Aprendizaje y Educación

Línea temática: Impacto de la contingencia sanitaria por la COVID-19 en el aprendizaje y el desarrollo socioemocional de los estudiantes

Porcentaje de avance: 65%

b) Trabajos de intervención educativa (tesis o proyectos aplicativos) con resultados preliminares o definitivos.

Programa de posgrado: Maestría en Intervención Educativa 4to semestre

Institución donde realiza los estudios de posgrado: Universidad de Colima



Resumen

El estrés académico ha sido un factor que históricamente aquejado a los estudiantes universitarios, diversos estudios respaldan la postura de que en el área de la salud este fenómeno prevalece. El paso de la pandemia y la llamada nueva normalidad desencadenaron y/o potenciaron factores estresantes para esta población. Si bien, el estrés es una respuesta adaptativa, su presencia prolongada y la intensidad de este, causa efectos negativos en el comportamiento de las personas. En el caso del estudiantado, la prevalencia del estrés afecta en su rendimiento académico y en la percepción de sus propias habilidades para afrontar las exigencias escolares, es decir, en el autoconcepto académico. El presente estudio se compone de un diagnóstico de 3 instrumentos: Escala de estrés percibido que permitiría conocer los niveles de estrés, el Inventario SISCO de Estrés académico que permitiría conocer estresores, reacciones al estrés y estrategias de afrontamiento y por último la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico A-CEA, donde se indagó acerca de la estrategia a la que recurren los estudiantes para hacer frente a las situaciones de estrés, posteriormente se diseñó el taller para la gestión del estrés académico, para posteriormente diseñar el taller para la gestión del estrés académico que se implementó con un grupo de estudiantes del área de la salud.

Palabras clave: estrés académico, nueva normalidad, estudiantes universitarios, estrategias de afrontamiento, gestión emocional.

Introducción

La pandemia por COVID-19 tuvo características particulares que favorecen la prevalencia del estrés en niveles elevados comparado con otras pandemias (Palomino-Oré & Huarcaya-Victoria, 2020). En 2003 Asia se vio afectada por el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), Lee et al., (2007, citado en Urzúa et al., 2020) analizaron las consecuencias psicológicas en sobrevivientes y encontraron que aún tenían niveles elevados de estrés y angustia un año después. El impacto de algunas enfermedades más allá de la gravedad o no de sus síntomas, depende en gran medida de cómo es que las personas se comportan (Urzúa et al., 2020). Según apunta la Secretaría de Salud, durante eventos críticos como desastres naturales, emergencias, y crisis alrededor de un 80 % de la población tienen un aumento de angustia, ansiedad, miedo, estrés y pánico (Asociación Mexicana de Industrias de Investigación Farmacéutica, A. C. [AMIIF], 2020).

En el caso de los estudiantes implicó la adaptación a este nuevo método virtual de enseñanza de manera repentina y generó sensaciones de estrés, ansiedad e incertidumbre, asociado a las nuevas exigencias de la educación a distancia. Durante el primer brote de COVID-19 se realizó un estudio en 194 ciudades de China en el cual se aplicó la escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) de manera virtual a 1.210 personas. Los resultados arrojaron que el 16,5% de los participantes reportaban síntomas de depresión de moderados a graves; el 28,8 % síntomas de ansiedad de moderados a graves; y el 8,1 % reportó niveles de estrés de moderados a graves (Wang et al., 2020). En el norte de España en 2020 también durante el primer brote de COVID-19, se midieron y analizaron los niveles de estrés, ansiedad y depresión; los resultados arrojaron que el grupo con mayor susceptibilidad a presentar sintomatología relacionada a la ansiedad y estrés en el marco de la pandemia por COVID-19, son los jóvenes de entre 18-25 años, apuntando a una posible causa el estrés que viven en el proceso de adaptación al nuevo contexto educativo a que los enfrenta la pandemia (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020).

Otro factor que afectó a los estudiantes fue la adaptación y las percepciones que tienen de los modelos de educación a distancia adoptados por las autoridades. En Perú se realizó una investigación con estudiantes universitarios en el que, además de otras cosas, se les preguntó acerca de sus percepciones y emociones durante las clases virtuales, el 83,8% de los encuestados manifestaron que las clases virtuales habían afectado su salud mental, las emociones que experimentaron los estudiantes fueron: estrés, ansiedad y frustración en ese orden de prevalencia. Manifestaron frustración al sentir que no lograban captar bien los temas mediante la educación virtual. Además, expresaron que experimentar esas emociones los llevó a considerar el abandono del ciclo escolar (Lovón Cueva & Cisneros Terrones, 2020). En un estudio similar realizado en la Escuela Nacional para Maestras de Jardín de Niños, en la Ciudad de México, se aplicó una encuesta con el fin de conocer la opinión de las maestras sobre el regreso a clases, los resultados arrojaron que el 80.2% de las encuestadas considera que aprende mejor en clases presenciales que a distancia; en cuanto a qué modalidad resulta más motivante para ellas, el 85.1% consideró que es la educación presencial (Benítez, 2021). Según la Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVID-ED, 2021)

aplicada por el INEGI, de los 2.3 millones de personas entre 3 a 29 años que no se inscribieron al ciclo escolar 2020-2021 por motivos relacionados a la COVID-19, el 26.6% mencionaron que las clases a distancia son poco funcionales para el aprendizaje, siendo este el principal motivo de la no inscripción. De igual manera el 58.3% de los encuestados opinaron que la principal desventaja de las clases a distancia o virtuales es que no se aprende o se aprende menos que de manera presencial. Según el portal del Centro de Investigación en Política Pública del Instituto mexicano para la Competitividad A. C. (IMCO, 2021) de acuerdo con algunas estimaciones del Banco Mundial, el rezago educativo en México representa un retraso de lo equivalente a dos años de escolaridad, es decir, previo a la pandemia los mexicanos alcanzaban en promedio aprendizajes correspondientes a tercer grado de secundaria, posterior a ella se estima que serán aprendizajes propios del primer grado de secundaria.

Es importante apuntar que previo a la situación de pandemia emociones como el estrés han prevalecido en los estudiantes, principalmente en aquellos que acceden al nivel superior, pues es una etapa de cambios para el individuo en diferentes aspectos de su vida y por consecuencia, las exigencias aumentan (Arnett, 2000; citado en Pulido et al., 2011).

El proceso de aprendizaje involucra diferentes zonas cerebrales creando vías para su consolidación por ejemplo, diferentes tipos de almacenamiento de información comparte vías con la respuesta al estrés (hipocampo, amígdala, corteza frontal e hipotálamo), en ocasiones posterior a una respuesta emocional se puede facilitar el proceso de consolidación de la información sin embargo, cuando esta respuesta emocional prevalece o es prolongada el efecto es contrario e impide tal consolidación y los recuerdos se pierden (Joseph-Bravo & De Gortari, 2007). El estrés influye en procesos cognitivos como la atención, concentración, memoria, razonamiento y resolución de problemas, incidiendo en el rendimiento escolar (Cabanach et al., 2010; Cortés-Álvarez et al., 2021).

El estrés suele clasificarse partiendo de los factores que lo generan, de ahí que se ha desarrollado el término estrés académico para referirse a aquel generado en el entorno escolar que engloba todas aquellas situaciones en el contexto educativo que causan estrés al estudiante: el periodo de evaluaciones, la competencia con sus pares, la relación con los profesores, el tiempo limitado para cumplir con sus tareas, la situación de desempleo, entre otros. Aunque también se considera factores personales y sociofamiliares de los estudiantes (Alfonso et al., 2015). Algunos autores consideran que el término de estrés académico está asociado únicamente a estudiantes de educación media superior y superior (Alfonso et al., 2015; Barraza, 2008).

En estudios de estrés académico es muy común que se dirijan al área de la salud, pues se cree que estas carreras representan un nivel de exigencia muy elevado para el alumnado, sin embargo, también se han realizado estudios comparando entre carreras para sustentar esta idea generalizada. González, (2016) analizó la respuesta al estrés entre alumnos pertenecientes a diferentes carreras dividiéndolas entre Arquitectura, Diseño y Artes, Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales y Humanidades, Economía y Administración y Ciencias Exactas y Naturales. Encontró que el grupo compuesto por las carreras pertenecientes al área de la Salud presentó

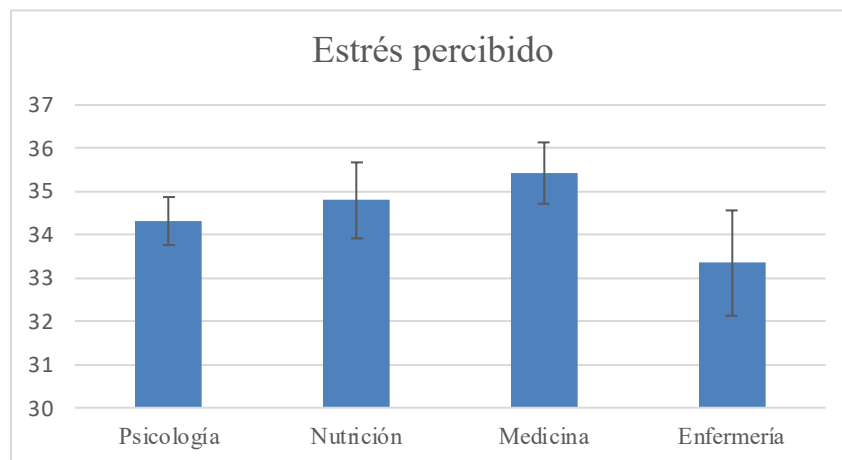
mayores niveles de agotamiento físico, alteraciones de sueño, pensamientos negativos y agitación física en comparación con los otros grupos. Estos resultados podrían estar asociados a la excesiva carga de trabajos que se le asigna al estudiantado de esta área, lo que genera una gestión del tiempo poco adaptativa y menos horas de descanso y también podría relacionarse con las estrategias de afrontamiento a las que los estudiantes recurren. Esto indica que la percepción general que se tiene acerca de las exigencias en estas carreras es real y es necesario comenzar a generar rutas de acción que apoyen al estudiantado para la gestión del estrés.

El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento para el diseño de un programa de intervención con el fin de fortalecer la gestión emocional del estudiantado del área de la salud de la Universidad de Colima.

Para dicha investigación se aplicaron de manera virtual 3 instrumentos, el Inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007), la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico A-CEA (Cabanach et al., 2010) y Escala de estrés percibido. (Cohen, et al., 1989, adaptada por Remor, 2006) trasladados a un formulario de Google Forms.

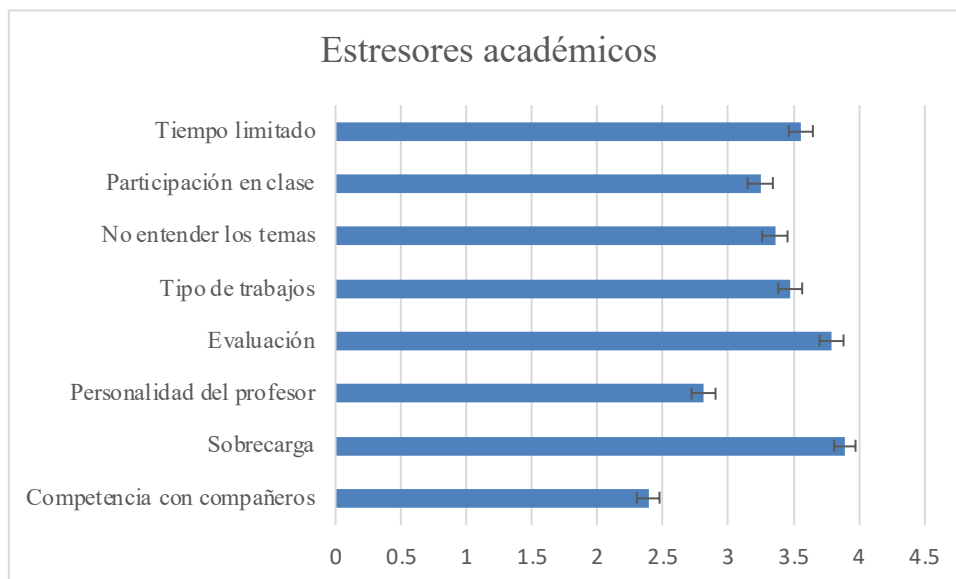
En cuanto a los resultados de la investigación la escala de estrés percibido no arrojó diferencias significativas ni entre carreras ni por sexo. Se logra identificar que el estudiantado presenta niveles de estrés de moderado a severo.

Gráfico 1. Percepción del estrés por carrera: no se observaron diferencias significativas en el estrés percibido entre carreras.



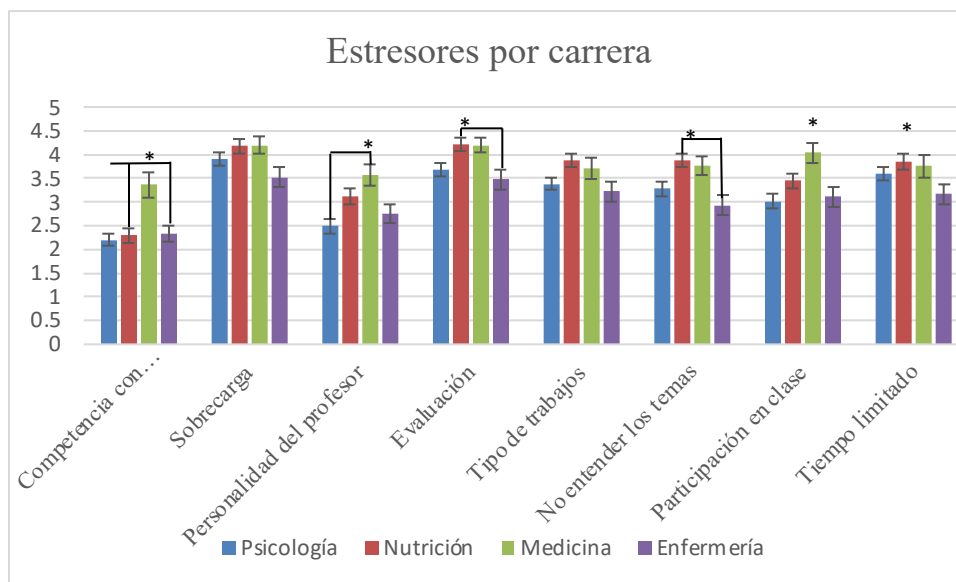
En cuanto al inventario SISCO del estrés académico, en la primera subescala de estresores se encontró que los estresores que más prevalecen entre el estudiantado del área de la salud son la sobre carga de tareas, las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para hacer las tareas.

Grafica 2. Estresores académicos: se observó la sobrecarga de tareas, la evaluación y el tiempo limitado como los principales estresores, sin embargo, no hay diferencias significativas.



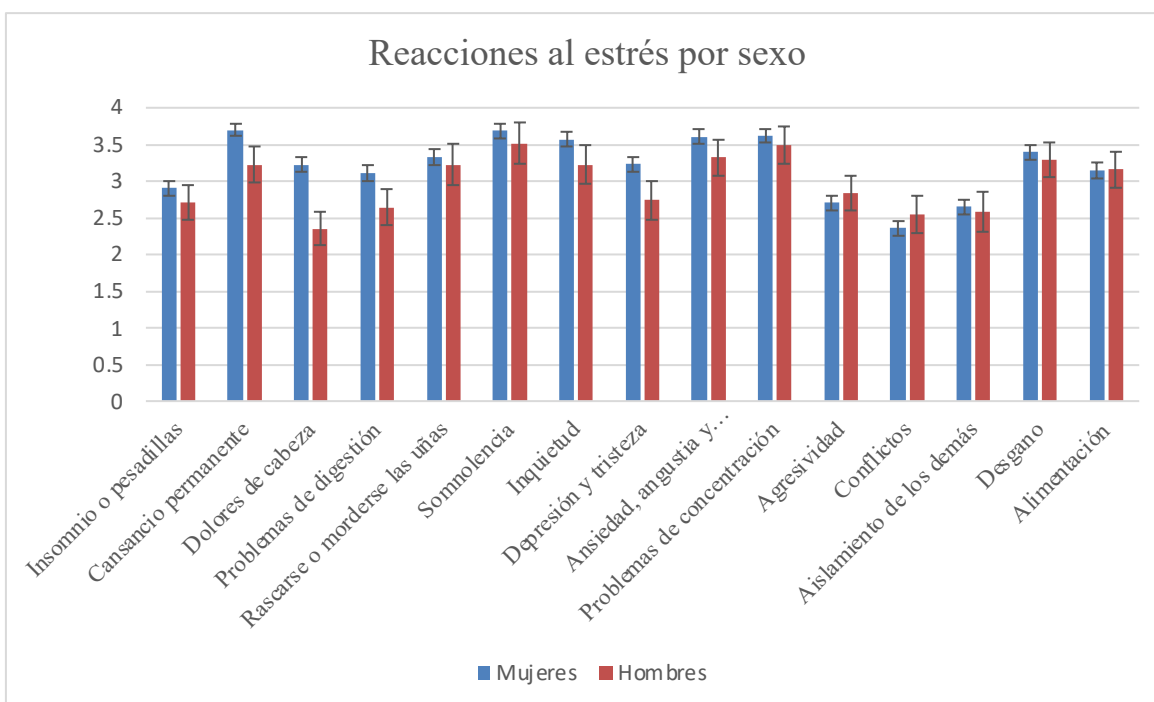
Se pueden observar diferencias significativas en la competencia de los compañeros en donde el estudiantado de medicina percibe mayor estrés que el resto de las carreras por este factor. En cuanto a la personalidad del profesor se encontró una diferencia significativa entre psicología y medicina, siendo esta última carrera en donde se percibe mayor malestar. En cuanto a la evaluación que hacen los profesores se encontró diferencia entre nutrición y enfermería, siendo la carrera de nutrición en donde los estudiantes puntuaron mayor prevalencia de estrés en este factor estresante, el mismo caso sucedió con el estresor que está relacionado con no entender los temas abordados en clase; mientras que para la participación en clase se encontraron diferencias significativas entre medicina y psicología y medicina con enfermería, siendo esta carrera en donde prevaleció el malestar por dicho factor. Y en el tiempo limitado para entregar las tareas se encontró diferencias entre nutrición y enfermería, siendo nutrición quien puntuó más alto este factor.

Gráfico 2. Estresores por carrera: se encontraron diferencias significativas en competencia con los compañeros, personalidad del profesor, evaluación, no entender los temas, participación en clase y tiempo limitado.



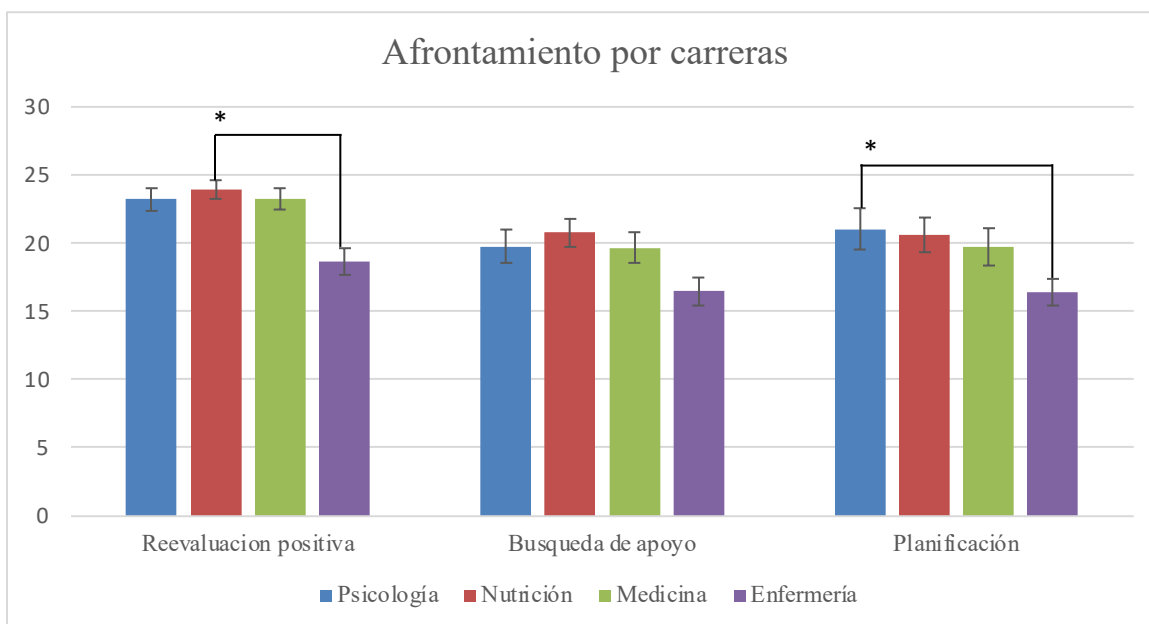
En cuanto a las reacciones al estrés de esta misma escala, no se encontraron diferencias significativas por carrera y apenas algunas diferencias por sexo, pero no representaron significancia estadística.

Gráfico 3. Reacciones al estrés según el sexo: no se encontraron diferencias significativas.



En cuanto a las estrategias de afrontamiento, no se encontraron diferencias significativas entre las 3 estrategias que mide la escala, pero sí entre carreras.

Gráfico 4. Se encontraron diferencias significativas en la reevaluación positiva y la planificación.



En el análisis *Post hoc* se encontró diferencia significativa en la reevaluación positiva entre enfermería y nutrición y enfermería y psicología, siendo el estudiantado de enfermería que menos recurren a esta estrategia y la carrera de nutrición quienes más la usan, el mismo caso se presentó en la búsqueda de apoyo y un caso similar en la planificación en donde enfermería es quien menos recurre a esta estrategia en comparación con nutrición y psicología, pero en este caso es el estudiantado de psicología quien más acude a la planificación como estrategia.

Metodología de intervención

Una vez recabada la información se diseñó el taller de estrés académico dirigido a estudiantes del área de la salud: Medicina, Enfermería, Nutrición y Psicología, bajo la estrategia de psicoeducación, esta estrategia permite incidir en los procesos de cambio potenciando las capacidades y recursos propias de las personas a fin de buscar su salud y bienestar. Otorgan la posibilidad de modificar hábitos, orienta en la gestión de emociones, cogniciones y actitudes (Miracco et al., 2012).

Objetivo del taller

Fortalecer las estrategias de afrontamiento del estudiantado del área de la salud de la Universidad de Colima para la gestión del estrés académico.

Perfil del logro

Al concluir con el taller psicoeducativo se espera que el estudiantado:

Identifique los síntomas físicos, psicológicos y/o comportamentales del estrés de manera que reconozca cuando este se manifieste y pueda afrontarlo

Logre identificar aquellas situaciones dentro del ámbito escolar que le generan estrés y analice los recursos con los que cuenta para afrontarlas

Identifique sus fortalezas y áreas de oportunidad como estudiante

Conozca los recursos personales, sociales y académicos con los que cuenta

Implemente sus propias estrategias de gestión de estrés académico, aquellas que le permitan hacerlo de manera más adaptativa.

Evaluación

Se propusieron 3 momentos para la evaluación: inicial, intermedia y final. La evaluación inicial corresponde a un cuestionario de situaciones hipotéticas, en el cual se planean situaciones al estudiantado en las cuales deben situarse como los protagonistas y dar respuesta a la situación, para la evaluación intermedia se recurrió a un diario rotativo, diario personal con un autorregistro emocional y un diario de campo, para la evaluación final se implementó nuevamente un cuestionario de situaciones hipotéticas y un cuestionario en Google Forms sobre la satisfacción del alumnado con lo referente a la implementación del taller: temas, orden, manejo, entre otros.

Descripción de la experiencia de la intervención

El taller estuvo constituido por 6 sesiones en las cuales se pretendió en una primera instancia conceptualizar el estrés, de manera que el estudiantado aprenda a identificarlo, para posteriormente conocer las diferentes estrategias de afrontamiento y tener la oportunidad de construir rutas adaptativas. En la tabla 1, se muestra la organización de las sesiones del taller.

Tabla 1. Distribución de las sesiones del taller de Gestión del estrés académico.

Tema	Sesión	Objetivos	Estrategias	Evaluación
Evaluación inicial y Conceptualización del estrés académico	1 y 2	Conocer el concepto de estrés. Identificar las manifestaciones físicas, comportamentales y emocionales del estrés. Identificar los principales estresores del grupo	Mesa redonda Evaluación de situaciones hipotéticas Actividades lúdicas	Diario de campo Diario rotativo Diario personal
Estrategias de afrontamiento: dirigidas a la emoción	3 y 5	Conocer el concepto de afrontamiento Fortalecer las herramientas emocionales para la elección de la ruta de afrontamiento	Debate Exposición Recursos virtuales	Diario de campo Diario rotativo Diario personal
Estrategias de afrontamiento dirigidas a la acción y evaluación de situaciones hipotéticas	6	Conocer estrategias dirigidas a la acción Reconocer los recursos que permitan elaborar un plan de acción Elaborar un plan de acción	Plenaria Recursos digitales	Diario de campo Diario rotativo Diario personal

Para la implementación se gestionó la acreditación de horas de la materia de electiva para el estudiantado, se realizó la presentación del protocolo a las coordinaciones de las facultades, en donde los y las docentes identificaron y expresaron los casos de algunos estudiantes que podrían estar interesados, se estableció una estrategia en cada facultad para la promoción del taller, se elaboró un cartel y se le dio promoción en grupos y páginas de algunas de las facultades. El interés por parte del estudiantado fue alto, se comunicaron al número y correo proporcionados, sin embargo, al taller se inscribieron únicamente 11 y asistieron 5 personas, al indagar sobre la poca asistencia, el estudiantado manifestó tener muchas actividades y poco tiempo para asistir al taller, lo cual refuerza lo que se ha estudiado sobre las carreras de esta área y la gran carga de trabajo.

Descripción de los resultados parciales o finales

En el diario personal de quienes participaron del taller se realizó una técnica de autorregistro emocional, en el cual identificaban algún factor estresante, la manifestación física, emocional, comportamental y cómo estuvieron afrontando dichas situaciones. En los diarios se observa

una mejora en el uso de la estrategia, además de un avance en la identificación de cada uno de los factores y sobre todo de la estrategia utilizada.

La evaluación de situaciones hipotéticas correspondió a un pretest y un postest de situaciones en donde se presentaban estudiantes ante diferentes estresores, los y las participantes manifestaron de qué manera estarían afrontando esas situaciones si fueran ellos, en la revisión preliminar del postest se observó la apropiación de los conceptos de afrontamiento, identifican a qué tipo de estrategias corresponden ciertas acciones y que existen diferentes formas de afrontar una situación, desde la emoción y desde la acción.

Referencias

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Zaida, N. (2015). Estrés académico. *Edumecentro* 7(2) 163-178, recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del Estrés Académico. Universidad Pedagógica de Durango, (7), 89-83. Recuperado de: [file:///C:/Users/pauli/Downloads/Dialnet-ElInventarioSISCOdelEstresAcademico-2358921%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/pauli/Downloads/Dialnet-ElInventarioSISCOdelEstresAcademico-2358921%20(2).pdf)
- Barraza, A (2008). El Estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(132), 270-289. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242008000200012&script=sci_abstract&tlng=en
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. & Freire, C. (2010). Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>
- Clark, P. (2021). Educación en pandemia: los riesgos de las clases a distancia. Instituto Mexicano para la Competitividad A. C. Recuperado de: https://imco.org.mx/wp-content/uploads/2021/06/20210602_Educacio%CC%81n-en-pandemia_Documento.pdf
- Cortés-Álvarez, N., Vuelvas-Olmos, R., Ortiz-Valladares, M., Pedraza-Medina, R. & Pinto-González, F. (2021). Factores asociados a la ansiedad y estrés en estudiantes universitarios durante el brote de la COVID-19. *Temas Emergentes del COVID-19*, 199-222. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/353646426_Factores_asociados_a_ansiedad_y_estres_en_estudiantes_universitarios_durante_el_brote_de_la_COVID-19
- González, M. (2017). Respuesta al estrés académico de estudiantes universitarios de Asunción entre diciembre de 2015 y marzo del 2016: una comparación entre carreras. *Revista Científica de la UCSA* 4(3), 48-58. [https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004\(03\)048-058](https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004(03)048-058)

- Joseph-Bravo, P. & De Gortari, P. (2007). El estrés y sus efectos en el metabolismo y el aprendizaje. *Biotecnología*, 14(3), 65-76. Recuperado de: https://www.academia.edu/33674345/El_estr%C3%A9s_y_sus_efectos_en_el_metabolismo_y_el_aprendizaje
- Lovón, M. & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: el caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Miracco, M., Scappatura, M., Taiber, L. De Rosa, L., Arana, F. Lago, A., Patrtarrieu, A., Galarregui, M., Nussold, P. & Keegan, E. (2012). Perfeccionismo en la universidad: talleres psicoeducativos, una intervención preventiva. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-072/290.pdf>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. & Idoiaga-Mondragón, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depression 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>
- Palomino-Oré, C. & Huarcaya-Victoria, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por COVID-19. *Horizonte Médico*, 20(4) <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
- Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Urizar, A. & Polanco-Carrasco, R. (2020). La psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia Inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1). 103-118. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082020000100103>