



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>

Ciencias técnicas y aplicadas
Artículo de investigación

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

Impact of COVID-19 on academic stress in college students

Impacto da COVID-19 no estresse acadêmico dos estudantes de graduação

Illich Xavier Talavera-Salas^I

italavera@unap.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-4258-9162>

Serapio Cecilio Calcina-Cuevas^{III}

sc.calcina@unaj.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-5386-7685>

Carmen Eliza Zela-Pacori^{II}

ce.zela@unaj.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-2063-32>

Jesús Esteban Castillo-Machaca^{IV}

D01323821@uancv.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-4595-7589>

Correspondencia: italavera@unap.edu.pe

***Recibido:** 20 de julio de 2021 ***Aceptado:** 30 de julio de 2021 * **Publicado:** 30 de agosto de 2021

- I. Universidad Nacional del Altiplano, Perú
- II. Universidad Nacional de Juliaca, Perú
- III. Universidad Nacional de Juliaca, Perú
- IV. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Perú

Resumen

La investigación tuvo como objetivo estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de gestión pública de una universidad pública de Juliaca, durante la pandemia de Covid-19. El estudio fue descriptivo, transversal, realizado en 337 estudiantes universitarios de I a X ciclo, respondieron al Inventario de Estrés Académico SISCO SV de 47 ítems, con alta fiabilidad ($\alpha=0,933$). Se halló que el nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue moderado y los más frecuentes fueron: competitividad entre compañeros (32,9%), sobrecarga de tareas y trabajos (33,9%), nivel de exigencia de profesores (33,8%), formas de evaluación de profesores (32,3%), tipo de trabajos solicitados (27,1%) y profesores muy teóricos (27,3%), tiempo limitado para hacer trabajos (27,9), asistir a clases aburridas o monótonas (21,1%). El nivel de estrés académico en la dimensión síntomas fue moderado, y los más frecuentes fueron: trastornos del sueño (25,8), dolor de estómago (24,6), dolor de cabeza (26,4%), morderse las uñas (22,0%), mayor necesidad de dormir (26,1%), angustia o desesperación (26,1%). El nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento fue moderado, y los más frecuentes fueron: Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: habilidad asertiva (34,4%), escuchar música o ver televisión (33,2%), concentrarse en resolver la situación (35,6%), elogiar la forma de actuar (31,1%), establecer soluciones concretas (32,9%), hacer ejercicio físico (31,5). Se concluye que los estudiantes universitarios de ambos sexos presentaron un nivel de estrés académico moderado en las dimensiones y en la valoración global.

Palabras clave: Estrés académico; Universidad; Estudiantes; COVID-19, Educación.

Abstract

The objective of the research was to estimate the level of academic stress in public management students of a public university in Juliaca, during the Covid-19 pandemic. The study was descriptive, cross-sectional, carried out on 337 university students from I to X cycle, who responded to the 47-item SISCO SV Academic Stress Inventory, with high reliability ($\alpha=0.933$). It was found that the level of academic stress in the stressors dimension was moderate and the most frequent were: competitiveness among classmates (32.9%), overload of tasks and work (33.9%), level of teacher demands (33.8%), forms of teacher evaluation (32.3%), type of work requested (27.1%) and very theoretical teachers (27.3%), limited time to do work (27.9), attending boring or monotonous classes (21.1%). The level of academic stress in the symptoms dimension was moderate, and the

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

most frequent were: sleep disorders (25.8), stomach ache (24.6), headache (26.4%), nail biting (22.0%), increased need for sleep (26.1%), anguish or despair (26.1%). The level of academic stress in the coping strategies dimension was moderate, and the most frequent were: The most frequently used coping strategies were: assertive ability (34.4%), listening to music or watching television (33.2%), concentrating on resolving the situation (35.6%), praising the way of acting (31.1%), establishing concrete solutions (32.9%), doing physical exercise (31.5). It is concluded that university students of both sexes presented a moderate level of academic stress in the dimensions and in the global assessment.

Key words: Academic stress; University; Students; COVID-19, Education.

Resumo

O objetivo da pesquisa era estimar o nível de estresse acadêmico em estudantes de administração pública em uma universidade pública em Juliaca durante a pandemia de Covid-19. O estudo foi descritivo, transversal, realizado em 337 estudantes universitários do ciclo I ao X, que responderam ao 47-item SISCO SV Inventário de Estresse Acadêmico, com alta confiabilidade ($\alpha=0,933$). Constatou-se que o nível de estresse acadêmico na dimensão estressante foi moderado e os mais frequentes foram: competitividade entre pares (32,9%), sobrecarga de tarefas e trabalho (33,9%), nível de exigência dos professores (33,8%), formas de avaliação dos professores (32,3%), tipo de trabalho solicitado (27,1%) e professores muito teóricos (27,3%), tempo limitado para fazer o trabalho (27,9), freqüentando aulas monótonas ou enfadonhas (21,1%). O nível de estresse acadêmico na dimensão dos sintomas foi moderado, e os sintomas mais frequentes foram: distúrbios do sono (25,8), dor de estômago (24,6), dor de cabeça (26,4%), mordida de unhas (22,0%), aumento da necessidade de dormir (26,1%), angústia ou desespero (26,1%). O nível de estresse acadêmico na dimensão das estratégias de enfrentamento foi moderado, e as mais frequentes foram: as estratégias de enfrentamento mais utilizadas foram: habilidades assertivas (34,4%), ouvir música ou assistir TV (33,2%), concentrar-se em resolver a situação (35,6%), elogiar a forma de agir (31,1%), estabelecer soluções concretas (32,9%), fazer exercício físico (31,5). Conclui-se que os estudantes universitários de ambos os sexos apresentaram um nível moderado de estresse acadêmico nas dimensões e na avaliação global.

Palavras-chave: Estresse acadêmico; Universidade; Estudantes; COVID-19, Educação.

Introducción

La actual pandemia de COVID-19 está teniendo efectos devastadores en la salud y en la vida de una gran parte de la población mundial (Alcántara, 2020). Nos encontramos frente a una situación sin precedentes. La pandemia ha llegado para trastocar las formas de vincularnos, la manera en que realizamos nuestras adquisiciones generales, las dinámicas sociales y familiares, hasta nuestro transitar por el sistema educativo (Gazzo, 2020). En el ámbito universitario la transformación urgente de las clases presenciales, ha obligado a transitar hacia una docencia online de urgencia y sin planificación (García-Peñalvo et al., 2020). Donde no se puede decir que las universidades hayan realizado un proceso de transformación integral de su docencia hacia el modelo online, tampoco se pretendía (García et al., 2020) quedando un gran desafío de enseñar y aprender en tiempos de pandemia.

El impacto de la pandemia ha ocasionado cambios en los sectores sociales, económicos, académicos; estos cambios llevaron a paralizar los sectores y/o ha modificado su actuar. La migración de la educación presencial a la educación virtual para dar continuidad a los procesos formativos universitarios en medio del cumplimiento de las medidas de aislamiento y distanciamiento social (Cayo-Rojas & Agramonte-Rosell, 2020), ha permitido que los estudiantes universitarios continúen con su formación profesional desde casa (Montalvo & Montiel, 2020). Sin embargo, el confinamiento por la pandemia, ha ocasionado un conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores que superan su capacidad para enfrentarse a ello.

La transición educativa no ha sido fácil, pues implica la implementación de nuevas estrategias didácticas a nivel sincrónico y asincrónico muy distintas a las que tradicionalmente se realizan en aulas presenciales. En conjunto al esfuerzo necesario para adaptarse, la deficiente infraestructura de red genera situaciones de frustración entre todos los involucrados en la dinámica pedagógica (Alania et al., 2020). Para los estudiantes universitarios principalmente, la presión académica resulta natural como señala el estudio de (Suárez & Díaz, 2015); (García-Ros et al., 2012); (Gutiérrez et al., 2010); (Román et al., 2008); (Martín, 2007). Sin embargo, las deficiencias en los modelos de educación virtual y las modificaciones en su dinámica social, generan un notable impacto mental y desgaste emocional, y si bien son una generación destacada por su apego a la tecnología y su

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

capacidad adaptativa, es natural tal reacción, como en cualquier ser humano, ante una gran modificación de su estilo de vida (Alania et al., 2020).

Tras estar en uno de los procesos que más han impactado en la educación en general y en la universitaria en particular, llega el momento de reflexionar y sacar conclusiones que sirvan para afrontar el futuro cercano y más profundamente la evolución de la educación superior con un horizonte temporal más amplio (García & Corell, 2020). En este contexto la investigación pretende medir el estrés académico de estudiantes universitarios, orientado a identificar tres aspectos importantes: agentes estresores, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento.

Materiales y métodos

Diseño del estudio. - El estudio fue cuantitativo, con una perspectiva educativa. Es de enfoque cuantitativo porque se medirá la variable de estudio y se recogerá evidencia empírica (Bernal, 2010; Carrasco, 2006; Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, 2014; Vara, 2010). Tiene perspectiva educativa porque investigara el estrés académico de los estudiantes universitarios. El diseño de investigación es de tipo no experimental de corte transversal de alcance descriptivo (Carrasco, 2006; Domínguez, 2018).

Población y muestra. - Se eligió a estudiantes de la Escuela Profesional de Gestión Pública y Desarrollo Social de una universidad pública de Juliaca, los mismos que fueron invitados a ser parte del estudio. La muestra fue no probabilística, por cuotas y estuvo compuesto por 337 estudiantes matriculados distribuidos desde el I hasta el X ciclo de estudios.

Recolección de datos. - El proceso de reclutamiento de los participantes se coordinó con las instancias correspondiente e incluyó un comunicado para informar sobre el estudio y el inicio de la investigación. Luego, los estudiantes recibieron el instrumento de la investigación para su resolución, por medio del correo electrónico.

El instrumento denominado Inventario de Estrés Académico SISCO SV diseñado por Barraza (2018), fue adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania et al., (2020) estuvo compuesto por 47 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Con seis opciones de respuestas cada una en escala tipo Likert, se pueden asignar un puntaje en una escala de 0 a 5 puntos, donde 0 denota nunca, 1 denota casi nunca, 2 denota raras veces, 3 denota algunas veces, 4 denota casi siempre, 5 indica siempre. El puntaje global mínimo es de 0 puntos y el puntaje global máximo es de 235 puntos. La consistencia interna se realizó a través

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

del coeficiente Alfa de Cronbach, mediante la varianza de los ítems, obteniendo alta fiabilidad (0,933).

Análisis estadístico. – La información se ingresó en una matriz de datos creada en el software estadístico SPSS 25 (IBM, Armonk, New York) y Microsoft Office Excel 2016 (Microsoft, Seattle, WA). Luego de la curación de datos, se aplicó el análisis estadístico univariado para obtener frecuencias absolutas y relativas e intervalos de confianza para proporciones al 95%.

Resultados y Discusión

El estudio se realizó a 337 estudiantes universitarios de diferentes ciclos de estudios. Según el sexo el 36,2% fueron de sexo masculino y el 63,8% de sexo femenino y la edad media de $24 \pm 2,24$ años [17 a 29 años].

Estrés académico. – El nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue moderado en mujeres (35%) y varones (19,2%), en la dimensión síntomas fue moderado en mujeres (35,9%) y moderado en varones (19,1%) y en la dimensión estrategias de afrontamiento fue moderado en mujeres (43,3%) y varones (19,6%). Ver tabla 1.

Tabla 1. Nivel de estrés académico según dimensiones en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19

Dimensión	Masculino (n=122)		Femenino (n=215)	
	N	%	N	%
Estresores				
Nivel leve	20	5,7	27	8,0
Nivel moderado	66	19,6	118	35,0
Nivel severo	36	10,7	70	20,8
Síntomas				
Nivel leve	18	5,3	32	9,5
Nivel moderado	67	19,9	121	35,9
Nivel severo	37	11,0	62	18,4
Afrontamiento				
Nivel leve	14	4,2	19	5,6
Nivel moderado	66	19,6	146	43,3
Nivel severo	42	12,5	50	14,8

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

Los estresores más frecuentes fueron: competitividad entre compañeros (32,9%), sobrecarga de tareas y trabajos (33,9%), nivel de exigencia de profesores (33,8%), formas de evaluación de

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

profesores (32,3%), tipo de trabajos solicitados (27,1%) y profesores muy teóricos (27,3%), tiempo limitado para hacer trabajos (27,9), asistir a clases aburridas o monótonas (21,1%). Ver tabla 2.

Tabla 2. Estresores en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19

Estresores	Frecuencia											
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Competitividad entre compañeros	17	5,0	29	8,6	52	15,4	67	19,9	111	32,9	61	18,1
Sobrecarga de tareas y trabajos	8	2,4	28	8,3	38	11,3	94	27,9	114	33,8	55	16,3
Personalidad y carácter de profesores	10	3,0	35	10,4	55	16,3	105	31,2	96	28,5	36	10,7
Formas de evaluación de profesores	5	1,5	49	14,5	55	16,3	109	32,3	76	22,6	43	12,8
Nivel de exigencia de profesores	9	2,7	41	12,2	54	16,0	92	27,3	106	31,5	35	10,4
Tipo de trabajos solicitados	10	3,0	37	11,0	69	20,5	92	27,3	82	24,3	47	13,9
Profesores muy teóricos	14	4,2	56	16,6	69	20,5	92	27,3	70	20,8	36	10,7
Participación en clase	20	5,9	36	10,7	59	17,5	90	26,7	74	22,0	58	17,2
Tiempo limitado para hacer trabajos	1	,3	34	10,1	67	19,9	85	25,2	94	27,9	56	16,6
Exámenes, prácticas o trabajos	13	3,9	48	14,2	71	21,1	99	29,4	79	23,4	27	8,0
Exposición de un tema	18	5,3	60	17,8	53	15,7	84	24,9	76	22,6	46	13,6
Poca claridad de los trabajos	26	7,7	53	15,7	80	23,7	83	24,6	66	19,6	29	8,6
Profesores mal preparados	39	11,6	69	20,5	69	20,5	67	19,9	63	18,7	30	8,9
Asistir a clases aburridas o monótonas	32	9,5	55	16,3	62	18,4	70	20,8	71	21,1	47	13,9
No entender los temas que se abordan	25	7,4	47	13,9	73	21,7	84	24,9	67	19,9	41	12,2

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

El síntoma más frecuente fue: trastornos del sueño (25,8), dolor de estómago (24,6), dolor de cabeza (26,4%), morderse las uñas (22,0%), mayor necesidad de dormir (26,1%), angustia o desesperación (26,1%). Ver tabla 3.

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

Tabla 3. Síntomas (reacciones) en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19

Síntomas (reacciones)	Frecuencia											
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Trastornos del sueño (insomnio, pesadilla)	17	5,0	41	12,2	69	20,5	78	23,1	87	25,8	45	13,4
Fatiga crónica (cansancio permanente)	26	7,7	41	12,2	75	22,3	97	28,8	56	16,6	42	12,5
Dolores de cabeza o migrañas	27	8,0	36	10,7	71	21,1	89	26,4	78	23,1	36	10,7
Dolor de estómago o diarrea	14	4,2	39	11,6	71	21,1	76	22,6	83	24,6	54	16,0
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	41	12,2	52	15,4	64	19,0	58	17,2	74	22,0	48	14,2
Somnolencia, mayor necesidad de dormir	17	5,0	41	12,2	66	19,6	73	21,7	88	26,1	52	15,4
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo	20	5,9	45	13,4	51	15,1	85	25,2	84	24,9	52	15,4
Sentimientos de depresión y tristeza	18	5,3	33	9,8	61	18,1	86	25,5	77	22,8	62	18,4
Ansiedad, angustia o desesperación	12	3,6	34	10,1	62	18,4	84	24,9	88	26,1	57	16,9
Dificultades para concentrarse	29	8,6	47	13,9	64	19,0	77	22,8	74	22,0	46	13,6
Agresividad o aumento de irritabilidad	65	19,3	53	15,7	80	23,7	57	16,9	47	13,9	35	10,4
Tendencia a contradecir, discutir o pelear	62	18,4	59	17,5	85	25,2	49	14,5	43	12,8	39	11,6
Aislamiento de los demás.	35	10,4	44	13,1	79	23,4	61	18,1	64	19,0	54	16
Desgano para realizar tareas	27	8,0	42	12,5	64	19,0	86	25,5	58	17,2	60	17,8
Aumento/reducción en consumo de alimentos	14	4,2	36	10,7	74	22,0	90	26,7	88	26,1	35	10,4

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: habilidad asertiva (34,4%), escuchar música o ver televisión (33,2%), concentrarse en resolver la situación (35,6%), elogiar la forma de actuar (31,1%), establecer soluciones concretas (32,9%), hacer ejercicio físico (31,5%). Ver tabla 4,

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

Tabla 4. Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19

Estrategias de afrontamiento	Frecuencia											
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Habilidad asertiva (defender preferencia)	10	3,0	30	8,9	41	12,2	116	34,4	99	29,4	41	12,2
Escuchar música o ver televisión	3	0,9	23	6,8	65	19,3	79	23,4	112	33,2	55	16,3
Concentrarse en resolver la situación	5	1,5	38	11,3	52	15,4	120	35,6	93	27,6	29	8,6
Elogiar forma de actuar	26	7,7	31	9,2	95	28,2	105	31,2	59	17,5	21	6,2
Encomendarse a Dios o asistir a misa	23	6,8	62	18,4	78	23,1	79	23,4	67	19,9	28	8,3
Buscar información sobre la situación	30	8,9	39	11,6	65	19,3	99	29,4	78	23,1	26	7,7
Solicitar el apoyo de mi familia o amigos	39	11,6	62	18,4	86	25,5	67	19,9	58	17,2	25	7,4
Contar lo que me pasa a otros	29	8,6	47	13,9	80	23,7	96	28,5	65	19,3	20	5,9
Establecer soluciones concretas	10	3,0	31	9,2	80	23,7	111	32,9	74	22,0	31	9,2
Evaluar lo positivo/negativo de propuestas	13	3,9	34	10,1	60	17,8	110	32,6	90	26,7	30	8,9
Mantener el control de emociones	10	3,0	34	10,1	66	19,6	101	30,0	98	29,1	28	8,3
Recordar situaciones similares	23	6,8	30	8,9	75	22,3	101	30,0	60	17,8	48	14,2
Hacer ejercicio físico	20	5,9	45	13,4	71	21,1	106	31,5	67	19,9	28	8,3
Elaboración de un plan para enfrentar la situación	19	5,6	31	9,2	79	23,4	106	31,5	78	23,1	24	7,1
Tratar de obtener lo positivo de la situación	9	2,7	18	5,3	76	22,6	104	30,9	97	28,8	33	9,8
Navegar en internet	39	11,6	61	18,1	62	18,4	74	22,0	67	19,9	34	10,1
Jugar videojuegos	104	30,9	43	12,8	73	21,7	86	25,5	28	8,3	3	0,9

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

La mayor proporción de los estudiantes universitarios presentan moderado estrés académico tanto en mujeres y varones (72,7%), Un porcentaje mínimo presenta severo estrés (22,6%) en su mayoría fueron mujeres (13,4%). Ver tabla 5.

Tabla 5. Nivel de estrés académico global en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19

Sexo	Leve		Moderado		Severo	
	N	%	N	%	n	%
Masculino (n=122)	6	1,8	85	25,2	31	9,2

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

Femenino (n=215)	10	3	160	47,5	45	13,4
Total	16	4,7	245	72,7	76	22,6

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

Discusión

La transición a la vida universitaria requiere que los estudiantes realicen esfuerzos por adaptarse a un nuevo rol, normas, responsabilidades y demandas académicas, en un ambiente que tiene un trasfondo de mayor competitividad, en un contexto de pandemia por COVID-19. El estudiante universitario se enfrenta a situaciones estresantes relacionadas con actividades académicas o la incertidumbre sobre su futuro como profesional (Restrepo et al., 2020).

Con respecto a los estresores, tanto en mujeres y varones es moderado, con esta tendencia, podemos afirmar la incidencia de los factores del ambiente educativo que generan presión o sobrecarga al estudiante (Restrepo et al., 2020), en el contexto de pandemia por el COVID-19, está afectando de manera intermitente a los universitarios. Por ello, es necesario implementar programas de tutoría virtual, dirigido por especialistas, con el fin de prevenir posibles casos de deserción universitaria (Caldera et al., 2007; Estrada et al., 2021; Gretel & Daniela, 2019; Ramos Ticla et al., 2020).

Dentro de los factores más predominantes que generan estrés, se encuentran la competitividad entre compañeros, en búsqueda de mejores calificaciones, con el fin de tener becas educativas que ofrece la SUNEDU, por otra parte, sobresale la sobrecarga de tareas y trabajos, ello se debe, como mencionan (Asenjo et al., 2021) “a medida que los estudiantes avanzan a ciclos superiores de su formación académica, porque los contenidos son acumulativos y el estudiante debe llegar con conocimientos previos sólidos para tener un rendimiento óptimo” (p. 63).

Así mismo, otro estresor predominante es el tiempo limitado para trabajos, que con la pandemia, requiere el estudiante de uso de tecnologías de información y el acceso a conectividad, como lo resaltan los estudios de (Alcántara, 2020; Álvarez, 2020; Espinosa et al., 2020; Gairín & Mercader, 2021), es indispensable tener estos servicios para el proceso de enseñanza-aprendizaje virtualizado. Sobre las formas de evaluación de profesores y el tipo de trabajos solicitados, reflejan los profundos y vertiginosos cambios que se vienen observando en la sociedad global, que impactan en la sociedad del conocimiento y en la educación. En el caso particular del profesorado, la situación de

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

pandemia ha colocado en permanentemente tensión las estrategias áulicas – hoy virtuales – con la calidad y pertinencia de los contenidos y sus procesos de comunicación, y frente a las necesidades de los estudiantes (Gazzo, 2020).

Cabe recalcar, que se debe de considerar otros estresores como la carga académica, las largas horas de estudio, los exámenes, las calificaciones, el escaso tiempo libre y la dificultad que representa para el estudiante el trabajo de clase, hacen parte de los factores causales del estrés (Restrepo et al., 2020).

Con respecto a los síntomas, tanto en mujeres y varones es moderado, esto significa que los estudiantes dentro de los factores más predominantes fue el trastorno del sueño, que lleva al estudiante a sentir somnolencia, por las pocas horas que dispone de descanso. Así mismo, las respuestas psicosomáticas de los estudiantes frente al estrés académico pueden conjugarse con la incertidumbre y el temor al contagio del COVID-19 (Asenjo et al., 2021).

Otro factor predominante es el dolor de cabeza y estómago, ello se debe al repentino cambio a la modalidad de educación a distancia, Los que ya habían cursado más semestres en modalidad presencial, saben que no podrán convivir con sus compañeros varios meses más. “Se agrega el temor de no contar con una buena computadora y recursos para pagar el internet y mantenerse conectados para recibir las clases, tema muy presente en las escuelas públicas y en los estudiantes que están en comunidades de difícil acceso, poder reprobar o tener una baja calificación por este hecho es una fuente de estrés” (González-Velázquez, 2020).

En relación a las estrategias de afrontamiento, tanto en mujeres y varones es moderado, estos datos muestran que afrontar las situaciones académicas de estrés, manteniendo el equilibrio físico y mental adecuado para adaptarse al contexto académico, progresar en sus estudios y tener un mejor rendimiento (Marrero, 2021). Sin embargo, cuando la percepción del estudiante sobre su capacidad para enfrentar exitosamente las exigencias académicas, pueden generar pensamientos y emociones negativas, afectación física como sueño, dolor de cabeza, ansiedad, desconcentración, desorganización y problemas de adaptación (González-Velázquez, 2020).

Las estrategias más utilizadas fueron habilidad asertiva, escuchar música o ver televisión, distractores que ayudan a relajar al estudiante, la aparición de respuestas de estrés, como en el

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

proceso valorativo y de afrontamiento del mismo, por lo cual es posible que aquellos alumnos con mayores niveles de autoeficacia, en comparación con los que se perciben como menos eficaces, generen expectativas más elevadas sobre su desempeño, puesto que tienen mayor confianza en sus capacidades y valoran el entorno académico como menos amenazante, lo que permite que afronten las situaciones con más probabilidad de adaptarse con éxito a las demandas académicas y que experimenten mejores niveles de bienestar general (Restrepo et al., 2020)

Conclusiones

El nivel de estrés académico en estudiantes de universitarios es moderado, tanto en varones y mujeres, debido a los esfuerzos por adaptarse a un nuevo rol, normas, responsabilidades y demandas académicas, en un ambiente que tiene un trasfondo de mayor competitividad, en un contexto de pandemia por COVID-19. Los estresores en los estudiantes universitarios son moderados tanto en mujeres y varones, así mismo aquellos más frecuentes son: competitividad entre compañeros, sobrecarga de tareas y trabajo, nivel de exigencia de profesores, formas de evaluación de profesores, tipo de trabajos solicitados y profesores muy teóricos, tiempo limitado para hacer trabajos, asistir a clases aburridas o monótonas.

Los síntomas en los estudiantes universitarios son moderados tanto en mujeres y varones, así mismo aquellos más frecuentes son: trastornos del sueño, dolor de estómago, dolor de cabeza, morderse las uñas, mayor necesidad de dormir, angustia o desesperación. Las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios son moderados tanto en mujeres y varones, así mismo aquellos más frecuentes son: habilidad asertiva, escuchar música o ver televisión, concentrarse en resolver la situación, elogiar la forma de actuar, establecer soluciones concretas, hacer ejercicio físico.

Referencias

1. Alania, R., Morales, R., Cruz, M., & Révolo, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/UNCP.SL.2020.4.2.669>
2. Alcántara, A. (2020). Educación superior y COVID-19: una perspectiva comparada. In Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación (Ed.), *Educación y pandemia: una visión académica* (pp. (1ra ed., pp. 75-82).

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

3. Álvarez, C. (2020). El impacto de la pandemia Covid-19 en la educación superior en el Perú y perspectivas de futuro. In Cátedra UNESCO Patrimonio Cultural y Turismo Sostenible. Universidad de San Martín de Porres (Ed.), Educación y pandemia. Una visión desde la universidad (1ra ed., pp. 25-33). <https://doi.org/10.35381/cm.v6i3.416>
4. Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 5(2), 59-66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
5. Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21, Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 Ítems. http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf
6. Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales (Pearson Educación (ed.); 3ra ed.). <https://doi.org/10.1192/bjp.112.483.211-a>
7. Caldera, J. F., Pulido, B. E., & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educacion y Desarrollo*, 77-82. http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
8. Carrasco, S. (2006). Metodología de la investigación científica (San Marcos (ed.); 1ra ed.).
9. Cayo-Rojas, C. F., & Agramonte-Rosell, R. de la C. (2020). Desafíos de la educación virtual en Odontología en tiempos de pandemia COVID-19. *Revista Cubana de Estomatología*, 57(3), e3341.
10. Domínguez Amorós, M. (2018). Metodología de la Investigación Social Cuantitativa (2015). *Revista de Educación y Derecho = Education and Law Review*, 17, 13. <https://doi.org/10.1344/REYD2018.17.23486>
11. Espinosa, Y., Mesa, D., Díaz, Y., Carballo, L., & Mesa, M. (2020). Estudio del impacto psicológico de la Covid-19 en estudiantes de ciencias médicas. *Revista Cubana de Salud Pública.*, 46, 1-17. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2659/1564>

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

12. Estrada, E., Mamani-Roque, M., Gallegos, N., Mamani-Uchasara, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
13. Gairín, J., & Mercader, C. (2021). La gestión educativa en situación de confinamiento en Iberoamérica (EDO-SERVEIS - Universitat Autònoma de Barcelona (ed.); 1ra ed.). https://ddd.uab.cat/pub/lilibres/2020/236704/Informe_RedAGE2020.pdf
14. García-Peñalvo, F. J., Corell, A., Abella-García, V., & Grande, M. (2020). La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19. *Education in the Knowledge Society*, 21, 1-26. <https://doi.org/10.14201/eks.23013>
15. García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a01.pdf#page=143>
16. García, F., & Corell, A. (2020). La CoVid-19: ¿enzima de la transformación digital de la docencia o reflejo de una crisis metodológica y competencial en la educación superior? *Campus Virtuales*, 6(1), 77-87. <http://hdl.handle.net/10366/144140%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5900699>
17. García, F. J., Corell, A., Abella, V., & Grande, M. (2020). La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19. *Education in the Knowledge Society*, 21(0), 26. <https://doi.org/10.14201/eks.23086>
18. Gazzo, M. F. (2020). La educación en tiempos del covid-19: nuevas prácticas docentes, ¿nuevos estudiantes? *Red Sociales, Revista Del Departamento de Ciencias Sociales*, 7(2), 58-63. https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/rediunlu/750/9.-La-educación-en-tiempos-del-COVID-19_-nuevas-prácticas-docentes-¿nuevos-estudiantes_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

19. González-Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por Covid-19. *ESPACIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO*, 9(25), 158-179. <https://doi.org/10.31644/imasd.25.2020.a10>
20. Gretel, K., & Daniela, P. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
21. Gutiérrez, J. A., Montoya, L. P., Toro, B., Briñon, M., Restrepo, E. R., & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n1/v24n1a02.pdf>
22. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (Sexta edic).
23. Marrero, M. (2021). Burnout y Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento Académico en Estudiantes de Psicología. *Angewandte Chemie*, 5-24. [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24023/Burnout y estres academico y su relacion con el rendimiento academico en estudiantes de psicologia.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24023/Burnout%20y%20estres%20academico%20y%20su%20relacion%20con%20el%20rendimiento%20academico%20en%20estudiantes%20de%20psicologia.pdf?sequence=1)
24. Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 11(1), 87-99. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
25. Montalvo, N., & Montiel, A. (2020). Impacto del Covid-19 en el estrés de universitarios. *Ava Cient*, 4. <http://itchetumal.edu.mx/avacient/index.php/revista/article/view/132>
26. Ramos Ticla, F., Barbachan Ruales, E. A., Pacovilca Alejo, G. S., & Leguia Carrasco, Z. J. (2020). Estrés académico y formación profesional. *Revista Conrado*, 16(77), 93-98. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-93.pdf>
27. Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23-47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios

28. Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. <https://rieoei.org/RIE/article/view/1911>
29. Suárez, N., & Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>
30. Vara, A. (2010). Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa Un método efectivo para las ciencias empresariales (Universidad San Martín de Porras (ed.); 1st ed., Issue 451). <https://doi.org/10.1192/bjp.112.483.211-a>

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

[\(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).