

PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS BARRANQUILLEROS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Prevalence of academic stress in Barranquilla university students in times of pandemic

ISAAC NIETO MENDOZA¹, DIMITRI MARTÍNEZ MOVILLA², CARMEN RUEDA
ARENIS³, ALFREDO CASTAÑEDA LONDOÑO⁴, LUIS MANUEL CÁRDENAS
CÁRDENAS⁵, MARTHA ORTIZ PADILLA⁶, LUIS CARLOS CÁRDENAS ORTIZ⁷,
CHRISTIAM CASTRO ESCALANTE⁸, CARLOS ANTONIO RADA SOLANO⁹

<https://doi.org/10.17533/udea.rp.e348522>

Resumen

El estrés académico ha sido un fenómeno que ha atentado contra la salud mental del estudiantado a nivel mundial, especialmente en los momentos actuales cuando ha cambiado

el paradigma educativo debido a la situación de salud mundial. Este estudio se plantea conocer la prevalencia de la frecuencia, los síntomas del estrés académico y las estrategias

Recibido: 09-01-2022 / Aceptado: 05-09-2022

Para citar este artículo en APA: Nieto, I., et al. (2023). Prevalencia del estrés académico en universitarios barranquilleros en tiempos de pandemia. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 15(1). e348522. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e348522>.

¹ Magíster en Psicopedagogía. Universidad del Atlántico. Correo: icnieto@mail.uniatlantico.edu.co; <https://orcid.org/0000-0001-5302-6931>.

² Magíster en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad del Atlántico. <https://orcid.org/0000-0002-2220-3533>.

³ Magíster en Educación. Universidad del Atlántico. <https://orcid.org/0000-0002-1019-3040>.

⁴ Magíster en Actividad Física y Deporte. Universidad Autónoma del Caribe. <https://orcid.org/0000-0002-9783-9982>.

⁵ Doctor en Currículo, Didáctica y Pedagogía. Universidad del Atlántico. <https://orcid.org/0000-0002-1611-1616>.

⁶ Magíster en Desarrollo Social. Fundación Universidad del Norte. <https://orcid.org/0000-0001-5175-6949>.

⁷ Doctor en Ciencias Económicas Administrativas. Corporación Universitaria de Asturias. <https://orcid.org/0000-0002-0702-2742>.

⁸ Magíster en Educación. Universidad del Atlántico. <https://orcid.org/0000-0001-9958-8622>.

⁹ Magíster en Educación. Universidad Autónoma del Caribe. <https://orcid.org/0000-0002-4018-1032>.



del afrontamiento de universitarios barranquilleros en tiempos de pandemia, utilizando una metodología descriptiva transversal por medio del cuestionario SISCO del estrés académico con una muestra de universitarios barranquilleros. Los resultados muestran que el estrés académico es producido por la sobrecarga de actividades académicas y los tiempos para cumplir con las actividades, llevando a la aparición de síntomas como la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, el aumento y la

disminución en la ingesta alimentaria, entre otros, recurriendo a estrategias de afrontamiento como la religiosidad y la defensa de ideas sin dañar a otros. Se hace necesario, entonces, la conformación de programas de prevención y atención al estrés académico acertados para garantizar la salud mental de la comunidad universitaria.

Palabras clave: estrés académico, salud mental, pandemia.

Abstract

Academic stress has been a phenomenon that has attacked the mental health of students worldwide, especially in the current moments where the educational paradigm has changed due to the global health situation. This study proposes to know the prevalence of the frequency, symptoms of academic stress and the coping strategies of Barranquilla university students in times of pandemic, using a cross-sectional descriptive methodology through the SISCO questionnaire of academic stress with a sample of Barranquilla university students. The results show that academic stress is produced

by the overload of academic activities and the times to comply with the activities, leading to the appearance of symptoms such as anxiety, depression, irritability, increase and decrease in food intake, among others, recurring to coping strategies such as religiosity and the defense of ideas without harming others. Therefore, it is necessary to establish assertive academic stress prevention and care programs to guarantee the mental health of the university community.

Keywords: academic stress, mental health, pandemic.

Introducción

Hablar de ‘estrés’ desde los entes encargados de la información con respecto a la salud mundial, connota la “reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante los estímulos y eventos académicos” (Organización Mundial de la Salud, citada en Leka et al., 2004). Desde esta consideración del estrés como alteración psicológica en la funcionalidad del individuo, es preciso considerar que su aparición está determinada por una serie de factores o situaciones que llevan a la desestabilización de las personas trayendo consigo un cúmulo de síntomas que atentan contra el bienestar personal y la relación con una colectividad.

La afección en cuestión, desde los estudios en psicología, ha estado asociada con la salud mental, especialmente por el trabajo bajo presión, las cargas

laborales excesivas, los entornos donde prevalece la incertidumbre de carácter económico, social, emocional, entre otros, que posibilitan la aparición de enfermedades mentales mucho más severas que el mencionado estrés (Alfonso et al., 2015; Berrío y Mazo, 2011; Martín, 2007).

Más allá de hacer un recuento teórico sobre una problemática ya demarcada por diversos estudiosos, se precisan algunos componentes conceptuales mínimos que solventan los aspectos que trata la investigación, como son los síntomas del estrés académico, sus causas y consecuencias y las alternativas *prosaicas* que podrían ser de utilidad al alumnado para el afrontamiento de este fenómeno que atenta contra la salud mental del individuo. En este sentido, Muñoz (2017) identifica el estrés como el resultado de las diversas tensiones que pueden estar asociadas con la cotidianidad del sujeto o la salida de una zona de confort, además de otras acciones que devienen del estilo de vida del individuo (por ejemplo, los estilos de vida poco saludables). Así las cosas, el estilo de vida de los individuos también se presenta como una premisa para la atención del estrés en general, pues, según la investigación de Nieto Mendoza y Nieto Ortiz (2020a), la sana alimentación, la atención a las emociones y la actividad física, como aspectos vitales entre las acciones de autocuidado, son útiles ante el afrontamiento de episodios de estrés.

Desde definiciones formales dictadas en los manuales de atención a la salud mental como el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (American Psychiatric Association, 2013, citada en Muñoz, 2017), el estrés es un trastorno surgido de momentos de tensión, y hay una afectación de la homeostasis, es decir, en las funciones cognitivas, emocionales, fisiológicas y comportamentales de un individuo. Dichos momentos de tensión que afectan el estado general del individuo, vistos desde el contexto universitario, tienen que ver con diversas acciones que se presentan dentro de la comunidad académica, especialmente en lo que respecta a la carga académica, los procesos de enseñanza-aprendizaje, la inadaptabilidad en la escuela, el periodo de evaluaciones, que desequilibran al universitario (reflejados en la situación de salud pública actual y antes de esta), como muestran las investigaciones realizadas en entornos de educación superior africanos, europeos, norteamericanos y asiáticos (Alsulami et al., 2018; Austria, 2019; Clabaugh et al., 2021; Heo y Han,

2018; Horta et al., 2019; Kalypso, 2019; Moawad, 2020; Mosanya, 2021; Olawale et al., 2022; Ramachandiran y Dhanapal, 2018; Zgheib et al., 2021).

El cúmulo de causantes antes mencionados, según Valdivieso et al. (2020), prevalece en la mayoría de los casos de estrés académico y su agudización, manifestándose por medio de síntomas, como la ansiedad, la depresión, la necesidad de abandono, la tensión, los episodios de violencia, las conductas agresivas hacia iguales y figuras de autoridad, el agotamiento, las dificultades para dormir (trastorno del sueño), los cambios alimentarios severos (dejar de comer o aumentar la ingesta), entre otros, incluyendo la tendencia hacia el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, o la drogodependencia (Nieto Mendoza y Nieto Ortiz, 2020b).

Así las cosas, a propósito de las estrategias de afrontamiento del estrés académico, autores, como Valdivieso et al. (2020), consideran la autorregulación emocional, la gestión del estrés, la búsqueda de apoyo profesional, las actividades de ocio, la práctica de actividad física, la sana alimentación, la relación con otros, la organización de las actividades escolares, la manifestación abierta del inconformismo al docente ante situaciones que se propician desde la enseñanza y que llevan a la aparición de síntomas de estrés, la autocrítica, la expresión de las emociones, entre otras.

Profundizando en las investigaciones realizadas a nivel internacional en torno a la prevalencia del estrés académico en el contexto de la pandemia COVID-19, Luque et al. (2022) indican que este fenómeno ha ido en auge a medida que avanza la pandemia en un contexto universitario peruano, especialmente por la sobrecarga de tareas y los plazos establecidos por los docentes para la entrega de las actividades asignadas; y en otros estudios en este contexto, se evidenciaron como síntomas del estrés académico en universitarios, la ansiedad, la angustia y la desesperación, utilizando como estrategia de afrontamiento la búsqueda de alternativas para prevenir los momentos ansiosos (Alvites, 2021; Arredondo y Ocoruro, 2021; Ascue y Navarro, 2021; Asenjo et al., 2021; Campos y Garay, 2021; Cana, 2021; Chaffloque, 2021; Cuestas, 2021; Delgado et al., 2021; Huamán, 2021; Laureano, 2021; Maldonado y Paucar, 2021; Muñoz, 2021; Ramos, 2021; Rojas, 2021; Vargas y Callata, 2021; Vera, 2021).

Por su parte, en un entorno universitario español, Marco et al. (2022) hallaron una influencia de la pandemia, manifestándose estresores que inciden en el rendimiento académico del alumnado, como son la sobrecarga de actividades académicas, los exámenes y los tipos de trabajos asignados por el docente, trayendo consigo síntomas, como la ansiedad, la depresión, el desinterés académico y los cambios de humor. Otro dato relevante de este estudio son las estrategias de afrontamiento, y prevalece una tendencia hacia actividades de ocio y en menor proporción a la religiosidad.

En esta línea, el estudio de Calderón (2022), realizado en una universidad mexicana, encuentra como consecuencia del estrés académico la tendencia hacia el abandono escolar, en especial, por la modalidad educativa mediada por la virtualidad. En Ecuador, Suárez et al. (2022) reafirman la influencia de la virtualidad educativa en la salud mental de los universitarios, quienes presentaron síntomas de estrés, como los trastornos del sueño, la depresión y la ansiedad, asociados también a las maneras de enseñanza del docente y la sobrecarga de actividades, comprobado esto también en otro estudio en el mismo país, que dio cuenta de síntomas, como el agobio, el cansancio, la incertidumbre, que influye, además, en su desempeño académico, sin recurrir a estrategias para su afrontamiento (Saltos y Bowen, 2021).

Este interés en las universidades ecuatorianas sobre el estrés académico se debe a diversas circunstancias que van más allá de las actividades educativas y atañen especialmente a la incertidumbre que genera la situación de salud pública por el virus SARS COV-2, que han reducido el interés de los universitarios por los estudios, la influencia en el rendimiento académico, además de la aparición de síntomas, como la ansiedad; la depresión; la disminución en la alimentación sana, aumentando la ingesta de comida alta en grasa, procesada y dulces; dolores de cabeza y fatiga, sin recurrir a estrategias de afrontamiento acertadas, lo cual lleva así a la conformación de propuestas para evitar fenómenos como la deserción (Andrade y Reira, 2021), cuestión que es también vigente en universidades de Argentina (Zapico et al., 2021) y México (Hernández et al., 2021).

Ahora bien, al precisar en el caso colombiano, el reportaje periodístico de Monsalve (2021) resalta un panorama complejo en lo que corresponde a la

salud mental del alumnado en educación superior, destacando síntomas asociados al estrés académico, como la desmotivación hacia el desarrollo de las actividades académicas, la ansiedad, la depresión, la frustración, el agotamiento, la incertidumbre y la apatía hacia el aprendizaje, anclados dichos síntomas al paradigma educativo vigente mediado por la virtualidad académica. Sobre esto, la investigación de Cárdenas Ortiz et al. (2021) precisa en que entre las causas del estrés académico en la región Caribe colombiana se encuentran la inadaptableidad a la educación virtual, cuestión que trae como consecuencia la aparición de fenómenos, como la deserción y el bajo rendimiento académico, tal y como lo han vislumbrado otros estudios en dicho contexto, no solo durante la pandemia, sino también antes del panorama actual de salud mundial (Castro et al., 2021; Martínez et al., 2021).

Acciones, como las propuestas por el Ministerio de Salud y Protección Social (2017), han estado centradas en la mitigación de los síntomas del estrés académico universitario, lo que devela que este problema ha prevalecido en los entornos de educación superior colombianos desde antes del contexto de salud pública actual. Generalmente, de acuerdo con su estudio, las consecuencias de la aparición del estrés en los universitarios son el bajo rendimiento académico, los cambios abruptos de orden comportamental y la ideación suicida.

No obstante, las investigaciones realizadas a lo largo del territorio colombiano en el contexto endémico incluyen también la ansiedad (Surmay, 2021), la baja autoestima, los cambios en el estado de ánimo, la incertidumbre y el temor al futuro (Muvdi et al., 2021), el consumo de sustancias psicoactivas y la depresión (Jiménez y Caballero, 2021; Peña y Sierra, 2021; Tenelanda et al., 2021).

Finalmente, con todo el estado de la cuestión antes demarcado, esta investigación se plantea como objetivo conocer la prevalencia de la frecuencia, síntomas del estrés académico y las estrategias del afrontamiento de universitarios barranquilleros en tiempos de pandemia, teniendo en cuenta que, en los entornos universitarios estudiados, se muestra la necesidad de abordar a fondo esta situación que se ha ido alimentado a medida que también se agudiza la pandemia, especialmente por el cúmulo de variantes próximas al contexto colombiano y que amenazan la salud mental de los individuos y, asimismo, las maneras en que se ejerce la educación bajo las bases de la virtualidad, pero

también por la incertidumbre y el miedo generados por la reanudación de la vida universitaria presencial bajo la custodia de un virus que parece hacerse mucho más fuerte a medida que pasa el tiempo.

Dicho lo anterior, los interrogantes que se pretende abordar y a los que se busca brindar respuesta son los siguientes: ¿Prevalece el estrés académico en los escenarios universitarios de la región Caribe colombiana en que precisa su interés la investigación? ¿De qué manera la pandemia ha llevado al auge de la prevalencia de estresores en la comunidad universitaria? ¿De qué manera la virtualidad (a la que obligó la pandemia) ha generado alteraciones en el comportamiento del alumnado de educación superior de la región Caribe colombiana? ¿Qué estrategias han considerado relevantes los estudiantes para el afrontamiento de estrés académico en el marco de la pandemia?

Metodología (materiales y métodos)

Diseño

La investigación se realizó bajo un diseño descriptivo transversal. La muestra se seleccionó mediante un procedimiento no probabilístico por conveniencia, de una población base de 875 universitarios.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 147 universitarios entre los 17 y 40 años de edad, matriculados en el semestre académico 2021-2 de diversos programas de dos (2) universidades de la ciudad de Barranquilla (Colombia). La muestra fue seleccionada teniendo en cuenta la disponibilidad de la población, contactada por medio de listados brindado por las oficinas de Bienestar Universitario de los entornos de educación superior estudiados.

Instrumento

El instrumento utilizado fue el cuestionario en escala tipo Likert denominado SISCO del estrés académico, validado para población hispanohablante

por Malo et al. (2010), quienes obtuvieron confiabilidad (Alfa de Cronbach) de 0.9 haciendo factible su aplicación. El cuestionario está conformado por 36 ítems, que permiten conocer la frecuencia con que se presentan estresores en el desarrollo de las actividades académicas (10 ítems), los síntomas del estrés académico (19 ítems) y las estrategias de afrontamiento del estrés (7 ítems). Los ítems son valorados a partir de 5 valores (1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre y 5 siempre) (Manrique et al., 2019).

Procedimiento

Prevía aplicación del instrumento se procedió a la firma del consentimiento informado virtual, seguido de un cuestionario de datos sociodemográficos para identificar sexo, edad, estrato, facultad a la que pertenece y semestre académico en curso. Posteriormente, se solicitó el diligenciamiento del cuestionario sisco del estrés académico.

Consideraciones éticas

Esta investigación se adaptó metodológicamente a las disposiciones dictadas por el Ministerio de Salud y Protección Social en la Resolución 8430 de 1993, clasificando esta investigación como *sin riesgo*. Asimismo, se garantizó la protección de los datos de los encuestados y el uso apropiado de la información según los lineamientos de la Ley 1581 de 2012.

Análisis estadístico

Los datos fueron tabulados y procesados por medio del paquete estadístico IBM SPSS versión 23. La interpretación de los datos se realizó mediante un análisis estadístico univariado, midiendo las variables en escala nominal y describiendo los datos mediante frecuencia y porcentaje, ubicando mayor y menor valor.

Resultados

Características sociodemográficas

Sobre los aspectos sociodemográficos de la muestra estudiada, se identificó que, en cuanto al sexo, estuvo conformada principalmente por hombres (53.1 %). En cuanto a la edad, fue notoria una mayor tendencia hacia 21 a 24 años (35.4 %) y el de menor fue de 25 a 28 años con 14.3 %. Con respecto a la facultad a la que pertenecía el alumnado, se evidenció mayor prevalencia en la facultad de Arquitectura (78 %). Por su parte, a propósito del estrato socioeconómico, fue mayoritariamente el estrato socioeconómico 1 (bajo bajo) con 53.1 %. Finalmente, en cuanto al semestre académico, se halló mayor porcentaje en el semestre 10 (31.3 %).

Estresores académicos

En lo que respecta a los estresores académicos (tabla 1), el alumnado universitario considera que, entre los estresores de mayor influencia para el alumnado se encuentran, la *sobrecarga de tareas y trabajos escolares* (60.5 %), la *evaluación de los profesores* (73.5 %), *el tipo de trabajo que piden los profesores* (73.5 %), *no entender los temas que se abordan en clase* (73.5 %) y, por último, *el tiempo limitado para hacer los trabajos* (100 %). Por otra parte, se apreció una tendencia a la influencia nunca y raras veces de estresores como *la personalidad de los profesores* (69.4 %) y *competencia académica con los compañeros de grupo* (51.7 %).

Tabla 1

Frecuencia de los estresores académicos

Estresores académicos	Opciones	Valores	
		n	%
Competencia académica con los compañeros de grupo	Nunca	76	51.7
	Rara vez		
	Algunas veces		
	Casi siempre		
	Siempre	14	9.5

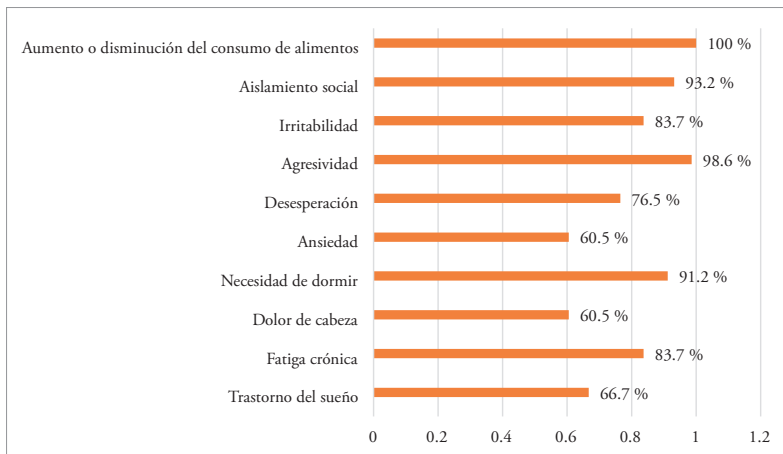
[10] Isaac Nieto Mendoza, Dimitri Martínez Movilla, Carmen Rueda Arenis,
Alfredo Castañeda Londoño et al.

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Nunca	11	7.5
	Rara vez		
	Algunas veces		
	Casi siempre		
	Siempre	89	60.5
La personalidad de los profesores	Nunca		
	Rara vez	102	69.4
	Algunas veces		
	Casi siempre		
	Siempre	11	7.5
Evaluación de los profesores	Nunca		
	Rara vez	39	26.5
	Algunas veces		
	Casi siempre		
	Siempre	108	73.5
El tipo de trabajo que piden los profesores	Nunca		
	Rara vez		
	Algunas veces		
	Casi siempre	39	26.5
	Siempre	108	73.5
No entender los temas que se abordan en clase	Nunca		
	Rara vez		
	Algunas veces		
	Casi siempre	39	26.5
	Siempre	108	73.5
Temor a equivocarse en las respuestas	Nunca	26	17.7
	Rara vez		
	Algunas veces		
	Casi siempre	87	59.2
	Siempre		
Participación en clase	Nunca		
	Rara vez	30	20.4
	Algunas veces		
	Casi siempre	72	49.0
	Siempre		
Tiempo limitado para hacer los trabajos	Nunca		
	Rara vez		
	Algunas veces		
	Casi siempre		
	Siempre	147	100
Olvidar completamente la información sobre un tema específico	Nunca		
	Rara vez		
	Algunas veces	24	16.3
	Casi siempre	56	38.1
	Siempre		

Síntomas del estrés académico

Figura 1

Estresores académicos que padecen los estudiantes en el desarrollo de sus actividades académicas en la pandemia



En cuanto a los síntomas del estrés académico que prevalecen en los universitarios en el marco de la pandemia SARS COV-2 al desarrollar sus actividades formativas (figura 1), son los siguientes: trastorno del sueño (66.7%), fatiga crónica (83.7%), dolor de cabeza (60.5 %), mayor necesidad de dormir (91.2 %), ansiedad (60.5 %), desesperación (76.5 %), agresividad (98.6 %), irritabilidad (83.7 %), aislamiento social (93.2 %), aumento o disminución del consumo de alimentos (100 %). Por su parte, entre aquellos que presentan menor frecuencia son el *aumento del consumo de caféina* (80.3 %), *desgano para realizar actividades académicas* (59.8 %), *aumento de conflictos* (74.3 %) y *problemas de concentración* (72.1 %).

Estrategias de afrontamiento del estrés académico

En lo correspondiente a las estrategias para el afrontamiento del estrés académico (tabla 2), aquellas que son utilizadas por los universitarios son *defender sus ideas sin dañar a otros* (66.7 %) y la *religiosidad* (51.7 %). Por otra parte,

las estrategias de enfrentamiento del estrés académico no utilizadas son *egoísmo a sí mismo* (100 %), *búsqueda de información sobre la situación* (91.8 %), *hablar sobre la situación que preocupa* (92.5 %), *búsqueda de ayuda profesional* (94.6 %) y, por último, el *cambio de actividades* (81 %).

Tabla 2
Actuaciones para el afrontamiento del estrés académico

Estrategias de estrés académico		Valores	
		n	%
Defender sus ideas sin dañar a otros	La utiliza	98	66.7
	No la utiliza	49	33.3
Egoísmo a sí mismo	La utiliza	-	-
	No la utiliza	147	100.0
La religiosidad	La utiliza	76	51.7
	No la utiliza	71	48.3
Búsqueda de información sobre la situación	La utiliza	12	8.2
	No la utiliza	135	91.8
Hablar sobre la situación que preocupa	La utiliza	11	7.5
	No la utiliza	136	92.5
Búsqueda de ayuda profesional	La utiliza	8	5.4
	No la utiliza	139	94.6
Cambio de actividades	La utiliza	28	19.0
	No la utiliza	119	81.0

Discusión y conclusiones

El estrés académico se ha convertido en un fenómeno que ha tomado mayor fuerza a partir de la aparición de la pandemia por el virus SARS COV-2. La investigación develó la presencia de estresores que se relacionan con los procesos de enseñanza-aprendizaje, específicamente, en lo que corresponde a la sobrecarga de actividades académicas, los trabajos asignados, las épocas de parciales y los tiempos dados para el cumplimiento de las actividades académicas. Estos resultados guardan relación con lo establecido por Valdivieso et al. (2020), quienes determinaron como un factor influyente del estrés académico en entornos universitarios la carga académica, reflejándose, además, en las investigaciones realizadas en entornos de educación superior latinoamericanos (Alvites, 2021;

Arredondo y Ocoruro, 2021; Ascue y Loa, 2021; Asenjo et al., 2021; Campos y Garay, 2021; Cana, 2021; Chafloque, 2021; Cuestas, 2021; Delgado et al., 2021; Huamán, 2021; Laureano, 2021; Maldonado y Paucar, 2021; Muñoz, 2021; Ramos, 2021; Rojas, 2021; Vargas y Callata, 2021; Vera, 2021).

Por su parte, en cuanto a los síntomas del estrés académico a lo largo de la pandemia por el virus SARS COV-2, la ansiedad, la depresión, los trastornos del sueño, la desesperación, la agresividad, la irritabilidad y los cambios en la alimentación (aumento o disminución en la ingesta) fueron frecuentes entre el alumnado barranquillero de educación superior, tal y como lo hizo ver también Monsalve (2021), quien encontró como causas la adaptación al paradigma educativo pensado desde la virtualidad educativa, que han llevado también a la deserción y al bajo rendimiento académico (Cárdenas Ortiz et al., 2021). Otras investigaciones realizadas en universidades colombianas hallaron también una tendencia de los estudiantes hacia episodios de estrés, depresión, ansiedad y desesperación (Jiménez y Caballero, 2021; Muvdi et al., 2021; Peña y Sierra, 2021; Surmay, 2021; Tenelanda et al., 2021).

Por último, en cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés académico, los universitarios muestran mayor tendencia al uso de la defensa de sus ideas y la religiosidad. Esta última alternativa de afrontamiento discrepa de las formas utilizadas para hacer frente al estrés académico en medio de la pandemia evidenciadas por Marco et al. (2022), entre las cuales se presentó dicha alternativa en menor proporción, y más bien se tomó el tiempo de ocio como alternativa potencial. En otros estudios, realizados en contextos colombianos, se ha evidenciado que, para afrontar el estrés académico, se ha recurrido al uso de sustancias psicotrópicas (Nieto Mendoza y Nieto Ortiz, 2020b), cuestión contraproducente para los universitarios pues podría llevar a la drogodependencia.

A pesar de las propuestas realizadas por el Ministerio de Salud y Protección Social (2017) para mitigar los efectos del estrés académico en la salud mental de los universitarios ya desde antes de la pandemia, la contundencia ha sido baja, agudizándose el fenómeno especialmente en la época actual, permitiendo así reconocer la importancia de la conformación de acciones preventivas y de atención al alumnado para evitar la aparición de otros fenómenos como la deserción y el bajo rendimiento académico.

La atención al estrés académico se hace necesaria a partir de las acciones de los entes universitarios que garantizan el bienestar de la población estudiantil en educación superior. En los entornos de educación superior de la ciudad de Barranquilla, se han planteado respuestas basadas en la práctica de actividad física, los asesoramientos sobre sana alimentación y acciones para fomentar la meditación y los ejercicios espirituales, además del asesoramiento sobre estrategias de prevención del estrés y la organización del tiempo académico.

A pesar de estas actuaciones, se hace necesaria la formulación de programas para la salud mental de la población universitaria, brindando así alternativas de afrontamiento acertadas y fortalecer las actuaciones para garantizar la adaptabilidad del alumnado al paradigma educativo imperante en aras de prevenir los trastornos psicológicos, producto de la incertidumbre que ha generado la pandemia en los jóvenes.

Es de precisar también que, en el marco del desarrollo del estudio, la limitación fue el no poder contar con un instrumento de valoración del estrés vigente (es decir, una versión actualizada del sisco), teniendo en cuenta que no se encontró este instrumento con validación para población hispanoamericana), cuestión que podría sesgar la discusión en el marco de otras vigentes respecto al estrés académico con estudios internacionales.

Finalmente, se establece como prospectiva, detectar, desde el testimonio de los docentes, los factores influyentes en la prevalencia del estrés académico y las afecciones que han tenido estos en los procesos de enseñanza aprendizaje en educación superior.

Referencias

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext&tlng=en.
- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., Alsohim, M. y Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159-164. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5856041/>.

- Alvites, E. (2021). *Funcionamiento familiar y estrés académico en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Ayacucho, 2021* [tesis de pregrado, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/23856>.
- Andrade, J. y Riera, J. (2021). *El estrés y el rendimiento académico en estudiantes de nivelación de carrera de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato en tiempos de pandemia por el covid 19* [tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33901>.
- Arredondo, K. y Ocoruro, E. (2021). *Capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020* [tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12787>.
- Ascue, R. y Navarro, L. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376.
- Asenjo, J., Linares, O. y 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. <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>.
- Austria, M. (2019). Academic Stress and coping Strategies of Filipino College Students in private and public universities in Central Luzon. *International Journal of Advanced Engineering, Management and Science (IJAEMS)*, 5(11), 603-607. <https://pdfs.semanticscholar.org/f217/9d7a60eca8541e9df7e528f31534255f4e98.pdf>.
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>.
- Calderón, D. (2022). Condiciones, voces y percepciones de jóvenes de la UPN durante la pandemia de COVID 19. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres del Pedagogo*, (33), 71-88. <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/2407/1999>.
- Chafloque, M. (2021). *Factores sociodemográficos y nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería en tiempos de virtualidad* [trabajo de grado, Universidad Nacional de Trujillo]. <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17308>.
- Campos, M. (2021). *Resiliencia y estrés académico en universitarios de Psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad Privada de Huancayo-2020*

- [16] Isaac Nieto Mendoza, Dimitri Martínez Movilla, Carmen Rueda Arenis, Alfredo Castañeda Londoño et al.

[tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. <http://www.repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2247>.

- Cana, E. (2021). *Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes de Educación Primaria Intercultural de una universidad pública de Andahuaylas, 2021* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70500>.
- Cárdenas Ortiz, L., Cárdenas, L., Nieto Mendoza, I. y Gutiérrez, G. (2021). *La educación superior colombiana ante la pandemia por COVID 19: panorama de la virtualidad educativa en la región Caribe colombiana*. Editorial Corporación Universitaria de Asturias.
- Castro, C., Martínez, C. y Nieto, I. (2021). Educación y tecnología: Actitud, conocimiento y el uso de las TIC en universitarios barranquilleros de la Facultad de Arquitectura. *Dictamen Libre*, (28), 59-72.
- Clabaugh, A., Duque, J. y Fields, L. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.628787/full>.
- Cuestas, J. (2021). *Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de Enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020* [tesis de pregrado, Universidad de Ciencias y Humanidades]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16717>.
- Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, A. y Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Revista de Psicología Educativa*, 9(3), 1-18.
- Heo, J. y Han, S. (2018). Effects of motivation, academic stress and age in predicting self-directed learning readiness (SDLR): Focused on online college students. *Education and Information Technologies*, 23, 61-71. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-017-9585-2>.
- Hernández, A., Oviedo, D., Rodríguez, D., Martínez, K., Cisneros, J. y Guzmán, G. (2021). Estrés: manifestaciones en contextos académicos y análisis crítico del concepto. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 8(15), 33-36. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/view/6673>.
- Horta, H., Jung, J., Zhang, L. y Postiglione, G. (2019). Academics' Job-Related Stress and Institutional Commitment in Hong Kong Universities. *Tertiary Education*

- and Management*, 25, 327-348. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11233-019-09039-8>.
- Huamán, R. (2021). *Estrés académico y miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de Psicología de una universidad privada Lima - Sur* [tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1254>.
- Jiménez, M. y Caballero, C. (2021). La salud general percibida y su asociación al síndrome de burnout académico e ideación suicida en universitarios colombianos. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3878>.
- Kalypso, F. (2019). Students' Academic Self-Efficacy in International Master's Degree Programs in Finnish Universities. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 31(1), 86-95. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1206968>.
- Laureano, S. (2021). *Relación entre las competencias digitales y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2021* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/73769>.
- Leka, S., Griffiths, A. y Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y del estrés*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf.
- Luque, O., Bolívar, N., Achahui, V. y Gallegos, J. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *PURIQ*, 4(1), 56-65. <http://revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200>.
- Maldonado, E. y Paucar, E. (2021). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad Estatal de Huancayo - 2020* [tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. <http://www.repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2222>.
- Malo, D., Cáceres, G. y Peña, G. (2010). Validación del inventario sisco del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Praxis Investigativa RedIE*, 2(3), 26-42.
- Manrique, D., Millones, R. y Manrique, O. (2019). The sisco Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28-34. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793719300053>.
- Marco, A., Villarrasa, I. y Monfort, G. (2022). Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. *Retos*, (43), 845-851.

[18] Isaac Nieto Mendoza, Dimitri Martínez Movilla, Carmen Rueda Arenis, Alfredo Castañeda Londoño et al.

- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf.
- Martínez, C., Escalante, C., Rocha, D. y Nieto, I. (2020). Uso de las TIC en Arquitectura: experiencia de un programa tecnológico de la Universidad del Atlántico. *Módulo Arquitectura*, (25), 67-84.
- Ministerio de Salud y Protección Social (11 de noviembre de 2021). *Prevención de la depresión en el entorno escolar*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Prevencion-de-la-depresion-en-el-entorno-escolar.aspx>.
- Moawad, R. (2020). Online Learning during the COVID-19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Romanian Journal for Multidimensional Education*, 12, 100-107.
- Monsalve, C. (27 de agosto de 2021). *Pandemia afectó la salud mental de universitarios*. Elcolombiano. <https://www.elcolombiano.com/tendencias/pandemia-afecto-la-salud-mental-de-universitarios-FF15459905>.
- Mosanya, M. (2021). Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemic Related Social Isolation: Grit and Growth Mindset as Protective Factors against the Impact of Loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6, 159-174. <https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-020-00043-7>.
- Muñoz, F. (2017). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Universidad de Huelva.
- Muñoz, R. (2021). *Estrés académico y actitudes hacia el amor en alumnos de Obstetricia en tiempo de pandemia*. Universidad Nacional de Cajamarca - 2021 [tesis de pregrado, Universidad Nacional de Cajamarca]. <http://190.116.36.86/handle/UNC/4315>.
- Muvdi, Y., Malvaceda, E., Barreto, M., Madero, K., Mendoza, X. y Bohórquez, C. (2021). Estrés percibido en estudiantes de Enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. *Revista Cuidarte*, 12(2), 1-10. <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1330/2221>.
- Nieto Mendoza, I. y Nieto Ortiz, D. (2020a). Estilo de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico: un estudio descriptivo-transversal. *Ciencia e Innovación en Salud*, 19-30. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/download/3759/4365>.
- Nieto Mendoza, I. y Nieto Ortiz, D. (2020b). Consumo de sustancias psicoactivas: un estudio descriptivo-transversal en la Universidad del Atlántico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 12(1), 7-24. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/341706>.

- Olawale, T., Lanre, N. y Olawunmi, O. (2022). Academic stress management and lecturers productivity in public universities in Lagos state, Nigeria. *UNESWA Journal of Education (UJOE)*, 5(1), 1-20. <http://ojs.uneswa.ac.sz/index.php/ujoel/article/view/501>.
- Peña, K. y Sierra, D. (2021). *Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio* [tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/33086>.
- Ramachandiran, M. y Dhanapa, S. (2018). Academic Stress Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Social Science y Humanities*, 26(23), 2115-2128. [http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2026%20\(3\)%20Sep.%202018/51%20JSSH-2949-2018.pdf](http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2026%20(3)%20Sep.%202018/51%20JSSH-2949-2018.pdf).
- Ramos, P. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021* [tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/28321>.
- Rojas, D. (2021). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021 [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75669>.
- Saltos, L. y Bowen, G. (2021). *El estrés académico en el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la carrera de Turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia* [tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33902>.
- Suárez, N., Requeiro, R., Heredia, S. y Lara, D. (2022). Salud mental y usos de la tecnología en el contexto universitario. Una revisión de la literatura. *Publicaciones*, 52(3), 187-205.
- Surmay, D. (2021). *Estrés percibido por docentes de bachillerato y universitarios por la pandemia por Covid-19 en el 2020* [tesis de especialización, Universidad Simón Bolívar]. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/9159>.
- Tenelanda, J., Castillo, A. y Monsalve, A. (2021). *¿Cómo es vivido y afrontado el estrés académico producido en los estudiantes universitarios por el hecho de ser trabajadores?* [tesis de pregrado, Universidad de Antioquia]. <http://tesis.udea.edu.co/handle/10495/24523>.
- Valdivieso, L., Lucas, S., Tous, J. y Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento académico universitario: Educación infantil y primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186. <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>.

[20] Isaac Nieto Mendoza, Dimitri Martínez Movilla, Carmen Rueda Arenis, Alfredo Castañeda Londoño et al.

- Vargas, K. y Callata, S. (2021). La felicidad en tiempos de pandemia y educación virtual: un estudio en universitarios del Altiplano. *Comuni@cción*, 12(2), 111-119. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v12n2/2219-7168-comunica-12-02-111.pdf>.
- Vera, R. (2021). *Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de Enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021* [tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16717>.
- Zapico, M., Quiroga, S., Martínez, M., Zapico, M. y Lahiton, J. (2021). Análisis exploratorio del estrés académico estudiantil en el marco del covid-19 en territorio de San Luis, Argentina. *Contextos de Educación*, 31(21), 20-32. <http://www2.hum.unrc.edu.ar/ojs/index.php/contextos/article/view/1356/1462>.
- Zgheib, K., Nour, G. y Moawad, Y. (2021). *The Difference in Emotional Eating Among Different Majors in Different Universities* [trabajo de grado, Lebanese American University]. <https://laur.lau.edu.lb:8443/xmlui/handle/10725/13752>.