

FIMPES®

REVISTA DE INVESTIGACIÓN FIMPES: MAYOR CALIDAD, MEJOR FUTURO

Estresores E-learning en la emergencia sanitaria en nivel superior: Zona metropolitana del Valle de México y 6 estados del país

E-learning stressors in the health emergency at the highest level: Metropolitan area of the Valley of Mexico and 6 states of the country.

Samuel Soto Chavez
Roberto Cruz Hernández
UVM campus Lomas Verdes, Ciudad de México, México.

Recibido / Received 06/11/2021
Aceptado / Accepted 20/12/2021

Resumen

El estrés académico siempre ha estado presente como un estresor menor, pero cuando existe una amenaza para la vida, como la pandemia por COVID-19 este estresor se denomina mayor. Ambos estresores ponen en práctica procesos cognitivos y afectivos, pero cuando no se tiene una respuesta ante el estímulo estresor pone en peligro la salud del estudiante. Se aplicó una encuesta a 533 estudiantes de licenciatura en universidad particular para conocer los estresores nueva modalidad E-learning que atrajo repentinamente el confinamiento y se observó que las mujeres se sentían más estresadas por factores como la posibilidad de atrasarse en sus estudios o la calidad de las clases, así como los estudiantes del área de ingeniería y hospitalidad estaban más estresados por la calidad y cantidad de los trabajos durante las clases en línea en comparación a los estudiantes del área de salud. Conclusión- Los estresores en diferentes factores representan una fuente de información importante para identificar población de riesgo en las universidades y así dar solución a problemas nacionales al priorizar la prevención de enfermedades.

Palabras clave: Estresores, estrés, E-learning, confinamiento, COVID-19

Abstract

Academic stress has always been present as a minor stressor, but when there is a threat to life, such as the COVID-19 pandemic, this stressor is called major. Both stressors put into practice cognitive and affective processes but when there is no response to the stressor stimulus, it endangers the health of the student. A survey was applied to 533 undergraduate students at a private university to learn about the stressors of the new E-learning modality that suddenly attracted confinement and it was observed that women felt more stressed by factors such as the possibility of falling behind in their studies or the quality of their studies. The classes, as well as the engineering and hospitality students, were more stressed by the quality and quantity of the work during the online classes compared to the health students. Conclusion- The stressors in different factors represent important information to identify the population at risk in universities and thus solve national problems by prioritizing disease prevention.

Keywords: Stressors, stress, E-learning, confinement, COVID-19

Samuel Soto Chavez. Estudiante del octavo semestre de la licenciatura en fisioterapia en UVM campus Lomas Verdes. Correo: samuel_x@live.com

Roberto Cruz Hernández. Estudiante del octavo semestre de la licenciatura en fisioterapia en UVM campus Lomas Verdes. Correo: robertcrh160@gmail.com

Planteamiento del problema

El Plan Nacional de Desarrollo es el documento en el que el Gobierno de México explica cuáles son sus objetivos prioritarios durante el sexenio, dentro de sus designios se encuentra que se priorizará la prevención de enfermedades mediante campañas de concientización e inserción en programas escolares (Gobierno de México, 2019), por lo que este trabajo tiene como propósito analizar los estresores en estudiantes universitarios para apoyar a la comprensión y solución de problemáticas que atañe el estrés dentro de la salud.

La repentina suspensión de clases presenciales por COVID-19 tomó a todos desprevenidos: autoridades educativas, padres de familia, maestros y estudiantes quienes, ante el inimaginable escenario y la súbita decisión de continuar a distancia los programas educativos, comprobaron que la magnitud de la tarea desafiaba los recursos disponibles, físicos, tecnológicos y humanos, generando ansiedad y estrés en un entorno de incertidumbre, miedo al contagio y preocupación (González, 2020).

En cualquier desastre biológico, el miedo, incertidumbre, y la estigmatización son comunes y es, por ello, trascendental realizar intervenciones médicas y de salud mental apropiadas. En esas intervenciones es, asimismo, fundamental conocer la situación psicológica concreta del grupo potencial sobre el que se quiere actuar, ya que cada grupo puede percibir el riesgo de forma diferente, por ejemplo, en la epidemia de la gripe A (H1N1) del 2009 se encontró que la población universitaria encuestada no estaba preocupada por el escenario de la pandemia, ni pensaba que fuera grave. De hecho, los encuestados más jóvenes (de 20-34 años) eran los que más creían que no eran susceptibles a la gripe H1N1, a pesar de ser el grupo con mayor afectación en anteriores pandemias de gripe (Brooks et al., 2020; Ozamiz et al., 2020).

El confinamiento acarrea problemas psicológicos como estrés, ansiedad y depresión, Ozamiz et al. (2020) en su estudio durante la pandemia por COVID-19 concluyeron que las personas con enfermedades graves o enfermedades múltiples presentan niveles más altos de síntomas psicológicos ante esta situación de crisis, asimismo muestra que las medias son superiores en estrés, ansiedad y depresión entre los 18-25 años, seguidos de 26-60 y, finalmente, la media en las tres dimensiones es inferior a la de los mayores de 60 años.

Dado que la muestra más joven del estudio era mayormente estudiante, esta circunstancia se puede deber al estrés añadido que viven los y las jóvenes estudiantes, ante la necesidad de adaptarse al nuevo contexto educativo sin clases presenciales. En este sentido, y aunque las instituciones educativas pusieron en marcha estrategias pedagógicas online desde un primer momento, parece que esto no sirvió para tranquilizar a la juventud en estos momentos de incertidumbre. Se percibe los efectos negativos de la salud mental y las formas de interactuar en niños y jóvenes, por otro lado, está el desgaste de los maestros, así como personas con enfermedades crónicas muestran una media superior también en estrés ansiedad y depresión, en comparación con los y las participantes que no referían ninguna enfermedad crónica (González, 2020; Ozamiz et al., 2020).

Las primeras versiones médicas del estrés se apoyan en la idea de que el organismo es un sistema encargado de mantener el equilibrio interno, mediante mecanismos de retroalimentación. Las reacciones emocionales pueden tener una intensidad leve o excesiva y logran originar que las personas desarrollen medidas de afrontamiento asertivas con el fin de adaptarse a ese nuevo entorno, en este caso a una pandemia causada por el virus SARS-COV-2 (COVID-19) o, por el contrario, genera conductas desadaptativas a nivel emocional, conductual o cognitivo, que solo limitan el funcionamiento de quien las presenta y, en muchas ocasiones, no le permite una adecuada toma de decisiones (Muñoz et al., 2020).

En situaciones de normalidad, la corteza prefrontal regula las emociones, pensamientos y conducta; sin embargo, cuando el estrés ocasiona la pérdida de equilibrio, pueden aparecer fallas cognitivas, conductas disfuncionales y síntomas físicos pasajeros. De no disminuir la exposición al estrés o ante la dificultad para adaptarse, pueden emerger cuadros psicopatológicos, como el trastorno de estrés postraumático, los trastornos depresivos, psicósomáticos o conductas suicidas (Muñoz et al., 2020).

Muñoz et al. (2020) hace referencia a que la exposición repetida o continua ante el estrés, como la observada en la pandemia por COVID-19, afecta las funciones cognitivas, afectivas y conductuales del sujeto y de no resolverse generan alteraciones metabólicas e inmunológicas que debilitan al organismo para actuar frente a procesos infecciosos, incrementando el riesgo del personal expuesto a enfermar.

Objetivo de estudio

Identificar los estresores en estudiantes universitarios de una universidad particular por género, factores geográficos y campo disciplinar debido al comienzo del confinamiento por COVID 19 en el cambio de clases presenciales a clases en línea y su relación con los problemas mencionados en el Plan Nacional 2019-2024.

Pregunta de investigación

¿La identificación y comprensión de los estresores en estudiantes universitarios podría dar paso a la solución de problemas nacionales al priorizar la prevención de enfermedades mediante campañas de concientización e inserción en programas escolares como se enuncia en el plan Nacional de desarrollo?

Hipótesis

Si comprendemos la relación de la salud con los factores geográficos, campo disciplinar y generó en estudiantes universitarios de una universidad particular podremos crear estrategias para la detección y atención para la resolución de problemas descritos en el plan Nacional de desarrollo.

Justificación

El estrés académico es parte de la vida de la mayoría de los estudiantes y este depende de muchos factores tanto endógenos como exógenos, estos factores se relacionan ya que cuando el individuo percibe una demanda (estresores), requiere poner en práctica sus capacidades individuales para poder adaptarse ante la exigencia. Mientras sucede esto, puede ocurrir en el estrés agudo, respuestas que alteren a la persona a modo de disminución en la atención, hasta signos neurovegetativos como taquicardia, de igual forma cuando el individuo no es capaz de realizar adaptaciones y pasa a un estrés “crónico” afecta las funciones cognitivas y biopsicosociales, al igual que alteraciones metabólicas e inmunológicas que debilitan al organismo.

Los trastornos adaptativos se encuentran en el límite entre la normalidad y la patología mental, es decir, que son una especie de puente a través de las personas que logran adaptarse a la nueva condición y las que se sienten sobrepasadas por lo que está aconteciendo

y desarrollan trastornos psiquiátricos. (Muñoz et al., 2020). Por lo que la identificación de los estresores y su relación con el género, factores sociodemográficos y el campo disciplinar de la licenciatura del estudiante podrán aportar información para identificar a la población de mayor riesgo ante situaciones tanto de un estrés menor como de estrés mayor siendo este último estresores que no dependen del individuo de la manera que lo es la pandemia por COVID-19 esto representará cuidar el desempeño académico y la salud del estudiante de acuerdo con los objetivos del Plan Nacional de desarrollo.

Marco teórico

Jaimés et al. (2020) hace mención que el confinamiento corresponde a una de las estrategias de salud pública internacionales para detener la propagación del Covid-19, la cual consiste en el aislamiento social y resguardo de las personas en sus hogares, implicando un cambio drástico en las actividades y en los comportamientos en la vida cotidiana, entre ellos, el trabajo y la educación en línea, al igual que las restricciones en la práctica de actividades fuera de casa, obligando a los ciudadanos a implementar nuevas formas de vida dentro del hogar ante esta contingencia. La cuarentena se define como la separación y restricción del movimiento de personas que han estado expuestas a una enfermedad de alto contagio para determinar si se enferman, reduciendo de este modo el riesgo de que infecten a otros. Definición que difiere de aislamiento, que implica la separación de las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad de alto contagio, de personas que no están enfermas (Apaza et al., 2020; World Health Organization, 2020).

Los factores psicosociales, están presentes desde el inicio de la individualidad del ser humano, siendo vulnerables en los ámbitos familiar, laboral y social. Sobrepasar las capacidades de las personas produciendo agotamiento, depresión o estrés laboral, representa riesgos psicosociales importantes que afectan la salud. Los estresores no son algo nuevo para los ciudadanos del siglo XXI, de hecho, desde el siglo pasado el crecimiento de las ciudades ha sido acelerado, en ellas viven más del 60% de la población mundial. Desde entonces, los ciudadanos han estado constantemente enfrentando numerosos cambios en su entorno, resultado del avance de la ciencia, la tecnología, la globalización de la economía, la estandarización de patrones culturales, el consu-

mismo y el individualismo, así como por el dominio de un modelo educativo que se mantiene, en gran medida, presencial y tradicionalista. De cierta forma nos hemos acostumbrado a esa “normalidad”, vivir con prisa, tener la constante presión por cumplir con las múltiples exigencias y actividades externas para mantener o mejorar nuestro nivel de vida y bienestar, poco tiempo queda para pensar en temas trascendentales, en nosotros mismos o en lo que pasa a los otros. La irrupción de la pandemia en el mundo, desestructuró abruptamente esa cotidianeidad. El confinamiento nos ha enfrentado a nosotros mismos, incrementando un extraño estrés a medida que la pandemia se fue prolongando (Apaza et al., 2020; González, 2020).

González (2020) hace mención que el estrés tiene una función adaptativa que busca restablecer el equilibrio a nuevas circunstancias, y referencia en su trabajo a Barraza (2020) en donde comenta que las medidas de distanciamiento social, el confinamiento, el miedo al contagio y la suspensión de actividades sociales, laborales y recreativas, han sido importantes estresores en la población mexicana; explica que este síndrome es un mecanismo adaptativo de los seres humanos, constituido por tres momentos: percepción, reacción y acción como respuesta (González, 2020): siendo así el primer momento cuando el ser humano percibe las situaciones que representan un riesgo, una amenaza o un peligro para su integridad personal; segundo momento ante esta situación potencialmente peligrosa, se manifiestan en el ser humano una serie de reacciones que sirven a modo de alarma del inminente peligro que se cierne sobre él; Y el tercer momento una vez identificada la situación potencialmente generadora de peligro y estando el cuerpo preparado para actuar sobreviene la acción para conservar su integridad personal.

Durante la respuesta al estrés se activan dos tipos diferentes de circuitos en el sistema nervioso central. Por una parte, se involucran respuestas del sistema nervioso autónomo, tanto simpáticas como parasimpáticas, mientras que en el sistema nervioso central se realiza una interpretación cortical del estresor, aunada a la respuesta del sistema límbico y del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal. El hipotálamo activa al sistema neuroendocrino, secreta hormonas como la hormona liberadora de corticotropina, que estimula la secreción de glucocorticoides y generan altas concentraciones de cortisol y, dependiendo del tiempo de exposición al estresor, puede generar disfunción de la respuesta inmunitaria (Muñoz et al., 2020).

De acuerdo con el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición (DSM-5) y la Clasificación internacional de enfermedades, 10.^a edición (CIE-10) la reacción al estrés agudo es una respuesta transitoria que aparece ante un estresor psicológico excepcional, que generalmente remite en horas o días. Existe un periodo inicial de “embotamiento” con ligera reducción del campo de la conciencia, disminución de la atención, incapacidad para asimilar estímulos y desorientación. Por lo general, también coexisten signos neurovegetativos: taquicardia, sensación de disnea, diaforesis y rubor. Entre los síntomas y signos de los trastornos de adaptación se encuentran: Sentimientos de tristeza, desesperanza o no disfrutar cosas placenteras, llorar con frecuencia, preocupación continua, ansiedad y tensión mental, trastornos del sueño, falta de apetito, dificultad para concentrarse, percepción de estar sobrepasado, tener dificultades para desenvolverse en las actividades diarias, apartarse de las fuentes de apoyo social, evitar asuntos importantes, como ir al trabajo o pagar cuentas, deseos de morir o conductas autolesivas (Chatterjee et al., 2020; Muñoz et al., 2020).

Los estresores (factores que generan estrés) se pueden dividir en dos, los estresores mayores poseen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia el individuo es siempre negativa ya que normalmente se presenta en forma de amenaza a su integridad vital, mientras que existe otra clase de estresores que no abarcan una presencia objetiva independiente de la percepción de la persona; esto es, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su evaluación, la que los constituye como tales. Este segundo tipo son denominados estresores menores, y al depender de la valoración de cada individuo inevitablemente varían. La mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma circunstancia puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los estudiantes. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico (Alfonso et al., 2015).

Conociendo que uno de los principales factores psicosociales, está representado por el estrés y los trastornos emocionales que afectan a las personas en sus diferentes etapas de vida. El estrés académico en los estudiantes universitarios viene determinado por un conjunto

de estresores como ya vimos entre los que destacan las demandas que generan las tareas académicas y la falta de tiempo para su realización, también denominada sobrecarga académica, los exámenes o evaluación de los maestros y el excesivo número de horas dedicadas a las clases, que limitan el tiempo de estudio y el necesario para la elaboración de trabajos. En el contexto de la pandemia de COVID-19 se ha tenido una injerencia trascendental en la salud mental de la población, siendo los estudiantes universitarios uno de los grupos más afectados por su propensión asidua a situaciones estresantes.

El estrés académico se ha definido como la situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico. La percepción del estudiante sobre su capacidad para enfrentar exitosamente las exigencias académicas, pueden generar pensamientos y emociones negativas, afectación física manifestándose en sueño, dolor de cabeza, ansiedad, desconcentración, desorganización y problemas de adaptación. Se encuentra que hay una relación proporcional entre el autoconcepto académico y la susceptibilidad al estrés; Así mismo, el escenario académico ha sido trastocado a consecuencia de la pandemia, no solo por los cambios introducidos sino también por las nuevas exigencias que los estudiantes tienen que afrontar (Alfonso et al., 2015; González, 2020; González et al., 2020).

La imprevista suspensión de clases presenciales tomó a todos desprevenidos: autoridades educativas, padres de familia, maestros y estudiantes quienes, ante el inimaginable escenario y la repentina decisión de continuar a distancia los programas educativos, comprobaron que la magnitud de la tarea desafiaba los recursos disponibles, físicos, tecnológicos y humanos, generando ansiedad y estrés pero sobre todo y poniendo énfasis en que se dio en un contexto de incertidumbre, miedo al contagio y preocupación por lo que vendrá en el futuro cercano (González, 2020).

Desarrollo metodológico

Diseño de investigación

Esta investigación es de carácter descriptivo ya que analizamos la manera en que se manifiestan los fenómenos y los componentes que lo conforman estableciendo las características demográficas e identificando los estresores, al igual que los no experimental ya que observamos los fenómenos, como ocurren naturalmente,

sin intervenir en su desarrollo con un diseño prospectivo y transversal.

Participantes

Se trabajó con un total de 533 estudiantes universitarios con los criterios de inclusión, pero se eliminaron 14 participantes ya que contestaron que no deseaban participar voluntariamente en la investigación, quedando 519 estudiantes de licenciatura tradicional de universidad particular seleccionados de forma no probabilística accidental, de los cuales el 59% (n=306) eran hombres, el 40% (n=208) mujeres y el 1% (n= 5) prefirió no mencionar su sexo, los participantes tenían entre 18 y 40 años, con un promedio de 21.11 años y una desviación de 2.64 años. Los participantes dentro de los campos disciplinares le concierne a salud el 45.7% (n=237), área de ingenierías el 23.3% (n=121), área de negocios y sociales el 23.7% (n=123) y el área de hospitalidad el 7.3% (n=38). Así como en la división geográfica le corresponde el 33.9% (n=176) de los participantes a la zona metropolitana del valle de México conformada por los campus Lomas Verdes (Estado de México), campus Coyoacán (Ciudad de México), San Rafael (Ciudad de México) y campus Lago de Guadalupe (Estado de México) mientras que el 66.1% (n=343) de los participantes son del resto de los estados de la república conformados por los campus Veracruz (Veracruz), campus Querétaro (Querétaro), campus Tampico (Tamaulipas), campus Monterrey norte (Monterrey), San Luis Potosí (San Luis Potosí) y campus Villahermosa (Tabasco).

Instrumentos: cuestionario electrónico

El instrumento de medición consistió en un cuestionario electrónico de 16 reactivos, siendo el primer reactivo el consentimiento informado, a continuación 10 reactivos elaborados para este estudio que nos permiten identificar los estresores que afectan a los estudiantes durante la pandemia por COVID-19 enfocados en la sobrecarga académica, las herramientas educativas para las clases sincrónicas, impartición de las clases y las decisiones académicas; por lo que las preguntas iban en base al grado en el que los estudiantes se sentían estresados por las actividades de evaluación, atrasarse en sus estudios, cantidad y calidad de trabajos asignados por los maestros, cantidad y calidad de asesorías con los maestros, comunicación con los maestros, problemas técnicos a lo largo de las clases sincrónicas, habilidades para resolver actividades en línea así como la calidad de las clases impartidas. En estos reactivos los estudiantes tenían 5 opciones de respuesta, cada uno con un número

siendo del 1 al 5, donde 1=nada, 2= casi nada, 3= más o menos, 4=mucho y 5= extremadamente. En los últimos reactivos se preguntaron datos sociodemográficos como edad, sexo, la carrera que cursaban, el semestre y en que campus de la universidad particular la estudiaban. Estos 16 reactivos fueron creados debido a la emergencia sanitaria ya que en la literatura no se contaba con alguna escala válida y confiable para el objetivo y momento del estudio.

Procedimiento

Se realizó una encuesta por medio de un formulario en línea y el muestreo de este estudio se ejecutó del día 30 al 40 del confinamiento por COVID 19, después del inicio oficial de suspensión de clases en México, el cual fue el 24 de marzo del 2020, se envió el enlace del formulario a los directores de licenciaturas de los distintos campus del país en una universidad particular para que se les haga llegar a los coordinadores de las licenciaturas y a los maestros para invitar a participar a los estudiantes en la investigación. Se utilizó el programa SPSS versión 24 para analizar las frecuencias, realizar grupos y asociaciones entre las variables esta última con la ayuda de la prueba estadística coeficiente de correlación de Pearson.

Consideraciones éticas

Después de una breve explicación de lo que se encontró en el cuestionario la primera pregunta es referente a un consentimiento informado “Entiendo y deseo participar voluntariamente” y como opciones “Sí” y “No”. Aquellos participantes que contestaron que “No” fueron eliminados para la presente investigación.

Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos, se identificó que en la mayoría de las preguntas sobre los estresores que se realizaron, las mujeres estaban más estresadas que los hombres; el 83.1% de las mujeres estaba estresadas por la posibilidad de atrasarse en sus estudios, al 70% le estresaba la calidad de las clases que estaban impartiendo a través de las plataformas online y al 70.5% de ellas estaban alarmadas por cómo sería la comunicación con sus maestros por las clases en línea, en comparación al 80.6%, 64.7% y 57% de los hombres respectivamente.

De los estudiantes que contestaron la encuesta, el 23.3% son del área de ingenierías, el 7.3% del área de

hospitalidad, el 45.7% del área de salud y por último el 23.7% del área de negocios y sociales. Al 90.9% y al 85.5% y al 78% de los estudiantes del área de hospitalidad, del área de salud y de ingeniería respectivamente estaban estresados por la posibilidad de atrasarse en sus estudios como consecuencia de las clases en línea y el confinamiento. En el área de ingeniería el 72.6% refirió sentirse estresado por la calidad de las clases en la nueva modalidad en línea, en salud el 70.1%, en negocios y sociales el 64.4% y en hospitalidad el 57.5%. En la pregunta en la que se planteó si les estresa cómo serían las actividades de evaluación durante el semestre, en el área de salud el 76.9% lo confirmó, en negocios y sociales el 71.9%, en hospitalidad el 66.6% y en ingeniería el 65.1%. Con relación al aumento de actividades escolares y tareas asignadas que los estudiantes tenían en la nueva modalidad de clases en línea el 74.5% del área de ingeniería especificó que se sentían intranquilos, así como el 72.7% de hospitalidad, el 68.2% de negocios y sociales, y el 60% de salud. El 84.8% de los estudiantes del área de hospitalidad se sentían estresados por los problemas técnicos que pueden suceder en las plataformas en línea en comparación al 73.5% de los estudiantes del área de ingeniería. El 61.6% y 58.6% de los estudiantes del área de negocios y de salud respectivamente se encontraban estresados por sus habilidades para resolver las actividades en línea.

En cuanto a la zona geográfica de los distintos campus, el 33.9% de la población estudia en la zona metropolitana del valle de México, mientras que el 66.1% estudia en el resto de los estados de la república. Al 75.4% y 63% de los estudiantes de la zona metropolitana y de los estudiantes del resto de estados de la república respectivamente, les estresaba la calidad de los trabajos asignados debido al aumento en la cantidad de trabajos que los maestros les dejaban.

Se realizó pruebas de correlación de Pearson, donde se encontró que a mayor número de actividades de evaluación establecidas por el maestro en el parcial consideraban los estudiantes que era mayor la calidad las clases impartidas de forma virtual ($r=0.444^{**}$). También la calidad de las clases los estudiantes las asocian con tener mayor comunicación con sus maestros ($r=0.568^{**}$). Así como hay una asociación entre la calidad de asesorías impartidas por el maestro directamente proporcional con un mayor número de asesorías impartidas por parcial al estudiante ($r=0.718^{**}$).

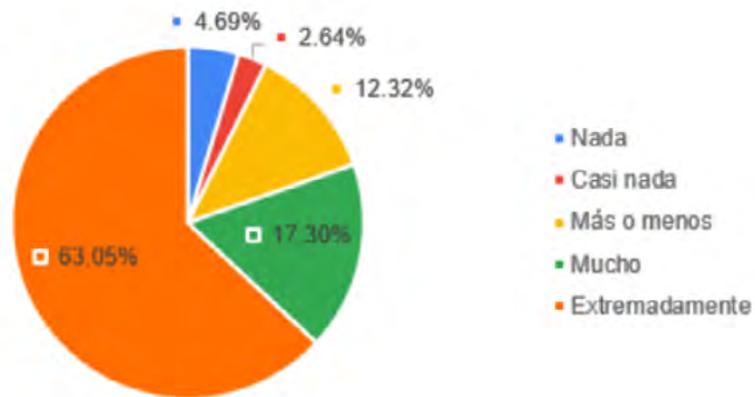


Figura 1 Frecuencia del estresor “Atrasarme en mis estudios” en estudiantes del resto de estados de la república.
Fuente: Elaboración propia

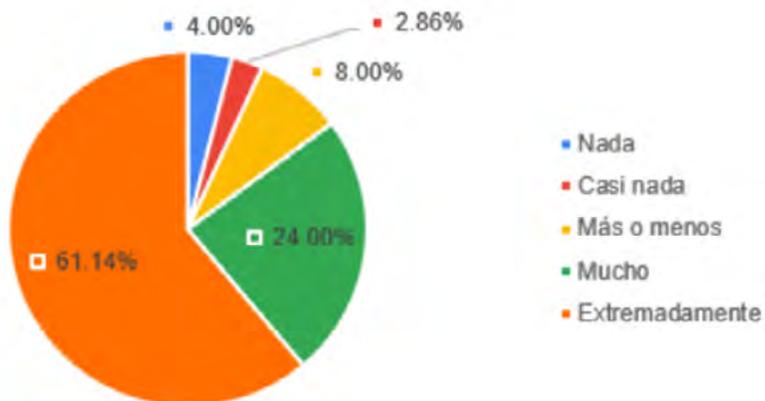


Figura 2 Frecuencia del estresor “Atrasarme en mis estudios” en estudiantes de la zona metropolitana del Valle de México.
Fuente: Elaboración propia

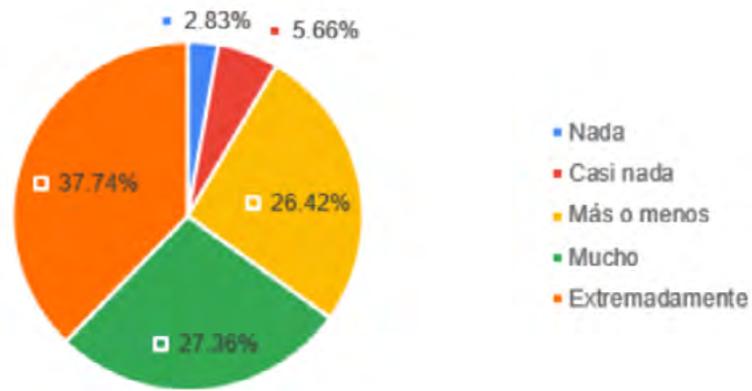


Figura 3 Frecuencia del estresor “Actividades de evaluación” en estudiantes del área de ingeniería.
Fuente: Elaboración propia

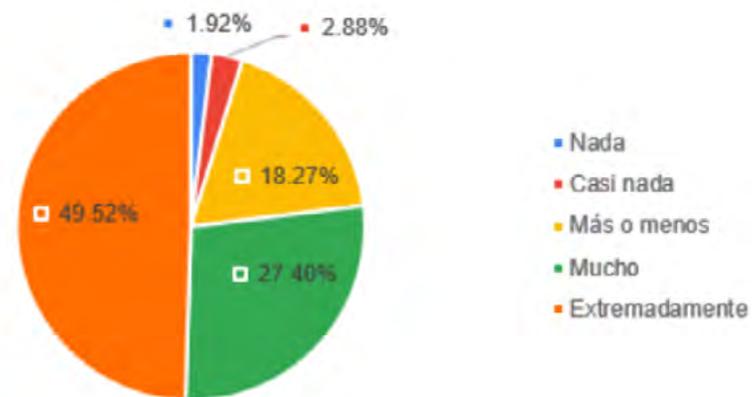


Figura 4 Frecuencia del estresor “Actividades de evaluación” en estudiantes del área de salud.
Fuente: Elaboración propia

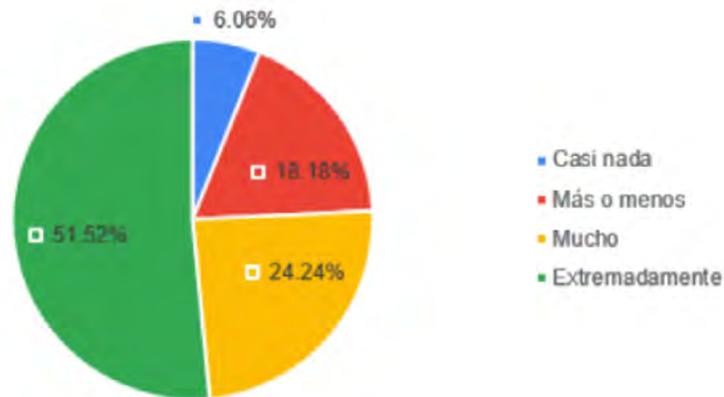


Figura 5 Frecuencia del estresor “Cantidad de los trabajos que me dejan mis maestros” en estudiantes del área de hospitalidad.
Fuente: Elaboración propia

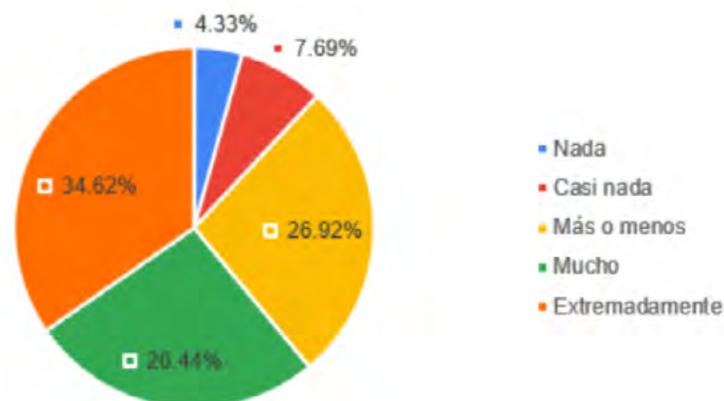


Figura 6 Frecuencia del estresor “Cantidad de los trabajos que me dejan mis maestros” estudiantes del área de salud.
Fuente: Elaboración propia

Discusión

Se encontró que un porcentaje alto tanto de estudiantes hombres como de mujeres presentaban como estresor cuestiones académicas durante la primera etapa del confinamiento por COVID 19 en México la cual empezó el 23 de marzo del 2020 y una semana después los estudiantes de la universidad particular se vieron forzados en terminar su semestre desde su casa con la modalidad en línea.

A pesar de que la universidad ya contaba con las plataformas digitales para impartir las clases en línea, ni los coordinadores, maestros y estudiantes estaban preparados, capacitados o contaban con entrenamiento previo para seguir con las clases por estos medios, por lo que con este nuevo sistema de clases se desarrollaron varios problemas, las clases prácticas de algunas carreras no eran posibles sin el equipo de laboratorio, la comunicación de los estudiantes con sus maestros disminuyó y existió un aumento de las actividades escolares y tareas. Entre los estresores en los estudiantes estaban se encontraban: el aumento de actividades escolares y tareas asignadas, los trabajos que se utilizarán para evaluar el semestre, la calidad de las clases y la posibilidad de atrasarse en sus estudios, estos estresores son similares a los que obtuvieron Asenjo-Alarcón et al. (2020) y Rosario-Rodríguez et al. (2020) en sus investigaciones con el incremento de trabajos (66.4%), tiempo limitado para los trabajos (64.8%) y nivel de exigencia de los maestros (58.2%).

En el estudio se identificó que existe una relación entre la calidad de las clases y los estudiantes, esto se asocia con tener mayor comunicación con los maestros ($r=0.568^{**}$) así como la relación entre el número actividades de evaluación por el maestro y la percepción de los estudiantes en la calidad de las clases E-learning, siendo que a mayor actividades de evaluación mayor calidad de clases ($r=0.444^{**}$), por lo que es de suma importancia el uso de herramientas Tecnológicas para llevar a cabo la adecuada comunicación y evaluaciones en línea, como lo menciona Duarte (2021) las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son importantes para lograr una alta calidad académica en la universidad y, por consiguiente, en la formación de los estudiantes. De igual forma se resalta la correspondencia entre la calidad de asesorías impartidas por el maestro con el mayor número de asesorías impartidas por parcial al estudiante ($r=0.718^{**}$), por consiguiente,

enfaticar en estrategias de asesoría con los maestros podría ser una herramienta clave para mejorar la calidad académica y por lo tanto la salud del estudiante ya que como dice Duarte et al. (2021) los estudiantes universitarios han presentado mayores niveles de estrés, ansiedad y sintomatología depresiva que otros grupos de la población durante la pandemia.

Aunque el número de actividades sea mayor y los conocimientos son acumulativos conforme avanzan a semestres superiores, se observó que, en la mayoría de los estresores académicos como la posibilidad de atrasarse en sus estudios el aumento de actividades escolares al igual que de tareas asignadas y la comunicación con sus maestros, los estudiantes de los primeros semestres de la licenciatura se sentían más estresados en comparación a los estudiantes que cursan los últimos semestres de la licenciatura.

Según Asenjo-Alarcón et al. (2021) hacen referencia a que los estresores se acentúan en los estudiantes que pertenecen a las ciencias de la salud, por tener un vínculo cercano con la atención de pacientes y por la naturaleza de las materias lo que se relaciona con lo obtenido en este estudio ya que el 85.5% del área de salud se encontraban mayormente estresados por la posibilidad de atrasarse en sus estudios como consecuencia de las clases en línea y el confinamiento, de igual forma se encontró este mismo resultado en el 90.9% de los estudiantes del área de hospitalidad; por lo que deducimos que al ser áreas de las cuales sus estudios dependen de estar en contacto con más personas les estresaba más su salud al estar sometido a estresores mayores, que de acuerdo con Alfonso et al. (2015) y Brooks et al. (2020) son aquellos que derivan de la repercusión hacia el individuo como una amenaza a su integridad vital como lo es la pandemia por COVID-19.

González (2020) hace mención que las ciudades han tenido un gran crecimiento desde el siglo pasado y que en cierta forma nos hemos acostumbrado a vivir con prisa y estar en constante presión ya que eso lo vemos como una “normalidad”. Es en este punto donde nos preguntamos en base a nuestros resultados si ¿los estudiantes universitarios que viven en zona metropolitana y que posiblemente se han acostumbrado a vivir en constante presión tengan más herramientas para lidiar con los estresores? o si ¿los estudiantes universitarios que viven en zona metropolitana y que posiblemente se han acostumbrado a vivir en constante presión al estar

en un ambiente con más estresores se verán mayormente afectados?; en nuestros resultados encontramos que el 75.4% de los estudiantes de la zona metropolitana respondieron que les estresaba la calidad de las tareas y trabajos debido al aumento de actividades y tareas que los maestros les dejaban y el 63% del resto de la república por lo que probablemente el que los estudiantes universitarios tengan la “costumbre” de vivir con estresores no implica que posean mejores herramientas para afrontarlos; aunque dentro de esta diferencia entre zona metropolitana y el resto de la república no se encontró una diferenciación significativa, para futuros estudios el determinar si estudiantes universitarios que pueden estar “acostumbrados” ante estresores son más o menos capaces para lidiar con ellos será de utilidad para el diseño de la detección temprana y prevención de enfermedades en los estudiantes universitarios.

Conclusiones

La identificación de los estresores por género, factores geográficos y el campo disciplinar representan una fuente de información vital para identificar población de riesgo en las universidades y así dar paso al desarrollo de estrategias ante la educación E-learning, asimismo para la detección y atención en las cuales participan

administrativos y autoridades para el diseño de planes de salud, tales como campañas dentro de las escuelas, para que los padres, maestros y estudiantes identifiquen el problema con el propósito de difusión para la detección y atención de estos factores de tal forma cuidar la salud del estudiante y mantener de esta forma una relación adecuada con su entorno familiar, escolar e interpersonal de modo que los resultados sean un beneficio en la calidad educativa para la construcción de un México con bienestar de acuerdo con los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo.

Agradecimientos

Le agradecemos a nuestra institución UVM Lomas Verdes por la enorme formación académica, los directores y coordinadores de los campus Lomas Verdes, Coyoacán, San Rafael, Lago de Guadalupe, Veracruz, Querétaro, Tampico, Monterrey norte, San Luis Potosí y campus Villahermosa por haber participado en este gran proyecto. A nuestra asesora de investigación la Dra. Rocío Elizabeth Duarte Ayala, simultáneamente a la Coordinadora la Mtra. Nayeli Karina Rojas Tinoco y a la Mtra. María Alejandra Nava Hernández. Asimismo, a todos los estudiantes universitarios que participaron contestando la encuesta. ●

Referencias

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es
- Apaza, C.M., Seminario, R.S. y Santa-Cruz, J.E. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402-413. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., y Díaz-Dávila, Y.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>
- Barraza, A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8)
- Chatterjee, K. y Chauhan, V. S. (2020). Epidemics, quarantine and mental health. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(2), 125–127. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.03.017>
- Duarte, R.E. (2021). Competencias digitales en la formación universitaria: educación basada en evidencias. *NEWTON, Edición y Tecnología Educativa*
- Duarte, R.E, Velasco, A.E. y Rodríguez, A.S.(2021). Emergencia sanitaria covid-19, salud psicológica y estrés: factores a considerar en el distanciamiento social en los universitarios. *NEWTON, Edición y Tecnología*.
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Revista Espacio I+D, Innovación Más Desarrollo*, 9(25), 158–179. <https://doi.org/10.31644/imasd.25.2020.a10>
- Gonzalez-Jaimes, C., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa, C. M., y Ontiveros-Hernández, Z. O. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Health Sciences (En imprenta)*. <https://doi.org/10.1590/scielopreprints.756>
- Gobierno de México. (2019). Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. <https://framework-gb.cdn.gob.mx/landing/documentos/PND.pdf>
- Muñoz-Fernández, S.I., Molina-Valdespino, D., Ochoa-Palacios, R., Sánchez- Guerrero O. y Esquivel-Acevedo J.A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(1), S127-S136. <http://dx.doi.org/10.18233/APM41No4S-1ppS127-S1362104>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos De Saúde Pública*, 36(4), e00054020. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>.
- Rosario-Rodríguez, A., González-Rivera, J., Cruz-Santos A. y Rodríguez-Ríos L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176-185. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
- World Health Organization. (2020). 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV): Strategic Preparedness and Response Plan-Draft as of 3 February 2020. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/srp-04022020.pdf>