

Evaluación psicopedagógica del manejo del estrés académico en alumnos de un centro educativo de educación superior en la provincia de Veraguas, Panamá

Psychopedagogical evaluation of academic stress management in students of a higher education center in the province of Veraguas, Panama

¹. Judith Eneida Valdés Agrazal, ². Carmen Marín

- ¹. Universidad de Panamá, Facultad de Ciencias de la Educación, Panamá.
<https://orcid.org/0000-0002-9058-4067>, judith.valdes@up.ac.pa
- ². Universidad de Panamá, Facultad de Ciencias de la Educación, Panamá.
<https://orcid.org/0000-0001-6774-3800>, carmen.marin@up.ac.pa

Recibido: 13/4/2024 - Aceptado: 25/8/2024

DOI <https://doi.org/10.48204/j.guacamaya.v9n1.a5804>

Resumen

El estrés académico es la reacción normal de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual, que manifiestan los estudiantes al enfrentar las distintas exigencias y demandas que dan en el plano académico. Este estudio orientado en el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, tiene como objetivo hacer un análisis psicopedagógico de cómo afectan los factores estresantes las actividades académicas, de manera de que se dé pie al fortalecimiento de estrategias de afrontamiento. Se aplicó un muestreo aleatorio simple con la participación de 86 estudiantes que cursan estudios de educación superior. Para la recolección de datos se adaptó el cuestionario “escala de afrontamiento del estrés académico” del estudio de González Moreno (2018). Los resultados proyectan porcentajes superiores al 70% a un bajo nivel de positivismo al enfrentar factores estresantes, sin embargo, existen iniciativas para enfrentar las situaciones por decisión propia y apoyo del contexto social próximo (por encima del 50%), en beneficio de las actividades académicas, al mismo tiempo que existe preparación e instrucción (rango superior al 60%) por parte del estudiante percibiendo los factores de estrés como aspectos comunes, de modo que existe una baja interferencia con el proceso educativo. Se concluye con base en los hallazgos que es necesario implementar programas de estrategias de afrontamiento al estrés para mantener el bajo impacto actual en beneficio del alumnado.

Palabras clave: estrés académico, actividad académica, estrategias.

Abstract

Academic stress is the normal reaction of physiological, emotional, cognitive, and behavioral activation, manifested by students when facing the different demands and demands that occur in the academic field. This study oriented in the quantitative approach, descriptive type, aims to make a psycho-pedagogical analysis of how stressors affect academic activities, to give rise to the strengthening of coping strategies. A simple random sampling was applied with the participation of eighty-six students studying in higher education. For data collection, the questionnaire "academic stress coping scale" from the study by González Moreno (2018) was adapted. The results project percentages above 70% to a low level of positivism when facing stressful factors, however, there are initiatives to face situations by own decision and support from the close social context (above 50%), for the benefit of academic activities, at the same time that there is preparation and instruction (range above 60%) by the student perceiving stress factors as common aspects, so that there is low interference with the educational process. It is concluded based on the findings that it is necessary to implement programs of stress coping strategies to maintain the current minimal impact for the benefit of the students.

Keywords: academic stress, academic activity, academic strategies.

Introducción

Aproximadamente a finales de la década del 90 emerge en el contexto universitario la categoría estrés académico, la cual tiene repercusiones en el sistema de relaciones que se establecen en el escenario de la convivencia educativa (Cabezas-Vila et al., 2022). Según Silva Ramos et al., (2020), el estrés en los estudiantes de educación superior es una problemática que exige estudio y profundización debido a sus repercusiones en el nivel físico, emocional y psicológico de los estudiantes.

El estrés académico puede abarcar diferentes aspectos de la vida del estudiante, así lo demuestra el estudio de Pinto Aragón et al. (2022), orientado a analizar el estrés académico en los estudiantes de la Universidad de La Guajira en Colombia, desde un enfoque cuantitativo, en sus resultados indican un moderado nivel de estrés académico en los estudiantes, lo que les permitió concluir que el estrés académico se deriva de las nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo al fracaso, la presión de su familia, cambio de hábitos alimenticios.

Un aspecto relacionado directamente al estrés académico es la inteligencia emocional, así lo destaca el estudio ex post facto, descriptivo, transversal en una Facultad de Enfermería de una universidad peruana (Quiliano & Quiliano, 2020). Señalan que no existe relación significativa entre inteligencia emocional y frecuencia de estrés académico en los estudiantes, sustentan la necesidad de trabajar por mejorar la calidad educativa durante el proceso de formación profesional y considerar el aspecto emocional para fomentar un proceso enseñanza-aprendizaje más integral.

Al determinar la relación del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021, Vela & Gonzales (2023) concluyeron con base en los resultados que el estrés académico y el rendimiento académico están significativamente relacionados, sustenta que

a medida que el estrés académico es más bajo, el rendimiento académico en consecuencia es más alto, y viceversa.

Con el objetivo de identificar situaciones del entorno universitario que generan mayor estrés y analizar las estrategias de afrontamiento del estrés que utiliza el alumnado para hacer frente a las situaciones estresantes del entorno universitario, Valdivieso et al. (2020), el estudio permite utilizar el modelo obtenido como base de un programa educativo en estrategias que se correlacionan significativamente con el tratamiento adecuado de los estudiantes con situaciones de estrés académico.

Reconociendo que la educación universitaria es una etapa que implica exigencias, así como demandas académicas, sociales y personales para los estudiantes en la educación superior, sobresale el estudio de Estrada Araoz et al. (2021), orientado a determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19, se concluyó que para que los estudiantes se desenvuelvan adecuadamente y mejoren su vida académica, es necesario implementar estrategias psicoeducativas que reduzcan la aparición de estrés académico.

Desde una perspectiva de intervención, el estudio de Rodríguez et al. (2020) determina el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes, señalando que están constantemente expuestos a situaciones estresantes relacionadas con la vida académica, personal y/o profesional, que requieren muchos recursos físicos y psicológicos. Con base en los planteamientos presentados, el estudio se orienta a visualizar como afecta el estrés a los estudiantes en sus actividades académicas, de modo que se otorguen las bases para implementar un programa de estrategias para afrontamiento.

Materiales y Métodos

La investigación tiene enfoque cuantitativo, donde se utilizan procesos de análisis de datos específicos para identificar la frecuencia del fenómeno de interés y sus características generales. El alcance de este tipo de estudio radica en que se puede establecer relaciones de causa-efecto que se pueden presentar también cuando abordamos problemas sociales y se fundamenta en hallazgos comunes que otorga la posibilidad de relacionar las variables en distintas realidades de la sociedad a través del uso de la estadística (Novoa, 2017).

Es de tipo descriptiva la cual “se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad” (Guevara et al., 2020 p. 165).

Población

La población estudiada corresponde a la totalidad de docentes en formación del Instituto Pedagógico Superior Juan Demóstenes Arosemena (400 estudiantes), en la Provincia de Veraguas.

Muestra

El muestreo fue aleatorio, caracterizado por ser una técnica que permite obtener una muestra representativa de la población. Se empleó el aleatorio simple, en donde cada

elemento de la población tiene una oportunidad igual e independiente de ser seleccionado, para lo cual se le asigna un número (Otzen & Manterola, 2017). La muestra se determinó con tablas de números aleatorios, obteniendo una participación de 86 estudiantes.

Instrumento

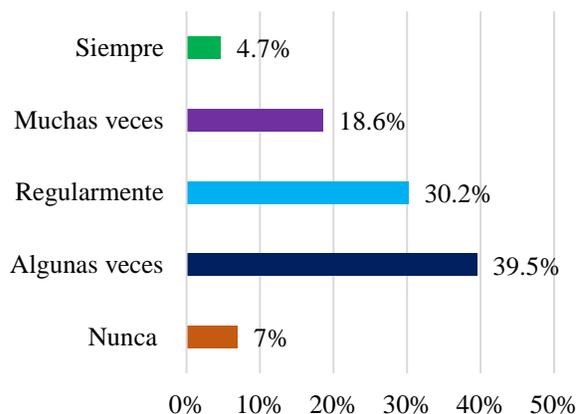
Para la recolección de información se utilizó un cuestionario adaptado del estudio de González Moreno (2018), denominado “Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)”, enfocado en nuestro estudio a verificar cómo se comporta el estudiante cuando se enfrenta a una situación estresante. El cuestionario aplicado lo componen 17 ítems, evaluado con una escala de Likert, cuyas opciones son (1) Nunca (2) Alguna vez (3) Bastantes veces (4) Muchas veces (5) Siempre. Aborda aspectos relacionados con la forma en cómo se desarrollan las actividades académicas cuando se enfrentan situaciones estresantes. El análisis de los datos se hizo utilizando las herramientas de Excel.

Resultados y Discusión

Con base a conocer la postura que toma el estudiante frente a situaciones problemáticas se cuestionó sobre si se muestra positivo al enfrentarlas un 4.7% siempre lo hace, 18.6% muchas veces, 30.2% regularmente un 39.5% algunas veces, mientras que un 3.5% nunca.

Figura 1

Aptitud positiva frente a una situación de estrés

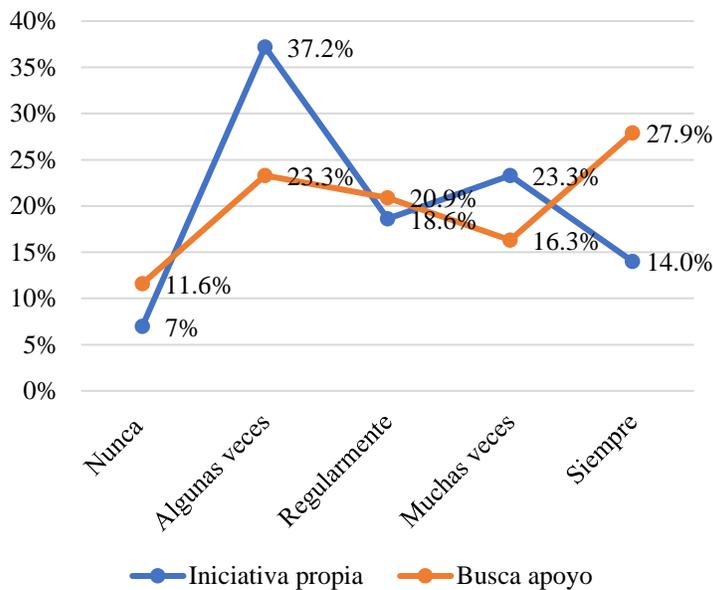


Respecto a la actitud que adopta el estudiante al enfrentar una problemática, soluciona por iniciativa propia nunca el 7%, algunas veces 37.2%, regularmente 18.6%, muchas veces 23.3% y siempre el 14.0%.

Al verificar si buscan apoyo en familiares u otras personas la figura 2 muestra que 11.6% señala que nunca, 23.3% algunas veces, 20.9% regularmente, 16.3% muchas veces y el 27.9% siempre.

Figura 2

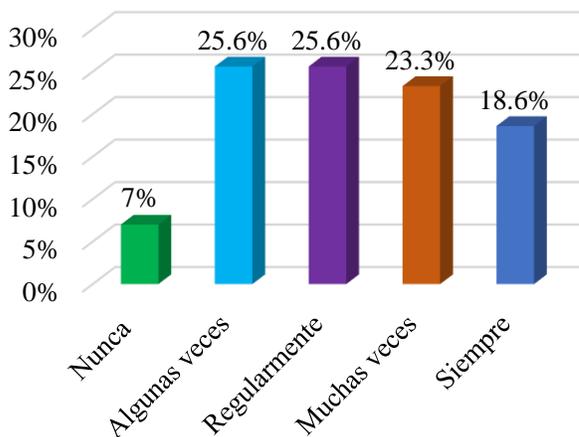
Actitud del estudiante al enfrentar situaciones de estrés



Al cuestionar sobre la organización de las tareas al momento de enfrentar una situación problemática se visualiza que el 7% señala que nunca, 25.6% algunas veces, 25.6% regularmente, 23.3% muchas veces y 18.6% siempre.

Figura 3

Ante situaciones de estrés prioriza las tareas y organiza el tiempo

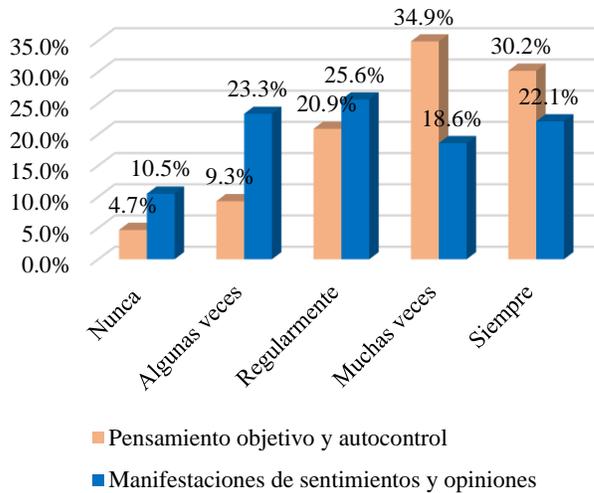


Al verificar el pensamiento objetivo y autocontrol al enfrentar situaciones de estrés, el 4.7% indica que nunca, 9.3% algunas veces, 20.9% regularmente, 34.9% muchas veces y 30.2% siempre.

Al comparar con las manifestaciones de sentimientos y opiniones se observa que 10.5% señala nunca, 23.3% algunas veces, 25.6% regularmente, 34.9% muchas veces y 30.2% siempre.

Figura 4

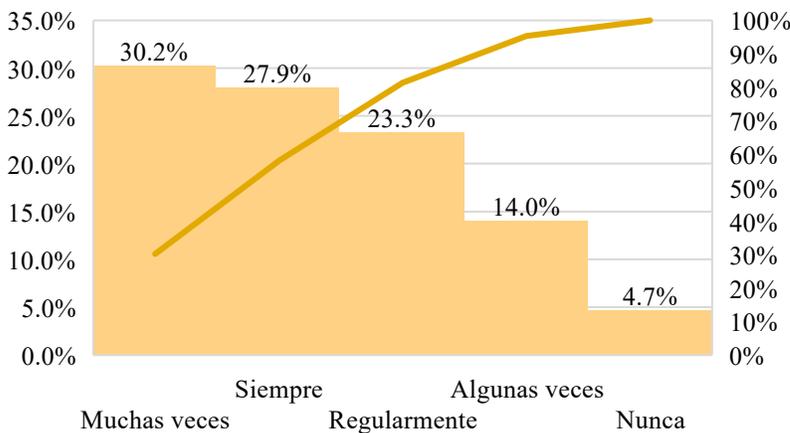
Pensamiento objetivo y autocontrol con relación a las manifestaciones de sentimientos y opiniones al enfrentar una situación de estrés



Sobre el cuestionamiento de la preparación del estudiante para actividades académicas mientras enfrenta una situación problemática 4.7% destaca nunca, 14% algunas veces, 23.3% generalmente, 30.2% muchas veces y 27.9% siempre.

Figura 5

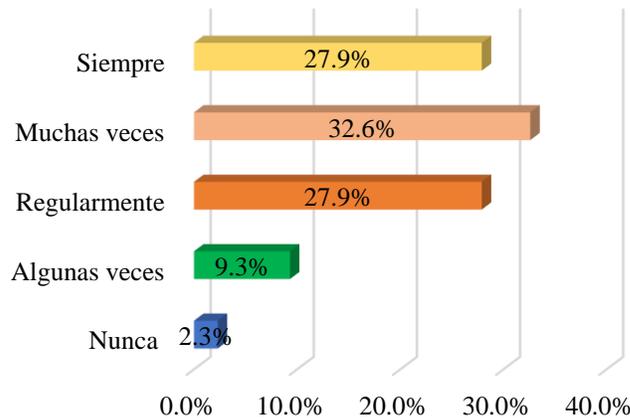
Preparación a conciencia para desarrollar actividades académicas ante una situación de estrés



Cuando enfrenta una situación que provoca estrés, el alumno se orienta sobre lo que está sucediendo, en un 2.3% nunca, 9.3% algunas veces, 27.9% regularmente, 32.6% muchas veces y 27.9% siempre.

Figura 6

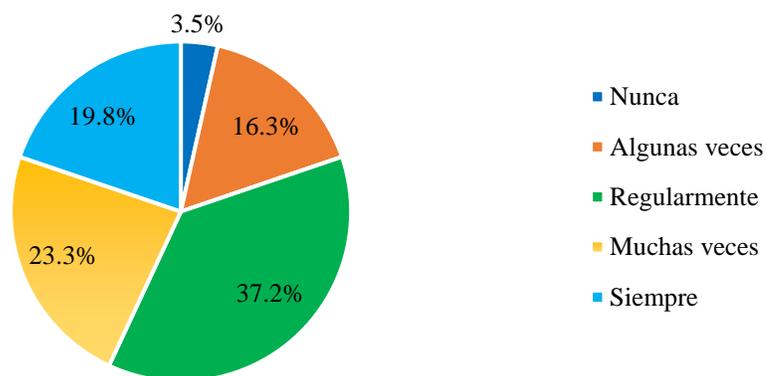
Instrucción del alumno sobre las situaciones en el momento en que enfrenta situaciones de estrés.



El estudiante asimila como algo lógico y normal que tiene solución, en un 3.5% nunca, 16.3% a veces, 37.2% generalmente, 23.3% muchas veces y 19.8% siempre.

Figura 7

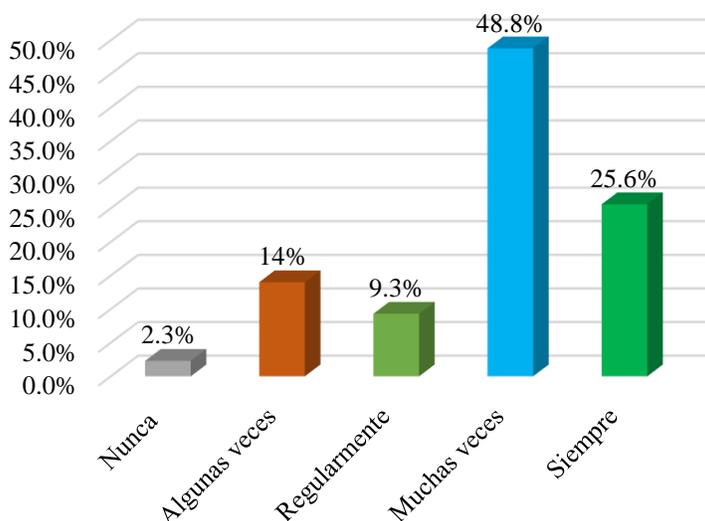
Cuando enfrenta situaciones estresantes, el estudiante asimila como algo lógico y normal que tiene solución



La figura 8 muestra que los estudiantes realizan los ajustes ante situaciones estresantes para obtener buenos resultados en un 2.3% nunca, 14% a veces, 9.3% regularmente, 48.8% muchas veces y 25.6% siempre.

Figura 8

Realiza los ajustes ante situaciones estresantes para obtener buenos resultados



Con base en los resultados obtenidos, es posible visualizar que los encuestados presentan un bajo nivel de actitud positiva al momento de enfrentar situaciones problemáticas (ver figura 1), se evidencia este aspecto un porcentaje superior al 70% de la población encuestada. En este aspecto es preciso señalar los planteamientos de Valls et al. (2023), quienes indican que las actitudes aportan en alguna medida mediación y cuando se mantiene en el terreno de las creencias y de la vinculación emocional con la escuela se le añaden resultados o comportamientos manifiestos, es posible observar una incidencia importante en la actitud que adopte el estudiante.

Como se observa en la figura 2, prevalece la iniciativa propia al enfrentar situaciones de estrés por parte de los estudiantes, mientras que existe un porcentaje significativo de los que tienden a pedir apoyo, aproximadamente un 40% se ubican entre muchas veces y siempre. Sobre este aspecto es posible relacionar los planteamientos de Choez & García (2023), quienes indican que los adolescentes se sienten estresados por los cambios que enfrentan en su actividad académica e interacciones con la sociedad y en este punto es donde el apoyo social representa un medio para proteger su salud mental.

La organización del tiempo frente a situaciones estresantes se fundamenta con un porcentaje que está por encima del 60% en los rangos ideales entre muchas veces y siempre (ver figura 3), de igual forma, en la figura 5 se observa un porcentaje significativo de preparación para sus actividades académicas a pesar de enfrentar situaciones de estrés, estos aspectos son consistentes con los resultados obtenidos por Cuayla Torres (2022), quien sustenta que no existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el estrés académico sobre todo después de la pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios, en su estudio identificó niveles moderados de gestión del tiempo y estrés académico.

Al observar los niveles de autocontrol en relación con el momento de expresar sus opiniones frente a situaciones estresantes, es posible identificar en la figura 4, que el estudiante maneja su actuar ante estas situaciones, es evidente que a pesar de que hace de

conocimiento lo que piensa controla sus emociones al enfrentar las circunstancias generadoras de estrés.

La percepción del estudiante sobre las situaciones estresantes se ubica dentro de los rangos ideales de muchas veces y siempre considerándolas como algo lógico y normal (ver figura 7), lo cual permite asimilar que por ello la baja interferencia en el desarrollo de sus actividades académicas. Sumado a ello, Prieto & Pallares (2019) destacan que la utilización de estrategias de afrontamiento contempla la reevaluación positiva y la planeación, caracterizándose como la opción más utilizada para apoyar al estudiante.

En las figuras 6 y 8 es posible verificar como los estudiantes se preparan para enfrentar dentro de sus actividades académicas situaciones estresantes, con un porcentaje superior al 70% se proyecta que este aspecto está orientado a obtener mejores resultados en su desenvolvimiento y alcance de resultados. En este punto es importante aludir a los planteamientos de Piergiovanni et al. (2018), sobre la posibilidad de considerar el nivel de autoeficacia presente en una persona como un potencial mediador cognitivo que interviene en la planificación de respuestas ante las demandas del contexto, lo cual, conlleva un procesamiento cognitivo en el cual se reconoce el propio sujeto como responsable de sus propios actos, esforzándose por solucionar la situación conflictiva de manera positiva y con provecho de experiencia.

Conclusión

Se concluye que la actitud que adopta el estudiante al momento de enfrentar situaciones estresantes es poco positiva, al momento de resolver tiende a apoyarse en su círculo más cercano en sociedad, aspecto conveniente para el desarrollo adecuado de las actividades académicas, incidiendo eficientemente en su salud mental y aporte académico. Esta realidad está ligada a que se evidencia un alto grado de autocontrol ante situaciones de estrés en las actividades curriculares y una baja interferencia en su proceso educativo.

El estudio fundamenta que los estudiantes presentan un significativo grado de instrucción y preparación para enfrentar las situaciones estresantes al mismo tiempo que cumple con sus obligaciones académicas, por lo que con base en los hallazgos se sugiere implementar programas para fortalecer las estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes universitarios, reconociendo que su importancia radica en la influencia en el éxito académico, salud mental personal y que influye positivamente a mejorar el bienestar, calidad de vida y adaptación en el contexto universitario.

Referencias bibliográficas

- Cabezas-Vila, M. E., Solis-García, M., & Maldonado-Cañizares, P. (2022). Manejo del estrés académico en estudiantes de psicopedagogía en la Universidad de Quevedo: Management of academic stress in psychopedagogy students at the University of Quevedo. *Maestro y Sociedad*, 19(3), Article 3.
<https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5677>

- Choez, C. N., & García, G. N. (2023). *Estrés y apoyo social percibido en adolescentes guayaquileños* [bachelorThesis, Universidad de Guayaquil -Facultad de Ciencias Psicológicas]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/68514>
- Cuayla Torres, A. L. (2022). Gestión del tiempo y estrés académico en tiempos de covid-19, en estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua 2021. *Universidad José Carlos Mariátegui*.
<https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/1334>
- Estrada Araoz, E. G. E., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., & Araoz, M. C. Z. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), Article 1.
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351
- González Moreno, A. L. (2018). *Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de educación social de nueva incorporación* [Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/49289>
- Guevara, G. P. G., Verdesoto, A. E. V., & Castro, N. E. C. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), Article 3.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Novoa, C. A. B. (2017). *Investigación cuantitativa* (Fondo Editorial Arandino). Fundación Universitaria del Área Andina. <https://core.ac.uk/download/pdf/326424046.pdf>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
<https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Piergiovanni, L. F., Depaula, P. D., Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23. <https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>
- Pinto Aragón, E. E., Villa Navas, A. R., & Pinto Aragón, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(Extra 5), 87-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
- Prieto, A. M., & Pallares, M. S. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama económico*, 27(3), 655-674.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7515314>
- Quiliano, M., & Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., Parra-Flores, J., Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 12(4), pp. 1-16.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=pt

- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), pp. 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarès, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación Infantil-Primaria. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación*. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Valls, O., Sánchez-Gelabert, A., & Troiano, H. (2023). La actitud del alumnado frente a la escuela. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 14(1). <https://doi.org/10.18861/cied.2023.14.1.3254>
- Vela, S. M. I., & Gonzales, F. H. (2023). Estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de un instituto de educación. *REVISTA VERITAS ET SCIENTIA - UPT*, 12(01), Article 01. <https://doi.org/10.47796/ves.v12i01.774>