



## Estrés académico en estudiantes de postgrado: tres años de educación en línea

*Academic stress in postgraduate students: three years of online education*

**Juan José Azurdia Turcios**  
Escuela de psicología, USAC  
jazurdia@psicousac.edu.gt

 <https://orcid.org/0000-0003-4854-4915>

**Kathya Michelle Ramírez Maddaleno**  
Escuela de psicología, USAC  
kramirez@psicousac.edu.gt

 <https://orcid.org/0000-0002-7873-9687>

### RESUMEN

El estrés académico es un estado en el que el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno. A tres años del inicio de la educación remota por emergencia, este estudio se propuso identificar cómo los estudiantes del Departamento de Estudios de Posgrado del Centro Universitario de San Marcos, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, experimentan el estrés académico. Mediante la aplicación del SISCO SV-21 a 61 maestrandos se identificó que la mayoría de los maestrandos poseen estrés alto (31 %) y moderado (49 %) en el baremo normativo y lo mismo para el baremo indicativo en el que el nivel alto posee el 13 % de frecuencia mientras que el nivel moderado es de 85 %.

**Palabras clave:** educación en pandemia, docentes guatemaltecos, educación en Guatemala.

### ABSTRACT

Academic stress is a state in which the student negatively perceives the demands of his environment. Three years after the start of remote education due to an emergency, this study aimed to identify how students from the Postgraduate Studies Department of the San Marcos University Center, of the University of San Carlos de Guatemala, experience academic stress. Through the application of the SISCO SV-21 to 61 teachers, it was identified that the majority of the teachers have high (31%) and moderate (49%) stress in the normative scale and the same for the indicative scale in which the high level has 13% of frequency while the moderate level is 85%.

**Keywords:** education in a pandemic, Guatemalan teachers, education in Guatemala.

El autor declara que no tiene ningún conflicto de interés. El estudio fue financiado con recursos del autor.

Recibido: abril 20 de 2022 | Aceptado: julio 29 de 2022 | Publicado: octubre 30 de 2022

## INTRODUCCIÓN

El estrés académico se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas del entorno, cuando le preocupan las situaciones que enfrenta en su proceso de aprendizaje y pierde la capacidad para poder afrontarlas. Como consecuencia de este estado, aparecen síntomas físicos como: ansiedad, cansancio, insomnio; y expresiones académicas como: bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo, incluso deserción y disminución de la actividad metacognitiva (Silva-Ramos, et al., 2020).

Esta respuesta desadaptativa se da en los procesos de enseñanza aprendizaje ante la percepción del sujeto de no poder responder a las demandas académicas, sin embargo en los últimos años las condiciones estresantes han aumentado ante la incertidumbre de la pandemia, González-Velázquez (2020) evidenció que para estudiantes de escasos recursos económicos las condiciones han aumentado su vulnerabilidad, debilitando su salud mental, aumentando la ansiedad y las dificultades familiares derivadas de estas condiciones.

Además, Zárate-Depraect et al. (2018) analizó los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en estudiantes del área de salud e identificó una relación proporcional entre la ausencia de hábitos de estudio y la tendencia a desarrollar síntomas fisiológicos y psicológicos asociados al estrés. El mismo estudio identificó que los principales estresores de los estudiantes son: la poca comprensión de los temas analizados en clase, el tiempo limitado para realizar las actividades propuestas, la actitud docente, la competencia entre pares y la sobrecarga académica.

Por su parte, Silva-Ramos et al. (2020) identificó que la presencia de estrés académico, moderado, en la educación superior ronda por encima del 80% en estudiantes de grado y postgrado. También identificaron que la presencia de estrés es indistinta por el sexo de los participantes ( $p=.298$ ). Pero si hay una asociación significativa ( $p=.005$ ) con los programas académicos, manifestando mayor porcentaje de estrés aquellos programas relacionados con las ciencias exactas o con carga académica de mayor complejidad.

El estrés académico se relaciona con diversas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Silva-Ramos et al. (2020) encuentran la migraña o dolor de cabeza como el síntoma físico de mayor frecuencia, con relación a los síntomas psicológicos: la inquietud, ansiedad y desesperación y para terminar el aumento

o reducción de alimentos; mientras Restrepo et al. (2020) coincidieron con los síntomas comportamentales pero difiere a nivel físico, en donde identifica la inquietud y a nivel psicológico la somnolencia; la cual se puede asociar a lo que identifican Jerez Mendoza y Oyarzo Barría (2015) como el desgano para llevar a cabo labores escolares. Sin embargo, tanto Silva-Ramos como Restrepo coinciden en sus hallazgos al momento de enunciar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes como la puesta en marcha de habilidades asertivas.

En Guatemala, los posgrados del Centro Universitario de San Marcos de la Universidad de San Carlos de Guatemala, han desarrollado sus actividades académicas en modalidad virtual desde el inicio de la pandemia. A tres años de haber iniciado esta modalidad surgió la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo se manifiesta el estrés académico en los estudiantes del Departamento de Estudios de Posgrado del Centro Universitario de San Marcos de la Universidad de San Carlos de Guatemala?

## MÉTODO

El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño preexperimental, de una sola medición y alcance descriptivo. Se contó con la participación de 61 maestrandos del Departamento de Estudios de Posgrado del Centro Universitario de San Marcos - CUSAM - de las Maestrías en Docencia Universitaria con Orientación en Neuroeducación y la Maestría en Administración de Recursos Humanos, elegidos por método no aleatorio, por voluntariedad. Se aplicó el Inventario Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, segunda versión de 21 ítems.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El SISCO SV-21 se aplicó mediante la aplicación Alchemer durante el mes de junio del año 2022 a los sujetos mediante invitación por parte de los catedráticos y coordinadores de los programas. Como puede observarse en la tabla 1 se muestran las características sociodemográficas de la muestra. La mayoría fueron mujeres (49 %) de la maestría en Docencia Universitaria con Orientación en Neuroeducación, solteras (49 %), que han mostrado estrés en el presente semestre (93 %)

**Tabla 1**

*Caracterización de la muestra (n=61)*

Sexo	<i>f</i>	%
Hombre	25	41
Mujer	36	49
Programa		
MDU <sup>a</sup>	33	54
MARH <sup>b</sup>	28	46
Estado civil		
Soltero	30	49
Casado	27	44
Unión de hecho	4	7
Experimento estrés en este semestre		
Si	4	7
No	57	93

Nota <sup>a</sup> Maestría en Docencia Universitaria con Orientación en neuroeducación.

Nota <sup>b</sup> Maestría en Administración de Recursos Humanos

En la tabla 2 se observa la interpretación de la escala general, en baremos indicativo y normativo. Se puede identificar que la mayoría de los maestrandos poseen estrés alto (31 %) y moderado (49 %) en el baremo normativo y lo mismo para el baremo indicativo en el que el nivel alto posee el 13 % de frecuencia mientras que el nivel moderado es de 85% tal como lo identificaron Sivla-Ramos et al. (2020). Derivado de estos resultados y en consecuencia de los resultados de Zárate-Depraect et al. (2018) se recomienda que para futuras investigaciones se midan los hábitos de estudio y así corroborar si el nivel alto del estrés se debe a la ausencia de estas prácticas de organización y aprendizaje.

En ambos casos se justifica la intervención de las condiciones que generan estrés en los maestrandos, que se muestran en la tabla 3. De acuerdo con los datos, las mayores fuentes de estrés son la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado que se tiene para realizarlas y la falta de claridad en las instrucciones de cada uno de los trabajos. Esto puede interpretarse como ausencia de estrategias de administración del tiempo, tal como lo indicaron Zárate-Depraect et al. (2018).

Las manifestaciones de estrés académico que se presentaron con mayor frecuencia fueron el cansancio, tristeza, ansiedad y desgano para realizar las actividades académicas como también lo han encontrado otros investigadores (Restrepo et al, 2020; Silva-Ramos, et al., 2020; Jerez Mendoza y Oyarzo Barría, 2015). Por otra parte, los maestrandos utilizan como estrategias de afrontamiento para el estrés el plantearse soluciones concretas a las dificultades que afrontan, listar lo positivo y negativo de cada situación para encontrar soluciones, mantener el control emocional para no perturbarse por la situación, recordar situaciones pasadas en las que han afrontado experiencias similares para obtener recursos para hacer frente a los problemas, así como ver lo positivo de cada situación. Es un pendiente que los maestrandos desarrollen la habilidad de diseñar planes para desarrollar sus actividades académicas.

Como futura línea de investigación, se recomienda también evaluar los datos socioeconómicos de los maestrantes, ya que como lo afirmó González-Velázquez (2020) los escasos recursos económicos también se correlacionan con el bajo rendimiento académico y las perturbaciones en la salud mental del estudiante.

**Tabla 2**

*Distribución de interpretaciones según baremos*

Baremo normativo	f	%
Alto	19	31.1
Moderado	30	49.2
Leve	12	19.7
Baremo indicativo		
Alto	8	13.1
Moderado	52	85.2
Leve	1	1.6

**Tabla 3**

*Estadísticos descriptivos por ítem*

Ítem	N	Min	Máx	Media	Desv. Desviación
<b>Estresores</b>					
1. Frecuencia con la que le estresa, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tiene que realizar todos los días.	61	0	5	3.31	1.009
2. Frecuencia con la que le estresa, la personalidad y carácter de los profesores que imparten clases	61	0	5	2.10	1.248
3. Frecuencia con la que le estresa, la forma de evaluación de los profesores, mediante ensayos, trabajos de investigación, búsqueda de internet. etc.	61	0	5	2.56	1.409
4. Frecuencia con la que le estresa, el nivel de exigencia de sus profesores	61	0	5	2.80	1.222
5. Frecuencia con la que le estresa, el tipo de trabajo que le piden los profesores, como consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc	61	0	5	2.75	1.043
6. Frecuencia con la que le estresa, tener tiempo limitado para hacer los trabajos que encargan los profesores	61	0	5	3.57	1.102
7. Frecuencia con la que le estresa, la poca claridad sobre lo que quieren los profesores	61	1	5	3.31	1.205
<b>Síntomas</b>					
8. Frecuencia con la que manifiesta fatiga crónica (cansancio permanente)	61	1	5	2.85	.980
9. Frecuencia con la que manifiesta sentimientos de depresión y tristeza	61	0	5	2.28	1.157
10. Frecuencia con la que manifiesta ansiedad, angustia y desesperación	61	0	5	2.66	1.209
11. Frecuencia con la que manifiesta problemas de concentración	61	0	4	2.67	1.012
12. Frecuencia con la que manifiesta sentimientos de agresividad o irritabilidad	61	0	4	1.93	1.109
13. Frecuencia con la que manifiesta conflicto o tendencia a polemizar y discutir	61	0	4	1.75	1.135
14. Frecuencia con la que manifiesta desgano para realizar las labores escolares	61	0	4	2.23	1.071
<b>Estrategias de afrontamiento</b>					
Frecuencia con la que usa la estrategia: concentración en los problemas que le preocupan	61	0	5	2.57	1.147
Frecuencia con la que usa la estrategia: establecer soluciones concretas para resolver la situación que le preocupa	61	0	5	3.36	1.111
Frecuencia con la que usa la estrategia: analizar lo positivos y negativo de las soluciones pensadas para soluciones la situación que le preocupa	61	0	5	3.34	.998
Frecuencia con la que usa la estrategia: Mantener el control sobre sus emociones para que no le afecte lo que le preocupa	61	0	5	3.44	1.009
Frecuencia con la que usa la estrategia: Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las resolvió.	61	0	5	3.13	1.056
Frecuencia con la que usa la estrategia: Elaborar un plan para enfrentar lo que le estresa y ejecutar sus tareas.	61	0	5	2.98	1.133
Frecuencia con la que usa la estrategia: Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que le preocupa.	61	1	5	3.30	1.160

## CONCLUSIONES

En conclusión, se identificó que la mayoría de los maestrandos poseen estrés alto (31 %) y moderado (49 %) en el baremo normativo y lo mismo para el baremo indicativo en el que el nivel alto posee el 13 % de frecuencia mientras que el nivel moderado es de 85 %.

Además, las manifestaciones de estrés académico que se presentaron con mayor frecuencia fueron el cansancio, tristeza, ansiedad y desgano para realizar las actividades académicas. Por otra parte, los maestrandos utilizan como estrategias de afrontamiento para el estrés el plantearse soluciones concretas a las dificultades que afrontan, listar lo positivo y negativo de cada situación para encontrar soluciones, mantener el control emocional para no perturbarse por la situación, recordar situaciones pasadas en las que han afrontado experiencias similares para obtener recursos para hacer frente a los problemas, así como ver lo positivo de cada situación. Es un pendiente que los maestrandos desarrollen la habilidad de diseñar planes para desarrollar sus actividades académicas.

## REFERENCIAS

- González-Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espaci I+ D, Innovación más desarrollo*, 9, 158-179. doi: <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext)
- Restrepo, J., & Sánchez, A. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14, 23-47. doi: <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28, 75-83. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>

Zarate-Depraect, N., Soto-Decuir, M., Martínez Aguirre, M. C.-C., García-Jau, N., & López-Leyva. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Fundación educación médica*, 21, 153-157. Retrieved from <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

*Cómo citar este artículo*

Azurdia Turcios, J. J. & Ramírez Maddaleno, K. M. (2022). Estrés académico en estudiantes de posgrado: tres años de educación en línea. *Revista de Investigación Proyección Científica*, 4(1), 101-108. <https://doi.org/10.56785/ripic.v4i1.7>



Copyright © 2022 Juan José Azurdia Turcios y Kathya Michelle Ramírez Maddaleno. Este texto está protegido por una licencia Creative Commons 4.0. Usted es libre para compartir y adaptar el documento para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.

*Resumen de licencia - Texto completo de la licencia*