

VI. El Covid-19, estrés académico y la resiliencia académica en estudiantes universitarios: el caso del CUCEA de la Universidad de Guadalajara

DRA. MARÍA DOLORES ÁVILA JIMÉNEZ¹

MTRO. PORFIRIO CASTAÑEDA HUIZAR²

DR. SERGIO MANUEL GONZÁLEZ RODRÍGUEZ³

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.159.06>

Resumen

Las medidas de confinamiento significaron, para gran parte de la población, vivir en condiciones de hacinamiento por un período prolongado, lo que tuvo graves complicaciones en la salud mental, debido a la falta de contacto social; de igual forma, la situación de realizar trabajo y estudio desde casa, no sólo significó la aparición de una nueva forma de organización laboral y académica, sino también nuevos retos de estudios sobre los efectos de carácter físico y emocional, que con el hacinamiento aplicado de manera sorpresiva e improvisada impidió contar con un espacio adecuado para estudiar, trabajar y descansar.

El objetivo de este trabajo es identificar los efectos del Covid-19 en el rendimiento, la resiliencia y la presencia de estrés académico por el uso de la tecnología. Se diseñó una investigación de corte cuantitativo-exploratorio; como instrumento de recolección de la información se tomó en cuenta el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico (Sisco); además, se aplicó el cuestionario diseñado por la Universidad de Colima, que buscaba conocer la resiliencia y rendimiento académico de los estudiantes ante la crisis del Covid-19.

¹ Doctora en ciencias de la salud en el trabajo. Universidad de Guadalajara.

² Maestría y especialidad en economía. Universidad de Guadalajara.

³ Doctor en ciencias sociales. Universidad de Guadalajara.

Dichos instrumentos se aplicaron a una muestra de 284 estudiantes de diversas licenciaturas del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativa de la Universidad de Guadalajara, durante los ciclos escolares 2021 A, 2021 B y 2023A. Como conclusión se observa que los estudiantes fueron resilientes a los cambios motivados por la pandemia, ya que presentaron una adaptación ante esta situación, sin embargo, derivado al uso excesivo de la tecnología, aumentaron los niveles de estrés percibido, lo cual derivó en una serie de afectaciones en su salud.

Palabras clave: Covid-19, estrés académico, resiliencia académica, rendimiento académico

Introducción

El virus SARS-Cov-2 que provoca la enfermedad del coronavirus (Covid-19) trajo consigo, una serie de cambios en todos los ámbitos; a raíz de la declaración de pandemia en marzo de 2020 por parte de la Organización Mundial de la Salud, los países se vieron obligados a aplicar distintas medidas preventivas, ello en aras de mitigar el avance de dicha enfermedad en sus respectivas localidades; una de ellas fue el confinamiento domiciliario, el cual tuvo como objetivo reducir la movilidad de la población, con el fin de disminuir el número de contagios, por lo cual millones de personas se vieron forzados a cambiar radicalmente sus rutinas cotidianas en el orden de lo laboral, social y educativo.

Las medidas de confinamiento significaron, para gran parte de la población, vivir en condiciones de hacinamiento por un período prolongado lo que, en voz de los expertos en salud, tuvo graves complicaciones en la salud mental, debido a la falta de contacto con amigos, compañeros o colegas; de igual forma, la situación de realizar trabajo y estudio desde casa, no sólo significó la aparición de una nueva forma de organización laboral y académica, sino también nuevos retos de estudios sobre los efectos de carácter físico y emocional, que con el hacinamiento obligado de manera sorpresiva e improvisada impidió contar con un espacio adecuado para estudiar, trabajar y descansar.

Para llevar a cabo la presente investigación, se tomó en cuenta la influencia que tuvieron las tecnologías en el rendimiento y estrés académico, así como en la resiliencia del estudiante universitario. Con relación al concepto de resiliencia, si bien tiene diferentes connotaciones dependiendo de las visiones de los propios investigadores, y de acuerdo al término de origen “resilio” que significa “volver atrás de un salto, resaltar o rebotar”; al hacer referencia a dicho concepto, se asume que implica competencia y un efectivo afrontamiento ante un riesgo o una situación adversa.

Para este análisis, el instrumento de recolección de la información utilizado, fue el Inventario Sisco del Estrés Académico (véase Anexo 1) el cual fue elaborado por el doctor Arturo Barraza Macías, de la Universidad Pedagógica de Durango, en el año 2007. Éste tiene una confiabilidad por mitades de .87 y una en alfa de Cronbach de .90; dicho instrumento está conformado por 31 ítems, se utilizó en 142 estudiantes del ciclo escolar 2021 A y 2021 B. Adicionalmente, para el tema de la resiliencia y el rendimiento académico, se utilizó el cuestionario diseñado por la Universidad de Colima, a 142 estudiantes del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas (CUCEA) de la Universidad de Guadalajara, calendario 2023 A.

Revisión de la literatura

El estrés y la resiliencia académica en tiempos de la crisis sanitaria del Covid-19

Balluerka, et al. (2020) refiere que existen aspectos psicológicos que se asocian al confinamiento, como son la pérdida de hábitos y rutinas; según estos autores, el confinamiento afecta directamente el bienestar físico y psicológico, se eleva el estrés de las personas, ya que con la interrupción de hábitos y la instauración de otros poco saludables como una mala alimentación, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y un mayor uso de pantallas, pueden derivar en problemas físicos en las personas.

Estos mismos autores mencionan (Balluerka, et al., 2020) que el grado de impacto que pudiera tener la pandemia, y específicamente el confinamiento, va a depender de varios factores, así como de las carac-

terísticas personales de los sujetos involucrados. Conforme a lo anterior, el interés particular del presente documento es conocer cuál fue el impacto que dicho fenómeno causó en los estudiantes universitarios y el papel que jugó la tecnología en los resultados obtenidos, esto debido a que según Gaspar y Souto (2020) el uso continuo y excesivo de las tecnologías digitales pudieran tener consecuencias físicas, sociales y psicológicas; entre estas últimas, la ansiedad, la fatiga mental, el estrés, la depresión, la percepción negativa de la realidad y la irritabilidad.

Con respecto al impacto de la pandemia en la educación, la emergencia sanitaria dio lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas tanto públicas como privadas. “Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), a mediados de mayo de 2020 más de 1200 millones de de todos los niveles de enseñanza, en todo el mundo, habían dejado de tener clases presenciales en la escuela. De ellos, más de 160 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe” (Cepal, 2020). Para el caso de México, la Subsecretaría de Educación Superior de la Secretaría de Educación Pública (2020) reportó que en este periodo, el país tenía una matrícula de cuatro millones y medio de estudiantes de licenciatura y 384,600 de posgrado, los cuales al igual que los otros grados escolares, dejaron de tener actividades presenciales.

Para González (2020), esta repentina y sorpresiva suspensión de las clases presenciales tomó a las autoridades educativas, padres, docentes y alumnos, desprevenidos, obligándolos a adaptar los pocos recursos disponibles tanto físicos, tecnológicos y humanos, para tratar de dar continuidad a los programas educativos, lo cual generó ansiedad y estrés, no sólo en los propios padres de familia, sino en docentes y alumnos, debido a la incertidumbre y la preocupación por lo que vendría o sucedería en el futuro. Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal, 2020) en 29 países de América Latina se establecieron formas de continuidad educativa en diversas modalidades a distancia por internet, a través de plataformas virtuales de aprendizaje asincrónico o a distancia fuera de línea, por medio de transmisiones de programas educativos por la radio o la televisión, ello en aras de no perder el ciclo escolar vigente.

Aunque hasta el momento no se cuenta con información que verifique cuál fue el impacto de la pandemia en la salud mental y psicológica, especialmente en los estudiantes y su posible relación con el rendimiento escolar, existen algunos acercamientos empíricos que muestran indicios de lo mencionado anteriormente, por ejemplo, el desarrollado por Varastegui, Álvarez, Treviño y Guajardo (2020) que evidenciaron que de 594 encuestados, el 53.8% mostró un nivel clínicamente significativo de angustia mental con efectos en rendimiento académico, siendo el grupo de universitarios en edad de 18 a 20 años (66.9%) quienes resultaron de "afectados" a "muy afectados", estas conclusiones dan indicios de los estragos que la pandemia está teniendo sobre todo en los jóvenes y especialmente en el grupo de los universitarios.

Otros estudios como el desarrollado por Mac, Jiménez y Martínez (2021) mostraron que el impacto de la pandemia por Covid-19 en la salud mental en los estudiantes universitarios de Chile, empeoró desde la pandemia en el 65% de los jóvenes de entre 18 y 29 años encuestados, siendo las mujeres de 18 años las más afectadas, con una prevalencia de síntomas depresivos altamente relacionados con el rendimiento académico y un mayor nivel de deserción.

De igual manera, se refiere que los estudiantes universitarios pueden experimentar mayores niveles de síntomas depresivos debido al cierre de las instituciones de educación superior y las dificultades de la enseñanza a distancia, en las que podemos agregar la falta de equipo de cómputo y del servicio de internet. Es importante mencionar que, en situaciones de emergencia personal o familiar, el trabajo y las escuelas, son un lugar fundamental para el apoyo emocional, el monitoreo de riesgos, la continuidad de los aprendizajes y el apoyo social y material para las y los estudiantes y sus familias.

Como lo refieren Ascue y Loa (2021) "la situación de la pandemia, obligó a estudiantes a permanecer confinados en sus hogares y participar en las sesiones de enseñanza y aprendizaje por largas horas de trabajo frente a la computadora, donde han mostrado algunas reacciones poco motivadoras", como las mencionadas por González, Tejeda, Espinosa y Ontiveros (2021), quienes exponen que los universitarios mexicanos presentaron síntomas de entre "moderados" a "severos niveles de estrés" en el 31.92% de los encuestados, 36.3% con problemas para dormir y 40.3%, con ansiedad.

El estrés es un fenómeno de adaptación esencial en el ser humano que, en cierta manera, le ha facilitado su supervivencia, ya que a través de él, responde a diferentes situaciones amenazantes o no, que preparan al cuerpo para una respuesta ante tal situación; con el confinamiento, según Barraza (2020) las demandas de actuación del ser humano ante dichas situaciones, pueden volverse fuentes de estrés y desencadenarlo, y al adjetivarlo un tipo específico, permite nombrarlo o conceptualizarlo, como por ejemplo, estrés laboral, familiar, docente, académico, etc., pero ello dependerá de la situación en la que esté inmersa la persona que lo vive o padece.

Ahora, cuando se habla de estrés, en quienes menos se pensaba encontrar este fenómeno era entre los estudiantes, ya que como dicen Reddy, Menon y Thattil (2018) “la única tarea que se esperaba que los estudiantes realizaran era estudiar, y estudiar nunca se percibió como estresante”; sin embargo, investigadores como Martín, Trujillo y Moreno (2013) indican que, durante la etapa de formación académica, los estudiantes se verán enfrentados a diferentes fuentes de estrés, siendo según estos autores, la sobrecarga en las tareas académicas y el poco tiempo disponible para realizarlas, las posibles fuentes que desencadenan este tipo de estrés.

Si bien las respuestas ante situaciones estresantes dependerán de las características personales, es importante mencionar que cuando los estudiantes no cuenten con los recursos necesarios para afrontarlas o neutralizarlas, surgirá el denominado “estrés académico”, el cual es definido como la “situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico” (González, 2020).

Dentro de las exigencias académicas, se encuentra la obtención de calificaciones altas, más que el conocimiento adquirido (Fernández de Castro y Luévano, 2018) es por eso que, en periodos de entrega de trabajos y exámenes finales, los niveles de inestabilidad emocional son más altos, además de que se propicia la presencia de enfermedades repentinas. Ahora bien, con el Covid-19 se le han venido a sumar el aislamiento social y el confinamiento al tener que llevar a cabo las clases en línea, el desamparo académico, el no contar con una buena computadora o los recursos para pagar el servicio de internet y la falta de motivación para continuar con su formación académica universitaria. Esto último, ha sido señalado por López y Andrés (2020), quienes sugieren que existe el riesgo de que, ante esta situación, los

estudiantes puedan ver afectada su trayectoria académica e incluso provocar su deserción, pero sobre todo presentar depresión, ansiedad, problemas de conducta e irritabilidad, entre otros problemas reportados en estudiantes con alto estrés académico (Deb, Strodl & Sun, 2015; Verma, Sharma & Larson, 2002 citados por Reddy et al., 2018).

Se tiene la creencia que los nacidos en este siglo XXI, tienen la habilidad de manejar eficientemente las herramientas tecnológicas; sin embargo, a muchos de ellos aún se les dificulta desarrollar actividades de aprendizaje de forma virtual, así como de la autodisciplina que demandan estas modalidades, lo que propicia un ambiente de estrés, incertidumbre y de restricciones socioeconómicas (López y Andrés, 2020). Para Lunley y Provenzano (2003) citados por Ascue y Loa (2021) con el confinamiento, el estrés académico afecta el desenvolvimiento del alumno, ejerciendo sobre los estudiantes una interferencia en contra de su voluntad, alterando su comportamiento frente a sus responsabilidades académicas como estudiar, concentrarse y poner atención.

Para la Unidad de terapia de la conducta de la Universidad de Barcelona (s. f), tanto la reclusión, como los aislamientos forzados, generan una serie de consecuencias a corto, medio y largo plazo, ya que rápidamente la humanidad se vio en la necesidad de entrar al mundo digital, para el cual muchos no tenían los recursos y conocimientos necesarios. Al principio de la pandemia el adentrarse al mundo de trabajo y estudio digital, fue la novedad, un reto para adaptar y convertir cursos presenciales a cursos digitales usando las herramientas ofrecidas por la tecnología, lo cual para algunos acostumbrados en su uso, no tuvieron dificultades; pero el hecho de aprenderlas y aplicarlas con la rapidez que el momento requería, ha significado tanto para trabajadores como para estudiantes, una fuerte carga de estrés, lo cual ha afectado sus actividades habituales y rendimiento escolar y laboral.

Ahora bien, si las Tecnologías de Información y Comunicación (Tic) han proporcionado una oportunidad de aprender y trabajar a distancia, además de adoptar un nuevo estilo de vida, esto también ha significado una fuente importante de frustración y desmotivación para los estudiantes, orillándolos al bajo rendimiento, insatisfacción o incluso al abandono de su formación académica. Al no obtener el mismo rendimiento y desempeño que se tenía cuando las actividades se desarrollaban de manera presencial,

se corre el riesgo de sufrir no sólo frustración, sino estrés, aumentando con ello también la ansiedad, la apatía, el desinterés o el rendimiento. Es decir, que la tecnología no sólo brinda innumerables oportunidades para apoyar la enseñanza y el aprendizaje, como muchos estudiosos de la tecnología proponen, sino que también resultan ser un desafío, no solo para saber usarlas de manera adecuada, sino que son una fuente de estrés para los usuarios en la educación superior (Qi, 2019); tal como lo menciona García (2019, citado por Barrón) “Las tecnologías en la escuela y en la universidad sí pueden ser disruptivas, pero eso no genera por sí mismo una disrupción educativa. Incluso podrían generar una disrupción de la propia persona, pero en sentido negativo. Por eso, es necesario abrirnos a las tecnologías, sin dejarnos aprisionar por ellas”.

Por otro lado, es importante citar lo que Gaspar y Souto (2020) refieren al indicar que el uso continuo y excesivo de las tecnologías digitales tiene consecuencias físicas, como son: problemas oculares, osteomusculares, sobrepeso, síndrome del túnel carpiano, cefaleas, fatiga, cansancio, problemas para dormir, reducción de la actividad motora, dolor de espalda, psicológicos (ansiedad, fatiga mental, estrés, depresión, percepción negativa de la realidad, irritabilidad), y sociales (aislamiento, problemas de relación) trastornos que se han incrementado por el abuso de la tecnologías durante la pandemia, como lo muestran Carpio y García (2021), quienes mencionan que en los usos excesivos problemáticos de las nuevas tecnologías, los estudiantes que más tiempo dedican al empleo del internet y al teléfono móvil, muestran más problemas en el ámbito académico, ya que dedican menos tiempo al estudio y presentan más problemas de distracción en clase.

Metodología

El objetivo de la investigación tuvo dos vertientes, por un lado, se buscó conocer la presencia del estrés académico y por otro, identificar los distintos efectos de la pandemia Covid-19 en el proceso educativo, la influencia de las tecnologías de información y comunicación en el rendimiento académico y la resiliencia en estudiantes, durante y después del confinamiento. Para

lo cual se optó por un diseño de investigación de corte cuantitativo – exploratorio, con un muestreo sistemático.

El periodo de muestreo abarcó tres ciclos escolares, en el primero se incluyeron los ciclos escolares 2021 A y 2021 B, en donde se aplicó el cuestionario SISCO y en el 2023 A el instrumento validado por la Universidad de Colima. Es importante mencionar que en el ciclo 2021 A, a consecuencia de la magnitud de la pandemia del Covid-19, todos los cursos impartidos en el centro universitario se desarrollaron a través de diferentes plataformas digitales a distancia y no presenciales.

Mientras que en el segundo periodo (2021 B), algunas materias se impartieron de manera presencial, con las restricciones necesarias para salvaguardar la salud de alumnos y profesores; mientras que otros cursos siguieron manteniéndose en la modalidad virtual. En esta modalidad definida como "mixta", se encuestó a 142 estudiantes de diversas licenciaturas del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativa de la Universidad de Guadalajara, que aceptaron colaborar en la investigación, siguiendo los lineamientos de consentimiento informado y confidencialidad de los entrevistados. Para el ciclo 2023 A, las modalidades que se desarrollaron fueron virtuales, presenciales y presenciales enriquecidas o mixta (una sesión virtual por una presencial) en este ciclo se aplicó el cuestionario propuesto por la Universidad de Colima, con el fin de identificar los efectos del Covid-19 en el rendimiento académico y la resiliencia, con una colaboración de 142 estudiantes, con la finalidad de complementar la información obtenida en los primeros dos ciclos.

Como se mencionó anteriormente, en los ciclos 2021 A y B, se utilizó como instrumento de recolección de la información, el Inventario Sisco del Estrés Académico (véase Anexo 1) dicho instrumento está conformado por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco, mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales ("nunca", "rara vez", "algunas veces", "casi siempre" y "siempre") permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales ("nunca", "rara vez", "algunas veces", "casi siempre" y "siempre") permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales ("nunca", "rara vez", "algunas veces", "casi siempre" y "siempre") permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.
- Al Inventario Sisco se le adicionaron, diez preguntas que miden los efectos del uso de las Tic, éste se pondera a dos escalas de medición con "acuerdo y desacuerdo".
- La información fue procesada a través del programa SPSS, con la finalidad de obtener los datos estadísticos de frecuencias y relación de las variables principales.

De acuerdo con la distribución del instrumento de recolección, en la primera parte, se recopiló información general de cada participante encuestado. En la segunda, se midió el nivel de preocupación o nerviosismo provocado en los alumnos por la modalidad de cursos no presenciales o semi-presenciales en el periodo que comprende el estudio; en la tercera, se analizaron las situaciones que más inquietaron a los encuestados en los dos primeros semestres; en el cuarto apartado, se identificaron las principales reacciones sentidas por los alumnos provocadas por el estrés que generaron las diferentes situaciones vividas en este periodo, estas últimas se caracterizan principalmente de la siguiente manera:

- 1.- Ausencia de relaciones interpersonales, ya sea entre el profesor y los alumnos; y entre los propios estudiantes.
- 2.- Permanencia de largos periodos frente a un aparato de comunicación, en solitario.

- 3.- Vivencia de situaciones que interfirieron en la calidad de las sesiones impartidas, tales como: la carencia de espacios adecuados para tomar las diferentes clases; interferencias causadas por situaciones cotidianas en cualquier hogar, como por ejemplo, los ruidos callejeros provocados por camiones repartidores, vendedores, del servicio de recolección de desechos sólidos, etc.; interferencias al interior de las casas, como gritos, cruce de personas, niños jugando, ladrido de mascotas, entre otras cosas.
- 4.- Fallas en el servicio público de la energía eléctrica y/o el servicio privado de internet.
- 5.- Carencia de equipos adecuados, así como dificultades económicas para conseguir uno; ya sea para impartir clases, por parte de los profesores o tomar la sesión correspondiente, por parte de los alumnos. Incluso problemas de ingresos monetarios para contratar un servicio privado de internet rápido y eficiente.
- 6.- En el periodo de modalidad mixta, tanto alumnos como profesores enfrentaron problemas importantes causados por la secuencia programada de las distintas sesiones en un día normal. Por ejemplo, la programación de clases presenciales entre otras virtuales; motivo por el cual los alumnos se trasladaban de un determinado lugar hasta el centro universitario, al mismo tiempo que necesitaban estar presentes en una sesión diferente en ese preciso momento de traslado en algún medio de transporte.
- 7.- Aunado a lo anterior, el servicio deficiente de internet prevaleciente en el centro universitario impidió que tanto alumnos como profesores lograran tener clases de calidad requeridas, en las instalaciones universitarias, cuando la situación así lo ameritaba.
- 8.- En la misma modalidad mixta, por disposiciones expresas, una parte del grupo se conectaba por internet en forma virtual, mientras que la otra parte del mismo grupo asistía físicamente a las instalaciones universitarias para tomar la misma clase en los horarios acostumbrados. Ante la falta de equipo para transmitir simultáneamente a los que se conectaban a una plataforma digital y explicar a los que asistían al salón de clases, las sesiones no resultaron del todo provechosas y eficientes.

- 9.-La situación en la cual algunos estudiantes mezclaron horarios de clases con horarios de trabajo; que sin lugar a dudas afectó y empeoró el nivel de estrés generado en este periodo de clases.
- 10.-El miedo a contagiarse con el virus del Covid-19 al tener contacto con otras personas al acudir a los cursos mixtos.

Por último, en la quinta parte de este análisis, se pudieron identificar cuáles fueron las principales estrategias seguidas por los alumnos para hacer frente a las situaciones estresantes que tuvieron que enfrentar.

Resultados y discusión

Con la aplicación del primer cuestionario se obtuvieron los siguientes resultados:

Características generales de los encuestados

La edad promedio de los participantes osciló entre los 19 y 22 años, con un 80% de los encuestados, siendo mujeres el 62%, respecto al total. La distribución de las carreras que en ese momento se encontraban cursando son: licenciatura en negocios internacionales (18%); licenciatura en administración financiera y sistemas (14.8%); y licenciatura en turismo (14.1%), todos ellos del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas (CUEA) de la Universidad de Guadalajara.

Los dispositivos que mayormente utilizaban los alumnos para tomar las clases a distancia en el periodo analizado fueron, celular y laptop (28.5%); computadora y celular (17.5%); laptop (17.5%); computadora (15.3%) dedicando un promedio de tiempo de entre 5 y 12 horas de un día natural, (83%). Por último, el 56% de los alumnos reportaron que contaron en ese periodo, con un espacio especial para tomar adecuadamente sus clases a distancia, aspecto importante en el estudio de los efectos ergonómicos y su impacto en la salud de los estudiantes. Los datos obtenidos muestran que no todos los participantes del estudio tuvieron las condiciones idóneas para llevar a cabo sus actividades académicas fuera de las aulas, por lo que no se

descartan repercusiones en la calidad de la educación, así como su impacto en la salud de los estudiantes.

Nivel de preocupación o nerviosismo manifestado por los estudiantes

Este tópico se evaluó a través de la pregunta número 2 del instrumento de recolección; en donde se utilizó una escala del 1 al 5, en donde (1) es "poco" y (5) "mucho", los alumnos participantes manifestaron el nivel de preocupación o nerviosismo, generado por el hecho de haber tomado los cursos a distancia o en modalidad mixta; se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 1. Nivel de preocupación o nerviosismo.

<i>Escala:</i>	<i>1 Poco</i>	<i>2 Muy poco</i>	<i>3 Más o menos</i>	<i>4 Más o menos mucho</i>	<i>5 Mucho</i>	<i>Total</i>
Frecuencia (Número de alumnos)	0	11	37	50	25	123
Proporción (%)	0	8.94	30.08	40.65	20.32	100

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la encuesta Sisco 2021 a estudiantes del CUCEA-UdeG.

En la tabla 1 se puede observar que la proporción más elevada de alumnos (40.65%) opinó que haber tomado clases a distancia y en forma mixta le generó un nivel de preocupación o nerviosismo ubicado en el nivel 4 (más o menos alto), y el 20.32% en el nivel alto de preocupación o nerviosismo (5), estos dos niveles (4 y 5) conforman un 61% de los alumnos encuestados que presentaron signos elevados de preocupación o nerviosismo durante los dos semestres en los cuales se impartieron los cursos, tanto en forma virtual o mixta.

Esto se corrobora con los resultados del cuestionario de la Universidad de Colima, a los alumnos del calendario "2023 A" en donde los encuestados no manifestaron temor ante la pandemia, ya que para algunos significó una oportunidad de convivencia familiar o una forma de ahorrar, al no tener

que trasladarse a las instalaciones universitarias, ni tampoco perder el semestre, pero sí en aprender menos, al no contar con el apoyo de manera presencial del docente, ante esto mencionaron lo siguiente:

“Sí, ya que antes no sabía si se podría sacar provecho de las clases *online*”.

“Sí, en materias como matemáticas y contabilidad”.

“Sí, ya que me era más difícil poner atención en algunas materias por la manera en que los profesores llevaban la clase”.

“Sí, siempre he sido una persona auditiva y visual, pero también kinestésica y esta última parte me ayudaba a mantener la atención continua en clases, ya que las actividades me ayudan a la concentración del tema, pero eso también era un problema, ya que en las clases en línea me ponía a hacer actividades de mi casa”.

“Totalmente, el hecho de la explicación y las dudas”.

“Sabía que no sería de la misma forma. No, sólo en algunas materias en las que tenía dudas”.

“Sí, ya que, aunque sean clases presenciales te da pena preguntar, entonces siempre supe que la comunicación cambiaría no sólo por la conexión de internet o la atención de los alumnos, sino por el miedo de hacer un ridículo en el entorno”.

Frecuencia de situaciones inquietantes en los encuestados

En esta sección se definieron un conjunto de situaciones que pudieron haber causado alguna situación inquietante para los alumnos, tales como: la competencia que se pudo haber dado entre los mismos alumnos; la sobrecarga de tareas y trabajos encomendados por los profesores; el modelo de evaluación implementado por los profesores; el tipo de trabajos que solicitan los mismos; el poco entendimiento de las clases; la participación en las mismas y los tiempos establecidos para la entrega de los trabajos.

Al respecto, se definió una escala que va del 1 al 5, donde (1) es "nunca", (2) "rara vez", (3) "algunas veces", (4) "casi siempre" y (5) "siempre". Asimismo, las respuestas 1 y 2 se relacionan con un nivel "bajo"; 3 "medio"; y, 4 y 5 con un nivel "alto". De esta manera, y conforme a los datos obtenidos en la encuesta, se pueden mencionar los siguientes resultados:

Se identificaron tres situaciones que provocaron inquietud o estrés entre los alumnos participantes, unas de ellas fueron las sobrecargas de tareas y trabajos escolares en el semestre; las evaluaciones realizadas por los profesores, tales como: exámenes, ensayos y trabajos de investigación y el tiempo limitado para hacer los trabajos encomendados.

En el caso de las sobrecargas de tareas y trabajos escolares, el 84% por ciento (niveles 4 y 5) de los alumnos se sintieron frecuentemente inquietos o muy inquietos a lo largo de los semestres que se contemplaron en el estudio.

En cuanto a las evaluaciones realizadas por los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación entre otros), el 72% de los encuestados percibieron estos procesos de evaluación como una situación inquietante en los dos semestres correspondientes, ya que el 49% lo clasificó dentro del nivel 4 (casi siempre) y el otro restante en el nivel 5 (siempre). Por último, el factor tiempo para desarrollar los trabajos encomendados también fue motivo de preocupación por parte de los alumnos, ya que el 62% señaló las opciones 4 y 5 en el cuestionario, correspondientes a "casi siempre" y "siempre" (ver tabla 2).

Tabla 2. Clasificación de situaciones inquietantes entre los alumnos encuestados (%)

<i>Situaciones inquietantes</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
La competencia con los compañeros del grupo.	21,32	39,71	25,00	12,50	1,47
Sobrecarga de tarea y trabajos escolares.*	0,00	1,47	13,97	49,26	35,29
La personalidad y el carácter del profesor.	5,15	24,26	49,59	18,38	6,62
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos trabajos de investigación, etc.)*	0,74	4,41	22,06	41,91	30,15
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	5,15	11,76	37,50	34,56	11,03
No entender los temas que se abordan en la clase.	0,74	17,65	38,24	23,53	19,85
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	10,29	25,00	36,76	18,38	9,56

Tiempo limitado para hacer el trabajo*.	2,94	8,09	27,21	31,62	29,41
---	------	------	-------	-------	-------

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la encuesta Sisco 2021 a estudiantes del CUCEA-UdeG.

Ahí mismo se puede observar cómo los estudiantes manifiestan una saturación de tareas, trabajos y exámenes impuestos por los profesores, los cuales deben desarrollar en tiempos relativamente cortos, con lo cual se abre la posibilidad de generar situaciones estresantes en los alumnos.

Reacciones físicas manifestadas por los encuestados

En cuanto a las reacciones físicas que los alumnos refieren sentir y desarrollar, estas serían las más sobresalientes:

Somnolencia o mayor necesidad de dormir. En la tabla número 3 se observa que aproximadamente el 51% de los encuestados sintieron esta reacción física "casi siempre" y "siempre". Cabe hacer mención que la somnolencia se caracteriza por la tendencia a quedarse dormidos y que deriva en trastornos del sueño, lo cual puede afectar negativamente tanto en la salud mental como la salud física en las personas que la padecen, este trastorno se puede relacionar directamente con el cansancio que una actividad puede generar en las personas, dada la presión y el tiempo que se le dedica a la misma.

La fatiga crónica. Esta segunda reacción física, se sustenta en que cerca del 50% de los encuestados eligieron la opción 4 y 5 (casi siempre y siempre), al igual que el caso anterior. La fatiga crónica puede causar problemas graves en la salud en las personas, tales como: problemas para dormir, fatiga severa, falta de concentración, dolor de cabeza e incluso mareos.

Algunas acciones como: rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc, son características que se sustentan en que aproximadamente el 40% de los encuestados, mencionaron haber desarrollado estos comportamientos atípicos, los cuales se pueden agrupar dentro del trastorno de ansiedad, probablemente generado por el hecho de permanecer durante largos periodos de tiempo aislado y frente a un computador u otro aparato de comunicación,

combinado con la presión para desarrollar distintos trabajos y la entrega oportuna de los resultados.

El último síntoma se relaciona con los trastornos en el sueño, a través de la aparición de insomnios o pesadillas, los cuales se deben de entender como las dificultades que tienen las personas para comenzar o continuar con el sueño; despertar muy temprano o tener periodos de sueño no confortable. Conforme a las respuestas obtenidas, aproximadamente el 33% de los encuestados afirmaron que casi siempre y siempre sufrieron dichas patologías. Todo lo anterior, se puede observar en la tabla 3.

Tabla 3. Reacciones físicas sentidas por los encuestados (%)

<i>Clasificación de reacciones</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	11,03	19,12	36,76	22,79	10,29
Fatiga crónica (cansancio permanente).	8,09	16,91	27,94	36,03	11,03
Dolores de cabeza o migrañas.	8,21	21,64	38,06	21,64	10,45
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	23,70	31,85	22,96	9,63	11,85
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	24,26	16,18	19,85	22,79	16,91
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	7,35	10,29	31,62	27,94	22,79

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la encuesta Sisco 2021 a estudiantes del CUCEA-UdeG.

Principales reacciones psicológicas manifestadas

En lo que se refiere a las reacciones psicológicas, sobresalen tres aspectos interesantes que se obtuvieron al procesar y analizar las respuestas obtenidas, una de ellas es que aproximadamente el 53% de los encuestados contestaron las respuestas 4 y 5 (casi siempre o siempre), lo que permitió definir como la reacción psicológica más importante, la relacionada con la ansiedad, angustia y la desesperación.

Si consideramos, de nuevo, el apartado de las reacciones físicas nos daremos cuenta de que esta reacción psicológica se correlaciona directa-

mente con los resultados descritos en dicha sección. La conexión entre ambas reacciones se explica debido a que una condición de ansiedad, angustia y desesperación puede desencadenar situaciones físicas en el individuo como son: somnolencia, fatiga, diferentes síntomas de trastornos de ansiedad y deficiencias en el sueño, por lo cual influye directamente en el cansancio físico.

En segundo aspecto es que el 51 por ciento de los alumnos encuestados, nuevamente contestando "casi siempre o siempre" (respuestas 4 y 5) indicaron que se sintieron inquietos o incapaces de relajarse o sentirse tranquilos. Y el tercer aspecto con porcentajes menores, pero que se deben de considerar como focos rojos, fueron aquellas relacionadas con problemas de concentración, sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento) y finalmente, los sentimientos de agresividad o irritabilidad, que, aunque fueron casos menores no dejan de ser importante (ver tabla 4).

Tabla 4. Reacciones psicológicas sentidas por los encuestados (%)

<i>Clasificación de reacciones</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	2,94	16,18	29,41	36,03	15,44
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído.)	11,03	16,18	31,62	25,00	16,18
Ansiedad, angustia o desesperación.	2,94	19,12	25,00	33,09	19,85
Problemas de concentración.	1,50	15,79	38,35	18,80	25,56
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	16,42	21,13	33,58	14,18	12,69

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la encuesta Sisco 2021 a estudiantes del CUCEA-UdeG.

Estos resultados se pueden equiparar con los obtenidos por Gaspar y Souto (2020), quienes mencionan que el uso continuo y excesivo de las tecnologías digitales, pudiera tener consecuencias físicas, sociales y psicológicas, como: ansiedad, fatiga mental, estrés, depresión, percepción negativa de la realidad, y la irritabilidad. En este grupo de estudio, el 53% manifestó sentir ansiedad, angustia y desesperación, aunado a que el 83% de los encuestados usan los dispositivos electrónicos entre 5 y 12 horas al día.

Reacciones comportamentales ante el estrés en los encuestados

Es importante señalar que existen reacciones ante el estrés que son más comunes que otras, que dependerán de las características personales, la edad y del evento al que se está expuesto; de igual manera estas reacciones podrán ser leves o llegar a ser tan fuertes que podrían causar alguna dificultad a quien las experimenta. El estrés también se manifiesta de diferentes maneras como son físicas, conductuales y psicológicas, en estas últimas encontramos las reacciones emocionales y cognitivas, en donde se manifiesta la inquietud, dificultades para concentrarse, la ansiedad y el desgano, entre otros. En nuestro caso de estudio, se pudieron definir dos reacciones significativas, las cuales se describen a continuación (ver tabla 5):

En primer lugar, se encontró que casi la mitad de los alumnos encuestados concluyeron que sufrieron desgano para realizar labores escolares; el “desgano” puede estar relacionado con cansancio físico y mental de las personas. Este resultado también puede inferirse con una posible disminución en el nivel de aprovechamiento académico y una deficiencia clara que afecta el proceso de aprendizaje en los alumnos que tomaron sus cursos en el periodo de clases en formato virtual.

En segundo lugar, destaca el aumento o la reducción del consumo de alimentos; según varios autores, es una manifestación conductual propia del estrés académico, lo cual confirmamos encuestados contestaron las opciones 4 y 5 (casi siempre y siempre) de este apartado. Según Ramón, et al. (2019) existe una asociación entre el estrés y la manera de alimentarse, una situación estresante puede llegar a inhibir la sensación de saciedad, y se tiende a comer en exceso; o al contrario, puede disminuir el apetito en forma considerable debido a que las personas se ocupan por completo en resolver la situación causante del estrés. Además de estas dos situaciones, existen otras conductas negativas, que pueden aparecer en la alimentación: consumo excesivo de grasas y azúcares (golosinas, chocolate, galletas, pan, etc.); desorden en los horarios alimenticios; carencia o falta de ejercicio físico y sedentarismo.

Tabla 5. Reacciones comportamentales sentidas por los encuestados (%)

<i>Clasificación de reacciones</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	19,85	33,82	30,15	11,76	4,41
Aislamiento de los demás	13,24	27,94	32,35	19,12	7,35
Desgano para realizar las labores escolares.	5,15	14,71	33,09	30,88	16,18
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	14,07	25,19	21,48	18,52	20,74

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la encuesta Sisco 2021 a estudiantes del CUCEA-UdeG.

Estrategias para enfrentar situaciones de estrés

Para Barraza (2009), el estrés académico tiene un proceso sistémico de carácter adaptativo que se presenta cuando los alumnos relacionan las demandas académicas como estresores. La continua presencia de estos estresores produce un desequilibrio sistémico que requiere ser afrontado con la finalidad de recuperar de nuevo el equilibrio; al emplear estrategias adecuadas se recupera el estado de normalidad

Según Hirsch, Barlem, Almeida, Tomaschewski-Barlem, Figueira y Lunardi (2015) (citados por Valdivieso, Lucas, Tous y Espinoza. 2020) “si se produce una adaptación negativa causada por el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas, los seres humanos pueden no ser capaces de reevaluar la situación estresante. En este sentido, las medidas que se están utilizando, les impedirán hacer frente, en este caso, a su estrés académico”.

En el último apartado de la investigación aplicada a los dos periodos (2021 A y 2021 B), se buscó conocer las estrategias que los alumnos emplearon para afrontar las situaciones estresantes, se destacan los siguientes resultados:

Las frecuencias más altas se dan en un nivel medio (algunas veces) y superan los niveles "alto" y "muy alto" (respuesta 4 y 5 conjuntamente). Dado que en estas dos categorías no existe una proporción mayor a 50, se supone

que la mayoría de los alumnos no definieron en su momento alguna estrategia para hacer frente a situaciones de estrés. A pesar de lo anterior, sobresale la opción relacionada con la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, aunque la proporción de alumnos que lo realizan es menor al 50 por ciento de los encuestados (ver tabla 6).

Tabla 6. Estrategias para hacer frente a las situaciones de preocupación (%)

<i>Clasificación de estrategias</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	4,44	17,04	49,63	21,48	7,41
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	5,19	6,67	42,22	28,15	17,78
Elogios a sí mismo.	15,56	34,07	29,63	16,30	4,44
La religiosidad (oraciones o asistencias a misa).	45,93	22,96	21,48	5,93	3,70
Búsqueda de información sobre la situación.	13,33	22,22	39,26	16,30	8,89
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	11,94	26,12	36,57	21,64	3,73

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados obtenidos de la encuesta Sisco 2021 a estudiantes del CUCEA-UdeG.

Con base a la aplicación del cuestionario diseñado por la Universidad de Colima, que busca conocer la resiliencia y rendimiento académico de los estudiantes ante la crisis del Covid-19, se tuvieron los siguientes resultados.

Reacciones, emociones y estrés

Las principales reacciones de los encuestados al enterarse de la pandemia y la suspensión de clases presenciales y, por ende, el inevitable confinamiento, al principio se consideraba que sería pasajera, lo cual se vio como algo po-

sitivo, ya que era un buen pretexto para la convivencia familiar. Sin embargo, con el paso del tiempo el confinamiento no fue del todo favorable para los encuestados, comenzaron a desesperarse, por que si bien tenían el apoyo y motivación familiar, participar en las labores del hogar, lo que sobrecargó sus actividades.

Por otro lado, existía la posibilidad de perder el semestre, aunque para algunos esto no resultó de gran preocupación, para otros que se encontraban cursando el semestre final de la preparatoria, significaba tener menos posibilidades de ingresar a una carrera universitaria, al no estar aprendiendo al mismo ritmo en que lo hacían en la presencialidad y sin ayuda del docente, además de manifestar la falta de convivencia tanto con sus compañeros como con los profesores.

Con respecto al uso y acceso a la tecnología, para este grupo de estudio no significó un obstáculo para continuar con su formación académica, ya que la mayoría manifestó contar con equipo de cómputo y acceso a internet, así como el dominio de las mismas, lo cual les facilitó adaptarse a esta nueva modalidad de estudio el inconveniente para algunos resultaron ser los maestros, ya que no todos contaban con conocimientos sobre el uso de las distintas plataformas, aunque otros no lo percibieron porque los maestros explicaban e impartían su cátedra como lo hacían en la presencialidad.

Lo que dificultó el aprendizaje fue el ambiente en el que los encuestados tomaban sus clases, con demasiados distractores, como el ruido, la falta de privacidad, labores domésticas, los más mencionados, por lo cual se considera que la casa no es el lugar ideal para el aprendizaje; esto los llevó a desmotivarse en el estudio, sin llegar a considerar abandonarlos y a deprimirse o angustiarse por la gran cantidad de actividades que tenían que entregar.

Como es por todos sabido, el confinamiento prolongado y obligado por motivos de la pandemia, no sólo afectó la convivencia social y educativa, sino también la económica, por lo que los encuestados refirieron que les preocupaba este rubro, además de que se vieron obligados a mejorar los gastos, lo que contribuyó a elevar el estrés.

Bajo este panorama, nos preguntamos ¿qué capacidad de resiliencia tiene, los estudiantes para adaptarse a dicha situación y cumplir con sus quehaceres universitarios?

Carga de trabajo.

La percepción ante los cambios en los procesos educativos, fue que los estudiantes encuestados manifestaron que sí hubo un aumento de la carga de trabajo. Desde su percepción se enfocaron más en hacer tareas que en aprender, pero también se volvieron más responsables ya que por no entender algunos temas o por que algunos maestros no impartían su clase, se vieron forzados a buscar información adicional. Para algunos, esta carga de trabajo fue compartida con algunos maestros que se esforzaban por tratar de mejorar su cátedra y no sólo dejar actividades o tareas. A pesar de ello, las calificaciones de la mayoría de los alumnos no se vieron afectadas. En cuanto a la calidad del aprendizaje, la mayoría de los encuestados si percibió una reducción de la misma, así como dificultad para trabajar en equipo, por lo que muchas de las ocasiones tuvieron la sensación de estar sólo en el aprendizaje.

Nuevas habilidades o conocimientos técnicos

Las habilidades técnicas son la posesión de conocimientos y destrezas en actividades que supone métodos, procesos y procedimientos; ello implica el uso diestro de instrumentos y técnicas específicas, en este caso para el aprendizaje o el conocimiento académico. Al respecto los encuestados manifestaron que no necesariamente tuvieron que aprender nuevas técnicas, ya que sólo fue necesario aprender a manejar aplicaciones con las cuales no estaban familiarizados, como por ejemplo Zoom y Google Meetings. Para el caso concreto de este grupo de estudio, las plataformas usadas con mayor frecuencia fueron el Moodle y el Google Classroom, de las herramientas que ya eran usadas de manera cotidiana y que de alguna manera se incrementaron con la pandemia para fines académicos fueron WhatsApp, Correo electrónico y el teléfono. Las herramientas de comunicación para actividades de la escuela usadas con mayor frecuencia fueron el Meet y Zoom, mientras que en un menor grado el teléfono y correo electrónico.

Por otro lado, entre las principales actividades que tuvieron que aprender a realizar está el crear y subir videos, comprimir archivos y crear páginas o sitios web, como los mayormente mencionados; los dispositivos utilizados para tal fin fueron la computadora y el teléfono o smartphone, siendo este

último el dispositivo que les permitió resolver muchas de las actividades encomendadas; mientras que las redes sociales más utilizadas en la pandemia y que se pudieran considerar como una forma de contacto con sus iguales y maestros fue WhatsApp, y para el entretenimiento, YouTube. La percepción de la mayoría de los encuestados con respecto al servicio del internet fue que no tuvieron problemas de conexión, ya que consideran que es bueno, teniendo problemas sólo en época de lluvias.

Otros cambios de circunstancias

Este grupo de estudio manifestó que no se vieron obligados a trabajar de manera remunerada, sino que más bien se dedicaban a las labores del hogar. En cuanto a las pérdidas de familiares o enfermos graves, la gran mayoría indicó que no, de igual forma la mayoría compartió no haberse enfermado, por lo que al menos bajo este punto, no se afectó su rendimiento escolar.

El regreso presencial

Luego de enfrentarse a una situación desconocida, con un confinamiento obligado debido a una enfermedad, el regreso a las actividades cotidianas significó una situación de pánico para algunos de los encuestados y temor al contagio, aunque algunos se sintieron seguros por el hecho de haberse vacunado. Aunque una gran parte manifestó entusiasmo para regresar a clases presenciales para ver a sus compañeros, otros manifestaron que ya se habían acostumbrado a la nueva modalidad de estudio, a la cual le ven ventajas como interactuar con el profesor y sus compañeros, a pesar de las desventajas descritas. De manera generalizada la incertidumbre en los cambios del proceso educativo debido al Covid-19 propició estrés entre los universitarios encuestados, así como ansiedad, más que la aplicación del protocolo de salubridad al cual refieren haberse acostumbrado rápido.

Lo que dejó la pandemia después de este confinamiento, fue que los universitarios encuestados se sienten más preparados en cuanto al uso de las Tic, sobre todo de plataformas como Zoom, Google Meet y herramientas como WhatsApp, Google Drive, YouTube y correo electrónico.

Conclusiones

Es innegable que la pandemia nos dejó muchas interrogantes, al principio por el desconocimiento de lo que se enfrentaba, se salió avante con las herramientas disponibles, para muchos el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (Tic), representó y representa las herramientas indispensables en la comunicación entre docentes y alumnado; sin embargo, este nuevo modelo de aprendizaje en el que está presente la tecnología, está generando nuevos alumnos con nuevas formas de “aprender” y de sentir.

Pero la tecnología que disponen para realizar esta nueva dinámica, muchas veces no es la más indicada, ni tampoco son los espacios para aprender, lo que trae como consecuencia altos niveles de estrés académico entre este grupo de estudiantes, los cuales además dedican entre 8 y 12 horas a estas actividades, lo que puede traer impactos adversos a los esperados.

Por otro lado, se tiene la idea errónea de que los jóvenes dominan la tecnología por haber nacido en una época de auge tecnológico, pero como lo refiere Díaz (2020) “esto no significa que puedan aprender con la tecnología; saben usarla para comunicarse, para las redes sociales, pero no necesariamente la emplean como un recurso de aprendizaje”, lo cual les provoca angustia, desconcierto y fatiga física; por otro lado, esto no sólo puede tener un impacto en los estudiantes sino traer consecuencias académicas muy poco favorables para el país y un retroceso educativo importante si no se emplean de manera adecuada las herramientas pedagógicas y tecnológicas, esto aunado al impacto que pueden tener algunas decisiones de las autoridades, refiriéndonos específicamente a no reprobar o aplicar los reglamentos académicos existentes, como por ejemplo, que por empatía por la pandemia ningún estudiante fuera dado de baja por el artículo 35, específicamente para el caso de la Universidad de Guadalajara.

De igual manera, es importante señalar que no sólo se vislumbra una decadencia educativa sino una serie de efectos a la salud a raíz del uso creciente de tecnología, la cual aunada a los niveles de estrés sentido por los alumnos, comienzan a desencadenar una serie de efectos a la salud que no se esperaban, por lo que es necesario mantenerse alerta ante esta nueva disyuntiva y continuar desarrollando investigaciones que nos permitan predecir sucesos y atenuar impactos en los jóvenes universitarios, además de

poder relacionar temas tan importantes en la actualidad como el rendimiento académico, el estrés y la resiliencia en universitarios de México.

Referencias

- Álvarez, L. y Cáceres, L. (2010). Resiliencia, Rendimiento Académico y Variables Socio-demográficas en Estudiantes Universitarios de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*, 18 (2).
- Ascue, R. N. y Loa, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*. 5 (1) pp. 238-366.
- Arredondo, M. G. y Caldera, D. (2022). Tecnoestrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico en el marco del Covid19 en México. *Educación y Humanismo* 24(42): pp.90-105.
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M. D., Gorostiaga, A., Espada, J.P., Padilla, J.L., y Santed, M. A. (2020). Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento (Informe de investigación). Universidad del País Vasco, Uned, Universitat de Barcelona, Universidad de Granada, Universitas Miguel Hernández, Unidad de Murcia. España.
- Barraza, A. (2020). El estrés de pandemia (Covid 19) en población mexicana. Red Durango de Investigadores Educativos A.C., Universidad Pedagógica Nacional. México.
- Barrón, M. C. (2020). La educación en línea. Transiciones y interrupciones. En H. Casanova Cardiel (coord.), *Educación y pandemia: una visión académica* (pp. 66-74). Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad.
- Borges, F. (2005). "La frustración del estudiante en línea. Causas y acciones preventivas". *Digithum*, (7) [artículo en línea].
- Carpio, M. y García, C. (2021) Covid-19: Uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 2 (1) ISSN: 0214-9877. pp: 107-116.
- Cepal, UNESCO (2020) Informe Covid-19: La educación en tiempos de la pandemia de Covid-19. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-Covid-19>
- Díaz, A. (2020), La escuela ausente, la necesidad de replantear su significado. En: H. Casanova Cardiel (coord.) *Educación y pandemia: una visión académica*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación.
- Gaspar, M. y Souto, G. (2020) Artículo de opinión 2020: Pandemia, teletrabajo y tecnoestrés. En: <https://www.redaccionmedica.com/opinion/gaspar-llamazares-miguel-souto-gema-gonzalez-2020-pandemia-teletrabajo-y-tecnoestres-1917>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por Covid-19. *Espacio 1+D, Innovación más Desarrollo*. 9 (25). Especial Covid-19.

- González, N., Tejeda, A., Espinosa, C. y Ontiveros, Z. (2021). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por el confinamiento durante la pandemia por Covid-19.
- López, M. y Andrés, S. (2020). Trayectorias escolares en la educación superior ante la pandemia ¿continuar, interrumpir o desistir? En: Educación y pandemia: una visión académica. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación, México, UNAM.
- Mac, S., Jiménez, A. y Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por Covid-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista chilena psiquiatría, neurología de la infancia y adolescencia*, 32 (1).
- Martín, M.O., Trujillo, F. D. y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de grado de ingenierías industriales en la Universidad de Málaga. *Aportaciones Arbitradas-Revista educativa Hekademos*, (VI) 13.
- Qi, C. (2019) A double-edged sword? Exploring the impact of students' academic usage of mobile devices on technostress and academic performance, *Behaviour & Information Technology*, 38:12, 1337-1354.
- Ramón, E., Martínez, B., Granada, J. M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S. y Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345.
- Reddy, K. J., Menon, K. y Thattli, A. (2018) Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.
- Rosales, E. & Rey, J. (2010). Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. *Acta Médica Peruana*, 27(2), 137-143. Recuperado en 17 de noviembre de 2022 de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172010000200010&lng=es&tlng=es.
- Unitat de Teràpia de la Conducta (UTC). (s. f.). Confinamiento ante la amenaza: un reto psicológico pautas para el manejo psicológico del confinamiento. Universitat de Barcelona. <https://www.ub.edu/web/ub/galleries/documents/universitat/coronavirus/pautas-psicologicas-confinamiento.pdf>
- Universidad de Chile, Centro de Enseñanza y Aprendizaje Campo Sur (s.f.). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Recuperado. 18 de noviembre 2022. <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Valdivieso, L., Lucas, S., Tous, J. y Espinoza, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186.

Anexos

Universidad de Guadalajara
Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas
Departamento de Estudios Regionales/Ineser
Encuesta de estrés Académico

Con las medidas de confinamiento gran parte de la población, nos vimos obligados a vivir en hacinamiento por un período prolongado, esto y según organizaciones como la Cepal y la oms ha traído implicancias para la salud mental, debido a la falta de contacto físico con amigos, compañeros o colegas, el presente cuestionario tiene la finalidad de conocer cómo los alumnos del CUCEA, han tenido que vivir este periodo de confinamiento y si este ha tenido alguna repercusión en su salud física y mental. Te recordamos que tu participación es VOLUNTARIA y ANÓNIMA, de antemano muchas gracias si decides colaborar en esta investigación.

Datos generales

Edad_____ Sexo _____ Semestre_____

Carrera_____

¿Qué dispositivo o dispositivos usas para tomar tus clases?_____

Cantidad de horas que inviertes en promedio usando estos dispositivos

Entre 1 y 4 horas al día

Entre 5 y 8 horas al día

Entre 9 y 12 horas al día

Más de 12 horas al día

¿Cuentas con espacio especial para tomar tus clases?

Si_____ No_____

Instrucciones: El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondas a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que tú estás en tu derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? Sí _____ No _____

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

No entender los temas que se abordan en la clase.

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

Tiempo limitado para hacer el trabajo.

Otra _____
(Especifique)

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					

Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<i>Reacciones comportamentales</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares. Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<i>Otras (Especifique)</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

Otra _____
(Especifique)

Instrucciones: por favor indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones considerando que: A=de acuerdo y D=en desacuerdo

Efectos del uso de Tic: para efectos de esta sección “usar mi dispositivo” significa cualquier actividad realizada con un dispositivo electrónico, ya sea conectado o no a internet como navegar, chatear, estar en Facebook, jugar, ver o editar fotos, ver videos de cualquier tipo, etc.

<i>Afirmación</i>	<i>A</i>	<i>D</i>
1. Cuando uso mi dispositivo, pueden pasar horas sin darme cuenta.		
2. A veces se me olvida comer cuando estoy usando mi dispositivo.		
3. Cuando me llaman mis padres o familiares escucho, pero me cuesta trabajo parar de usar mi dispositivo.		
4. Cuando finalmente dejo el dispositivo me siento muy ansioso o nervioso y a veces hasta enojado.		
5. Me cuesta trabajo concentrarme en mi trabajo o en mi clase porque ya quiero usa mi dispositivo.		
6. Mis padres, mis profesores o mis jefes ya me han llamado la atención por no parar de usar mi dispositivo.		
7. No cumplo con mis responsabilidades por estar en mi dispositivo.		
8. Los fines de semana me paso todo el día usando mi dispositivo.		
9. Mis amigos se enojan porque cuando nos reunimos yo me la paso con mi dispositivo.		
10. Me molesta que me estén insistiendo que deje mi dispositivo.		

Muchas gracias por tu colaboración.