



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO
Facultad de Ciencias de la Educación
Maestría en Docencia Superior

Trabajo de Grado para optar por el título de Magíster
en Docencia Superior

Diseño de Investigación

RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO CON LA MODALIDAD
VIRTUAL EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE CUARTO AÑO DEL
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO

Preparado Por:

Pinzón, Maddelen 6-717-1163

Asesor

Magíster José D. Bernal

Panamá, República de Panamá 2025

AGRADECIMIENTO

Le doy gracias a Dios por haberme permitido culminar con éxito esta tesis de grado que con mucho esfuerzo, dedicación y esmero he trabajado.

Le doy gracias a mi asesor de tesis, José Bernal, por su paciencia y motivación para lograr alcanzar esta meta y en especial la magíster Mirna de Flores por su insistencia y perseverancia con sus estudiantes, que Dios la tenga en la gloria y brille para ella, luz perpetua.

También quiero incluir a mis familiares quienes han sido mi inspiración y apoyo para cumplir mis sueños, Emmanuel y Mayra. Gracias por siempre estar.

Maddelen Pinzón

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	vii
RESUMEN	xi
CAPÍTULO PRIMERO	1
ASPECTOS GENERALES	1
1.1 Antecedentes del Problema	2
1.1.1 Antecedentes Internacionales.....	6
1.1.2 Antecedentes Nacionales	10
1.2 Planteamiento del Problema	15
1.3 Justificación e importancia	18
1.4 Alcances y Delimitaciones de la investigación	20
1.5 Objetivos	21
1.5.1 Objetivo General	21
1.5.2 Objetivos Específicos.....	21
1.6 Hipótesis Generales.....	22
CAPÍTULO SEGUNDO	23
MARCO TEÓRICO.....	23
2.1 Definición de Estrés según varios autores.....	24
2.1.1 Tipos de Estrés	24

2.2 Estrés Académico	25
2.2.1 Síntomas del Estrés Académico.....	26
2.2.3 Consecuencias del Estrés Académico a corto y largo plazo	28
2.2.4 Fases de las respuestas al Estrés Académico	28
2.2.5 Tipos de instrumentos para medir el estrés académico	30
2.3 Modalidad Virtual	31
2.3.1 Tipos de modalidad virtual.....	32
2.3.2 Tipos de aprendizaje según la modalidad virtual.....	33
2.3.3 Teorías de aprendizaje	34
2.4 Centro Regional Universitario de Azuero (CRUA)	37
2.4.1 Reseña histórica	38
CAPÍTULO TERCERO	39
MARCO METODOLÓGICO	39
3.1 Enfoque y diseño de la investigación.....	40
3.2 Tipo de investigación.....	41
3.3 Fuentes de Información	41
3.4 Población y muestra.....	42
3.5 Variables	43
3.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	45
3.7 Procedimiento	47

3.8 Cronograma de Actividades	48
CAPÍTULO CUARTO	52
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	52
CONCLUSIONES.....	65
RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	84

INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 trajo consigo una serie de cambios que impactaron en el mundo entero, las principales áreas de trabajo se detuvieron ocasionando grandes pérdidas económicas y el sector educativo se vio afectado a nivel mundial por lo que, la mayoría de los países se vieron obligados a reinventar la metodología de enseñanza a larga distancia. Este cambio trajo consigo gran impacto, dado que la enseñanza y el aprendizaje para los estudiantes debía continuar, por consiguiente, optaron por usar las herramientas tecnológicas dando como nuevo inicio «la modalidad virtual» como una posible ventaja y solución al problema, pero, aun así, con la implementación se presentaron dificultades tanto para los estudiantes como para los profesores.

Esta problemática que tomó de improviso a todos, trajo varias dificultades, por ejemplo, el estrés académico, debido a la incapacidad del manejo de aplicaciones tecnológicas al momento de recibir las clases a través de dispositivos electrónicos con ayuda del internet. Para muchos estudiantes, esta acción de recibir sus clases a través de herramientas tecnológicas, representó una problemática debido a estrés al que eran expuestos por el desconocimiento, poco manejo y las grandes dificultades presentadas al momento de realizar sus tareas y subirlas a las aplicaciones seleccionadas por el profesor. La modalidad virtual, tomada como medida rápida ante el COVID-19, representó un reto por el poco conocimiento que tenían y tienen las personas ante el uso y manejo de las herramientas tecnológicas.

Es por ello, que, en los últimos años, las herramientas tecnológicas se han convertido en parte integral de la vida cotidiana estudiantil. Por ende, debido a la preocupación

que tenían las personas por el aprendizaje de los estudiantes, el uso de las plataformas virtuales como *Zoom*, *Microsoft Teams*, *Google Meet* u otras aplicaciones que permiten reuniones de varias personas en una sala sin importar el lugar o el país en que se encuentren, fue una gran solución al problema; pero que en consecuencia les ocasionaba altos niveles de estrés a los estudiantes. Debido a dicho panorama, se buscó ampliar las exploraciones respecto a este tema tan importante para la sociedad, por lo que surge la necesidad de profundizar mediante el presente estudio investigativo que lleva como título «INCIDENCIA DE ESTRÉS ACÁDEMICO RELACIONADO CON LA MODALIDAD VIRTUAL EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE CUARTO AÑO DEL CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO», orientado a examinar los factores, identificar las consecuencias y describir las situaciones.

Dicha investigación consta de cuatro capítulos, a saber:

El capítulo primero, presenta los aspectos generales de la investigación. En el mismo se recogen aspectos como: antecedentes internacionales y nacionales, planteamiento del problema, justificación e importancia, delimitación, los objetivos de la investigación que se detallan en general y específicos, finalmente consta de las hipótesis de la investigación.

El capítulo segundo, en el cual se definen las variables del estudio, tipos de estrés, los síntomas, consecuencias a corto y largo plazo, fases de respuestas del estrés académico, instrumentos para estresores académicos, modalidad virtual, tipos de

modalidades virtuales, tipos de aprendizaje según la modalidad virtual, teorías de aprendizaje, reseña histórica del Centro Regional Universitario de Azuero.

El capítulo tercero, contempla el marco metodológico, donde se sustentan nueve (9) puntos relevantes; aquí se describe el enfoque y diseño de la investigación, tipo de investigación, fuentes de información, población o universo, variable, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimientos y cronograma de actividades.

El capítulo cuarto, se recoge el análisis e interpretación de los resultados.

RESUMEN

El objetivo general de esta investigación es valorar la incidencia del estrés académico relacionado con la modalidad virtual en los estudiantes de la carrera de Enfermería de cuarto año y, a partir del objetivo general, examinar los factores que influyen en la incidencia de estrés académico relacionado con la modalidad virtual a los estudiantes de Enfermería del Centro Regional Universitario de Azuero.

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y transversal, realizado con una población de 76 estudiantes de cuarto año de Enfermería del Centro Regional Universitario de Azuero. Se implementó como técnica la encuesta y como instrumento de recolección de datos, se utilizó el inventario SISCO, el cual es una herramienta de autoinforme para evaluar las respuestas psicológicas y conductuales al estrés académico que, se ha implementado desde un *Google Forms*.

Palabras claves: Enfermería, estrés académico, inventario SISCO, modalidad virtual, respuestas psicológicas y conductuales.

ABSTRACT

The general objective of this research is to evaluate the incidence of academic stress related to the virtual modality in fourth year nursing students and, based on the general objective, to examine the factors that influence the incidence of academic stress related to virtual modality in nursing students at the Centro Regional Universitario de Azuero.

The research has a quantitative approach, with a non-experimental, descriptive and transversal design, carried out with a population of 76 fourth year nursing students of the Centro Regional Universitario de Azuero. The survey was implemented as a technique and the SISCO inventory was used as a data collection instrument, which is a self-report tool to evaluate psychological and behavioral responses to academic stress that has been implemented from a Google Forms.

Keywords: Nursing, Academic Stress, SISCO Inventory, Virtual Modality, Psychological and Behavioral Responses.

CAPÍTULO PRIMERO

ASPECTOS GENERALES

1.1 Antecedentes del problema

El continuo progreso de la ciencia busca constantemente formas de mejorar la calidad de vida humana y estudia continuamente el comportamiento humano para realizar evaluaciones oportunas y precisas para implementar estrategias e iniciativas básicas, con el fin de mejorar el progreso social. Si bien esto es cierto, el propósito del estudio es aprender más y comprender la complejidad del estrés académico asociado con la modalidad virtual en los estudiantes.

También es necesario conocer y comprender el contexto y el punto de partida de los estudios que diagnostican lo que está sucediendo, las causas y las posibles soluciones.

Razón por la cual, el término «estrés» se define de la siguiente manera:

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, observó que todos los pacientes que observaba, independientemente de su condición, tenían síntomas comunes y síntomas generales como fatiga, pérdida del apetito, alivio de peso, debilidad y síntomas inespecíficos. Selye llama a este fenómeno el «síndrome general de adaptación» (Pérez et al; 2019, p. 82).

Por tanto, el estrés académico es una realidad común en estudiantes de todas las edades y niveles educativos. Así lo indica, entre otras cosas, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023):

El estrés es intranquilidad o tensión mental provocada por situaciones difíciles.

Todos los seres humanos experimentan algo de estrés como respuesta natural a

amenazas u otros estímulos, incluso en la forma en que respondemos al estrés determina cómo afecta nuestra salud.

Pero para algunos escritores, el estrés académico es un problema real y preocupante que afecta a muchos estudiantes. Como lo menciona la Universidad Nacional de Córdoba (2022), en su definición dice:

El estrés académico es una reacción normal ante las exigencias que enfrentan los estudiantes en la universidad, como exámenes parciales, finales, ejercicios, presentaciones, etc. Esta respuesta activa y moviliza a los estudiantes para responder eficazmente, perseguir y alcanzar sus objetivos. Sin embargo, a veces demasiadas demandas simultáneas pueden perjudicar la capacidad de respuesta y perjudicar el rendimiento académico.

Según investigaciones de varios autores, el estrés académico parece ser un factor importante en las dificultades de muchos jóvenes para mantenerse al día con las exigencias académicas. Por ejemplo, equilibrar las tareas, los exámenes y las responsabilidades personales, puede añadir una sorprendente cantidad de estrés y ansiedad a su vida diaria. Existen varias implicaciones que pueden afectar a los estudiantes que asisten a clases en formatos virtuales, y, además, este tipo de presión académica genera varias tensiones que pueden enfrentar. Por ello, Orlandini (1999) citado en Rosa (2018), afirmó en su estudio:

Para Lazarus y Folkman, «El estrés es el resultado de una correlación entre el individuo y el entorno que el sujeto encuentra amenazante y difícil de afrontar»,

señalando que «desde la educación preescolar hasta la educación primaria y postgrado: "Cuando una persona estudia, se siente nervioso. Esto se llama estrés académico y ocurre en las tutorías privadas y en el aula"».

Sin embargo, algunos autores creen que el estrés es causado no solo por la relación entre el individuo y el entorno, sino también por otros factores mencionados anteriormente. Domínguez Hirsch et al., (2018) citado en Silva-Ramos et al., (2019) confirma que:

Los factores que hacen que el ser humano sea susceptible al estrés dependen de su naturaleza única, incluidos factores basados en el carácter, la autoestima y la resistencia orgánica; por lo tanto, dos personas pueden percibir los factores estresantes de manera diferente, lo que sugiere que las respuestas a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, lo que refleja la capacidad del individuo para adaptarse (p. 1).

Por otra parte, Guerra (2022) sostiene lo mismo:

Para poder determinar el tipo de estrés que pueden experimentar los estudiantes, es importante categorizarlo en estrés intrínseco y estrés extrínseco. Los factores internos incluyen la autoexigencia o auto presión provocada por el desempeño y las altas expectativas, y factores externos debido al entorno académico. Por ejemplo, completar tareas y exámenes en poco tiempo, liderar trabajos en grupo o realizar presentaciones.

En las observaciones anteriores, se señala que dichos estudios son recientes y, por lo tanto, importantes para considerar las necesidades de los estudiantes que experimentan estrés académico. De hecho, Cassaretto et al. (2021) afirmó que «entre los estudiantes, los altos niveles de estrés académico están directamente vinculados con mayores niveles de desánimo y angustia, autolesiones, baja autoestima y autoeficacia académica, así como otros problemas de salud y bienestar».

Sin embargo, otras variables relacionadas con el contexto universitario también influyen en estas percepciones de estrés académico. Como se mencionó, Martínez & Díaz (2007) citado en Pérez et al.; (2019) afirmó que «el estrés se refiere al impacto de todos los factores no específicos en una persona, incluidas las actividades diarias, factores patógenos, drogas, malos hábitos de vida, cambios bruscos en el entorno laboral y familiar, etc.» (p. 82).

Entonces, tomando en cuenta la situación presentada, se puede decir que el estrés académico siempre está presente desde la primera etapa de estudios y, por lo tanto, se agrava en diversas situaciones; pero el docente siempre controla sus acciones para disminuirlas. Los estudiantes pueden lograr el aprendizaje independiente como meta. Claramente, deben tomar medidas de afrontamiento a su manera para reducir su nivel de estrés académico, por lo que es importante que reconozcan los signos de estrés y encuentren formas efectivas de manejarlo para proteger su bienestar físico y mental.

1.1.1 Antecedentes internacionales

A nivel internacional existen diversos estudios sobre la existencia y manifestaciones del estrés académico en las universidades. Se destaca a Silva-Ramos et al. (2020) quienes realizaron un estudio sobre «*Estrés académico entre estudiantes universitarios*» en México; intentaron determinar los niveles de estrés en los estudiantes universitarios mediante investigación cuantitativa, descriptiva y correlacional. Para ello, los investigadores consideraron 255 muestras probabilísticas estratificadas de Enfermería, Genómica y estudiantes de Ingeniería Petroquímica y Nanotecnología, a quienes se les aplicó un cuestionario válido basado en el inventario SISCO, el cual es confiable. Luego de completar la prueba, se encontró que el 86.3 % de los participantes presentaron un nivel de estrés moderado, y se encontró independencia entre el nivel de estrés y el género del participante ($p = .298$). El análisis concluyó que existen niveles moderados de estrés académico, mayoritariamente entre mujeres, y síntomas que podrían afectar el progreso académico, como dolores de cabeza o migrañas (físicas), dificultad para concentrarse, estado de ánimo deprimido, ansiedad (aspecto psicológico) y falta de voluntad para hacer las tareas y reducción o disminución del consumo de alimentos (aspecto conductual). Este estudio proporcionó orientación para nuestra investigación que, evalúa la relación entre el estrés y el género. Asimismo, podemos observar la relación entre el estrés y los estudiantes que estudian y trabajan, así como los que simplemente se comprometen a estudiar.

Según Restrepo et al. (2020) estudio realizado en Medellín, Colombia; intentaron analizar el estrés académico de estudiantes universitarios utilizando métodos cuantitativos, transversales y descriptivos. Revisaron un estudio realizado por tres universidades de Medellín y el Valle del Abra (dos privadas y una universidad pública) con una muestra no probabilística por conveniencia conformado por 450 estudiantes, a quienes administraron la prueba «Escala de estrés académico SISCO». En este estudio se obtuvieron cinco categorías, y los resultados mostraron que, en la de situaciones y circunstancias estresantes, las tareas y la sobrecarga académica fueron la categoría más alta con un 35,7 % y las posiciones más bajas fueron competencia con pares del grupo 65.7 %. Por categoría de respuesta física, el ítem con mayor porcentaje en la categoría alta fue ansiedad 24.9 %, y el ítem con categoría baja fue aumento de agresividad o irritabilidad con 68,1 %. En la categoría de respuesta psicológica, el porcentaje más alto de ítems en la categoría alta fue somnolencia o necesidad de dormir con 27,6 %, y el porcentaje más bajo fue indigestión, dolor abdominal o diarrea con 73,0 %. En la categoría de respuesta conductual, el porcentaje más alto en la categoría fue el aumento o disminución en el consumo de alimentos, que representó el 21,1 %, y el porcentaje más bajo fue el conflicto o la tendencia a discutir, que representó el 67,8 %. En la categoría de estrategias de afrontamiento, el ítem porcentual más alto en la categoría fue la confianza en uno mismo que representó el 51,4 %, en la categoría baja fue el uso de psicofármacos con un 92,2 %. Tras el análisis, se concluyó que este conjunto de reacciones solo debilita y perjudica la inteligencia y el rendimiento académico de los estudiantes, y que el estrés académico (junto con otros problemas) puede conducir al fracaso y al abandono, en muchos

casos. Incluso, pueden tejer trampas muy peligrosas para la salud y los planes de vida de los jóvenes (principalmente menores de 25 años).

Al respecto, un estudio realizado en Perú por Ascue Ruiz y Navarro (2021); intentó determinar los resultados de niveles de estrés académico de los estudiantes en universidades públicas de la región Apurímac, durante la pandemia de Covid-19, utilizando un enfoque cuantitativo y de alcance descriptivo. Los investigadores tomaron en cuenta una muestra probabilística de 50 estudiantes de universidades públicas del departamento de Administración de Empresas, entre ellas, la Universidad Nacional José María Arguedas y la Universidad Nacional Micaela Bastidas. Realizaron una encuesta con 18 preguntas sobre el estrés académico a los estudiantes en modalidad virtual de las universidades públicas de la región. Luego de realizar la prueba, se encontró que el 52 % del nivel de estrés académico en el departamento de Apurímac, se encontraba en un nivel normal, mientras que el 46 % se encontraba en un nivel alto. Luego del análisis concluyeron que, al observar los resultados del estudio, se encontró que la población presentó un nivel normal y alto afectando a más del 50 % de los estudiantes.

En el mismo sentido, Silvas et al. (2018) quienes en su estudio «*Estrés académico entre estudiantes técnicos superiores*», realizado en Guayaquil, Ecuador, buscaron determinar el nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes de educación superior de la carrera de Finanzas, en departamentos de Educación Superior público, mediante un estudio transversal no experimental, con alcance

descriptivo. Para ello, los investigadores tomaron una muestra no probabilística por convivencia de 210 estudiantes de la carrera en Tecnología en Finanzas y los encuestaron utilizando el Inventario de estrés académico SISCO. Los resultados de las pruebas mostraron que el 32,35 % de los estudiantes (nivel intermedio) estaban bajo mucha presión académica. Luego del análisis, se concluyó que la muestra de este estudio confirmó la intensidad del estrés académico en un 73,53 %, lo que indica el potencial impacto en la felicidad y la salud del sujeto, así como el nivel de estrés. Los estudiantes que integraron la muestra eran de nivel medio. Por lo tanto, el factor más importante que provoca este fenómeno, son los requerimientos ambientales, entre los cuales, los docentes, los métodos, la carga de trabajo, los exámenes y el tiempo son factores importantes que inciden en la ocurrencia de este fenómeno. Se puede utilizar este estudio como referencia, para determinar si dichos factores influyen en el aumento del estrés entre los estudiantes de Enfermería durante sus estudios de postgrado. Además, se puede analizar cómo el estrés afecta al bienestar y la salud de los estudiantes.

Según Campas et al. (2022) estudio realizado en México; buscaron describir la conexión entre estrés y estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios en clases virtuales, debido a la emergencia sanitaria provocada por el Covid-19 a través de un estudio cuantitativo no experimental, utilizando un diseño transversal, descriptivo y exploratorio. Estuvo conformada por 1,118 estudiantes de diferentes profesiones de la Universidad del Sur en Guadalajara, quienes completaron un cuestionario válido y confiable basado en la prueba alfa de Cronbach. Los resultados de las pruebas

arrojaron que el 32,1 % de los estudiantes tuvo un nivel de estrés bajo, el 39 % tuvo un nivel de estrés medio y el 28,9 % un nivel de estrés alto. Si se suman los dos últimos porcentajes, el 67,9 % de los encuestados dijeron que entienden el estrés significativo, y cuando se trata de estrategias de afrontamiento, el 30 % de los participantes reportó un nivel de afrontamiento bajo; el 33,1 % reportó un nivel medio y el 36,9 % reportó un bajo nivel de afrontamiento. El análisis concluyó que las organizaciones deberían continuar implementando programas de manejo del estrés y desarrollo de habilidades para la vida. La flexibilidad, la empatía y la educación centrada en el estudiante, pueden ser estrategias para gestionar el estrés.

Según hechos previamente estudiados por otros autores, como Vilca (2022), estudio realizado en Perú; buscó evaluar el nivel de estrés académico entre estudiantes universitarios expuestos a la educación virtual en el contexto de Covid-19. Los investigadores observaron una muestra probabilística de 194 estudiantes universitarios de la Facultad de Industria Alimentaria de la Universidad Nacional de Juliaca, a quienes se les administró la encuesta de Estrés académico SISCO SV, en el contexto de la crisis del COVID-19. La prueba arrojó que el 92,27 % de los estudiantes encuestados se encontraban estresados académicamente. Luego del análisis, se concluyó que el estrés académico es dominante considerando como factor de estrés, las tareas y carga de trabajo a realizar dentro de los plazos establecidos por los docentes.

1.1.2 Antecedentes nacionales

A nivel nacional, Manuel (2022) afirmó que, en un estudio realizado en Panamá, intentó analizar el impacto de la educación virtual en el nivel de estrés de docentes y estudiantes de la facultad de Humanidades de la UNACHI, Panamá, 2021; estudio realizado mediante métodos cuantitativos, no experimentales, transversales, correlacionales, descriptivos, utilizando una muestra aleatoria estratificada de todos los docentes y estudiantes matriculados en el primer semestre de 2021, Facultad de Humanidades, UNACHI, David, Panamá, considerando como instrumento un cuestionario basado en escalas *Likert* y escalas SISCO. Se aplicó la prueba y los resultados mostraron que, entre los docentes encuestados, el 51,0 % tenía estrés alto, mientras que el 85,0 % de los estudiantes tenía estrés significativo. Luego del análisis, concluyeron que existe una correlación significativa entre la educación virtual y el nivel de estrés de docentes y estudiantes, además, los docentes mostraron alguna posibilidad de mostrar cambios psicológicos, fisiológicos y conductuales, nuevamente tres puntos. Dos tercios de los estudiantes también reportaron una correlación significativa entre la educación virtual y el nivel de estrés que podrían presentar las mismas manifestaciones.

Incluso, se han realizado investigaciones para explicar el estrés académico entre los estudiantes universitarios, como lo señalan West et al. (2021) estudio realizado en Panamá. Buscó determinar si la sobrecarga académica es el estresor académico que mayor impacto tiene en los niveles de estrés de los estudiantes en un ambiente universitario, a través de un estudio cuantitativo utilizando métodos empíricos, analíticos, descriptivos y transversales. Los investigadores tomaron una muestra

proporcional de 3,370 estudiantes actuales de diversas carreras de la Escuela de Ingeniería Industrial, del Campus Víctor Levi Sasso, de la Universidad Tecnológica de Panamá y utilizaron una encuesta válida y confiable a partir del cuestionario del Inventario de estrés académico (IEA). La prueba mostró que los factores de estrés académico que más inciden en el estrés de los estudiantes son la carga académica excesiva (correspondiente al 18,8 %), la falta de tiempo para las actividades académicas (15,7 %) y el trabajo a tiempo parcial (9,3 %). El análisis concluyó que los factores estresantes académicos no afectaron significativamente a la población del estudio, pero que los efectos fueron generalmente pequeños, consistentes con otros estudios, y que las mujeres tenían niveles más altos de estrés que los hombres, por género.

De igual forma, el estudio de Ortega (2019) se realizó en Panamá; utilizando una investigación descriptiva, transversal y analítica, buscó explorar el estrés académico que experimentan los estudiantes de Ciencias de la Salud, cómo les afecta y qué mecanismos utilizan para afrontarlo. Los investigadores examinaron una muestra aleatoria intencional o por cuotas de 73 estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá, en Veraguas, que completaron un cuestionario válido y confiable titulado: Inventario de estrés, del Dr. Arturo Barraza Macías. La prueba mostró que los estudiantes del curso teórico se sienten estresados debido al tiempo prolongado de estudio y la gran carga de trabajo. Luego del análisis, se concluyó que las manifestaciones de estrés académico representadas en el estudio, sugieren un programa de intervención que reduciría el estrés académico de los estudiantes.

Por otra parte, Anguizola et al. (2021), quienes estudiaron «*Estrés en estudiantes de Medicina de la Universidad Latina de Panamá*», intentaron caracterizar el estrés entre los estudiantes de Medicina seleccionando para este estudio a 102 estudiantes de cuarto y quinto semestre matriculados en la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud Dr. William C. Gorgas. Los estudiantes fueron encuestados utilizando la escala Kessler-10 validada. El estudio demostró que los estudiantes de cuarto semestre experimentan más estrés que los estudiantes de quinto. Las mujeres experimentan más estrés que los hombres, especialmente estrés moderado y severo. Las fuentes de estrés en los semestres son: el cuarto semestre con exámenes frecuentes y la cantidad de material a leer para cada examen en el quinto semestre. La conclusión es que las mujeres son más susceptibles a cualquier tipo de situación.

Según Saldaña y Correa (2021), realizaron un estudio en Panamá titulado «*Nutrición y manifestaciones de estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19*». Intentó analizar la correlación entre el desempeño de la resiliencia personal y el estrés de los estudiantes de la Extensión Universitaria UDELAS Chiriquí, durante este período. Los estudios fueron no experimentales, transversales, descriptivos, correlacionales e incluyeron a 491 estudiantes. La investigación se realizó utilizando herramientas como la «escala de resiliencia de Wagnild y Young» y el «cuestionario de manifestación de estrés de Gutiérrez, Arauz y Álvarez». En este estudio se encontró que un número importante de estudiantes que representaban el 37,9 % presentaba baja flexibilidad psicológica y alto estrés. El análisis concluyó que al ser la educación

virtual una realidad que las instituciones educativas se han visto obligadas a implementar debido a la pandemia, el aprendizaje autónomo y la autorregulación deben convertirse en un área urgente de trabajo e investigación. La falta de dichas cualidades, puede crear un estrés continuo para los estudiantes, tal vez porque sienten que no cumplen con los estándares requeridos por aquel entorno educativo.

En otro estudio realizado en Panamá por Jaén y Lebrija (2018), se buscó utilizar una muestra no probabilística por conveniencia, la cual fue un estudio de diseño no experimental, transversal y descriptivo realizado en el sexto semestre de Psicología de la Universidad Especializadas de las Américas, con sede en Panamá, a 28 estudiantes de pregrado. Se utilizó un cuestionario Likert válido y confiable. Se encontró una correlación entre la aparición de estrés académico y factores estresantes físicos, destacando que para una situación que refleja o no estrés, los factores físicos lo hacen dominante para los estudiantes; es decir, los factores sociales y psicoemocionales son visibles en las manifestaciones físicas del estrés. Luego del análisis, se concluyó que cada estudiante interpreta y percibe las situaciones de estrés académico de manera diferente, pues depende de qué estrategias de afrontamiento utilicen al enfrentar las situaciones estresantes, para que no crezcan de forma crónica, lo que podría llevar al agotamiento estudiantil, el cual seguramente continuará en la vida profesional y laboral.

Incluso, Romero-Romero et al. (2023), quienes realizaron un estudio en Panamá sobre *«Percepciones de estrés y dificultad académica entre estudiantes universitarios que*

estudian Biofísica», intentaron utilizar un método cuantitativo, correlacional, transversal y no experimental para identificar y relacionar los factores estresantes y las dificultades percibidas que afectan el aprendizaje de la Biofísica entre los estudiantes de Biomédicas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Panamá, matriculados en el curso de Biofísica (BIOF 107) del año 2020-2021. Se les administró un cuestionario de estrés académico utilizando la versión validada del Inventario de estrés para estudiantes de la Universidad de Panamá (SEEU). Los resultados de las pruebas mostraron que el estrés causado por la carga de trabajo (como seminarios, tareas o exámenes) obtuvo la puntuación más alta (E2, $\bar{X}$ = 3,53, mediana = 3,60), seguido del estrés causado por mejores estándares académicos (E5, mediana = 3,00). Se concluyó que el estrés experimentado por los estudiantes fue causado por la sobrecarga de trabajo y la presión de mantener buenos estándares académicos.

1.2 Planteamiento del problema

Con la llegada del Covid-19, se originó una secuencia de retos que puso a todos los países en busca de soluciones para la enseñanza y aprendizaje, sumado a que, debido a la pandemia, el uso de la educación virtual provocó intranquilidad en los jóvenes universitarios.

Por ende, se hace referencia a un estudio de Velázquez (2020) realizado en México, donde resaltó que en sus hallazgos utilizando instrumentos validados por otros autores,

para analizar el estrés académico vinculado con el COVID-19, encontró un crecimiento en la ansiedad de los estudiantes, con un descenso en la motivación, ocasionando dificultades en la educación universitaria.

Incluso, en la tesis de Madrid y Moscoso (2020) realizada en Panamá, detallan que, en sus observaciones encontraron que los aumentos de estresores en los estudiantes del área de la salud son altos, mostrando una serie de efectos negativos que provocan preocupación al no terminar las asignaciones en la modalidad virtual.

Con esto en mente, durante los últimos años con el surgimiento del COVID-19, los estudiantes del Centro Regional Universitario de Azuero, especialmente aquellos que cursan el cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, carrera que ofrece muchas oportunidades tanto a nivel académico como a nivel profesional y que tiene como objetivo formar profesionales con conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que le permitan brindar servicios a la sociedad, también enfrentan inevitablemente problemas, especialmente con el estrés académico. Es decir, los estudiantes presentan diversos cambios que se producen cuando presentan un aumento de estrés que, no pueden manejar, relacionado con la modalidad virtual y que a largo plazo perjudica su salud y rendimiento académico.

En el ámbito educativo, al estar en constantes cambios durante el proceso de enseñanza, los estudiantes pueden sentirse angustiados al pasar de una modalidad a otra, por el hecho de que no todos tengan acceso a la tecnología. Por otro lado,

algunos profesores no están completamente capacitado con las diversas herramientas tecnológicas, dado que no tiene las bases del conocimiento para enseñar de manera efectiva, haciendo que se dificulte el proceso de aprendizaje universitario desde pregrado hasta posgrado.

Por tanto, el estrés académico relacionado con la modalidad virtual puede traer consigo consecuencias negativas que se pueden dividir desde ciertos enfoques; desde lo personal, social y económico. Es decir, desde una óptica personal, los estudiantes pueden tener consecuencias con la salud mental, dificultad para la concentración e incluso pueden llegar a tener fatiga. Desde el enfoque social, al estar vinculado con la modalidad virtual, pueden llegar a presentar aislamiento o falta de comunicación con otras personas. Por último, desde un punto de vista económico, pueden traer consigo problemas por no poder cubrir las obligaciones económicas, lo que podría provocar que los estudiantes abandonen la carrera universitaria y como consecuencia caer en una deserción escolar.

Es por ello, que las expectativas de la presente investigación buscan aportar sugerencias sobre cómo mantener el estrés académico bajo control, asimismo plantear metodologías que ayuden al estudiante a comprender de manera interesante el contenido académico que se implementa con nuevas estrategias de enseñanza.

Considerando el panorama general del estrés académico relacionado a la modalidad virtual en estudiantes universitarios, se formuló la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre el estrés académico con la modalidad virtual en los estudiantes de Enfermería de cuarto año del Centro Regional Universitario de Azuero?

1.3 Justificación e importancia

El sistema educativo panameño ha sufrido enormes cambios en los últimos años mediante el uso de recursos tecnológicos, aplicaciones, plataformas, sitios web, blogs, entre otros, por lo que la educación panameña ha debido adaptarse nuevamente a dichos cambios. Debido a esta necesidad y por la pandemia, nació la modalidad virtual, la cual se ha convertido en una herramienta beneficiosa tanto para docentes como para estudiantes; sin embargo, ha presentado algunos contratiempos que deben ser corregidos. Por tanto, esta investigación es esencial, dado que los estudiantes presentan cada vez más estrés debido a las responsabilidades que deben cumplir para tener un desempeño académico alto, incluso se puede enfocar desde varias perspectivas el presente estudio.

Desde una óptica teórica, el estrés académico representa uno de los problemas que más afecta a la población estudiantil, especialmente con la modalidad virtual. Sin embargo, aunque existen investigaciones sobre el estrés académico, casi todas se refieren a su relación con enfermedades, otras aluden las causas que provocan el estrés académico en la población estudiantil, también las medidas para reducirlo. A pesar de la situación apremiante, han sido insuficientes las medidas tomadas para disminuir la problemática.

Por otro lado, desde un enfoque práctico, los resultados obtenidos servirán para aportar, ampliar y desarrollar más estudios sobre las variables «estrés académico» y «modalidad virtual». Además, se conocerá la correlación que existe sobre las variables a investigar, lo cual proporcionará información, recomendaciones e ideas a futuros estudios.

Incluso, desde un punto de vista social, el estrés académico relacionado con la modalidad virtual es un reto, dado que su falta de manejo de control debido a las obligaciones puede provocar que los estudiantes opten por dejar la carrera provocando una deserción escolar. La cual trae consigo, consecuencias sociales como delincuencia, disminución de oportunidad de trabajo y desmotivación.

Es por ello, que esta investigación busca plantear el problema que causa el estrés académico dentro del área de Enfermería en los estudiantes del CRUA, identificando los factores estresores que comúnmente sienten para que su rendimiento académico baje y a la vez, proponer sugerencias sobre cómo controlar o equilibrar el estrés que produce el estar en situaciones que lo generen. Por lo que, para contrarrestar la situación que es un fenómeno viejo, pero que cada día se conoce más en el área de la salud, es necesaria la lucha para evitar esta enfermedad y enseñar a las personas qué hacer para enfrentarlo. Aún son insuficientes las acciones educativas y de otra índole que se realizan, por lo que se debe incrementar y organizar de inmediato todas las actividades a desarrollar para prevenir, dado que es muy importante tomar conciencia y

darle el debido valor a dicha afección de salud que afecta en gran parte la calidad de vida de los seres humanos.

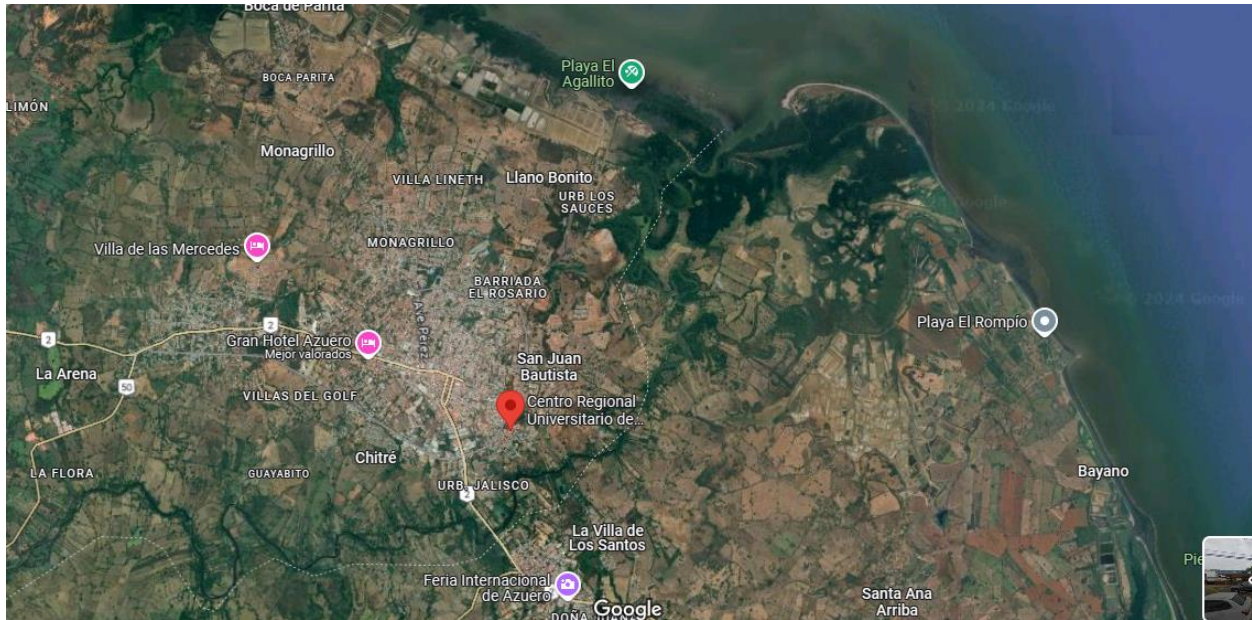
Además, esta investigación puede ser utilizada por estudiantes, instituciones como universidades, el Ministerio de Educación, Ministerio de Salud e incluso, investigadores internacionales que quieran comparar estadísticamente los resultados del estrés académico entre los jóvenes.

1.4 Alcances y delimitaciones de la investigación

El estudio de investigación se enfoca específicamente en la incidencia del estrés académico relacionado con la modalidad virtual. Razón por la cual, este estudio abarcará el año 2021 con los estudiantes que cursaron la carrera de Enfermería de cuarto año en el Centro Regional Universitario de Azuero, el cual está ubicado en la provincia de Herrera, distrito de Chitré, corregimiento San Juan Bautista.

Figura 1

Ubicación del Centro Regional Universitario de Azuero.



1.5 Objetivos

El estudio hace uso de objetivos que se dividen en generales y específicos.

1.5.1 *Objetivo general*

- Determinar la relación del estrés académico con la modalidad virtual en los estudiantes de Enfermería de cuarto año del Centro Regional Universitario de Azuero

1.5.2 *Objetivos específicos*

- Describir la relación entre el estrés académico y la modalidad virtual asociado a los factores (físicos, psicológicos y comportamentales) presentes en los

estudiantes de Enfermería de cuarto año del Centro Regional Universitario de Azuero

- Identificar la consecuencia que deja el estrés académico relacionado con la modalidad virtual en los estudiantes de Enfermería de cuarto año del Centro Regional Universitario de Azuero.
- Describir las situaciones que generan estrés académico relacionado con la modalidad virtual en los estudiantes de Enfermería de cuarto año del Centro Regional Universitario de Azuero.

1.6 Hipótesis generales

Con el estudio de diversas investigaciones anteriormente mencionadas y el análisis riguroso de las mismas, es fundamental generar la siguiente hipótesis:

Hi: Existe una relación significativa entre el estrés académico asociado a la modalidad virtual y el nivel de ansiedad en los estudiantes de cuarto año de enfermería del CRUA.

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés académico asociado a la modalidad virtual y el nivel de ansiedad en los estudiantes de cuarto año de enfermería del CRUA.

CAPÍTULO SEGUNDO

MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de estrés según varios autores

La terminología del estrés ha ido cambiando a lo largo del tiempo, haciendo que se encuentren muchas investigaciones desde diferentes áreas, donde las personas experimentan factores como nerviosismo e intranquilidad ante un evento que no pueden manejar de manera correcta. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) lo expresa como ansiedad o tensión mental provocada por situaciones difíciles. El estrés es una respuesta típica a las amenazas y a otros acontecimientos, todo el mundo lo siente en grados diversos. La forma en que se responde al estrés afecta el bienestar.

También existen factores estresantes en el lugar de trabajo, en el hogar, en la escuela y en la sociedad en general. Cada persona puede pasar por momentos estresantes en su vida debido a diversas circunstancias. Las causas pueden ser dificultades personales o problemas en su entorno (Caldera, Pulido y Martínez, 2007 citado en Barrón Miranda y Zazueta, 2021).

2.1.1 Tipos de estrés

Los cambios que produce el estrés en las personas pueden provocar situaciones que afectan su salud, pero a su vez, hay diferentes niveles que pueden derivar en varios tratamientos. Entre ellos, la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, 2010) menciona que las diversas formas de estrés, incluida la aguda, episódica y crónica,

pueden hacer que el manejo del estrés sea una tarea compleja y ardua. El más habitual es el agudo, dado que resulta de las demandas de eventos pasados y las que están por ocurrir. En limitaciones es cautivador. Sin embargo, cuando excede el límite es abrumador.

Además, Ávila (2014) expresa que:

Cuando el estrés agudo se produce con regularidad, se denomina estrés agudo episódico. Las personas involucradas asumen una variedad de tareas y, como resultado son incapaces de gestionar las expectativas, lo que les hace reaccionar de forma incontrolada. Por el contrario, el estrés crónico es una condición de ansiedad perpetua que se desarrolla cuando una persona es incapaz de encontrar una salida a una circunstancia desalentadora y es difícil de controlar.

2.2 Estrés académico

Dado que las experiencias de estrés son muy variadas y subjetivas, resulta difícil definir el estrés académico de forma general. De hecho, Agrazal y Marín (2024) expresan que las respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales de los estudiantes a las diferentes presiones y necesidades que emergen en el ambiente educativo se conoce como estrés académico.

Por otro lado, la relación entre un estudiante y su entorno provoca tensión académica, es decir, un tipo de estrés. Las exigencias, los horarios extenuantes y los hábitos de aprendizaje acelerado pueden afectar la salud mental y física de los estudiantes y provocar una disminución del rendimiento académico (Alberto et al., 2021).

Además, Rodríguez (2023) señala que el estrés relacionado con los estudios no es una excepción a la norma, puede impactar en todos los aspectos de la existencia. El estrés es una dificultad habitual para los alumnos, e incluso puede debilitar la motivación de continuar avanzando. Además, los síntomas más comunes del estrés académico en los alumnos incluyen cefaleas, ansiedad excesiva por el logro escolar, evasión de eventos sociales, postergación, desánimo, impaciencia y alteraciones significativas en el estado de ánimo.

2.2.1 Síntomas del estrés académico

A medida que las personas se exponen a ciertos niveles de estrés, pueden causarles ciertas manifestaciones que en este caso se subdividen en tres:

2.2.1.1 Síntomas físicos

El cuerpo produce síntomas como somnolencia, mayor necesidad de dormir, fatiga, dolores de cabeza o migrañas, síndrome del intestino irritable y/o dolor de estómago, bruxismo (tensión en la mandíbula), dolor de espalda, taquicardia o fuertes

palpitaciones, aumento o disminución del apetito, debilitamiento del sistema inmunitario y dificultad para dormir (insomnio o pesadillas) como consecuencia de los habituales factores de estrés académico (Residencia Universitaria Sarrià, 2019).

Además, León et al. (2023) expresan que

Cuando un estudiante malinterpreta las exigencias de su entorno, se produce estrés académico. Además de los indicadores, como el bajo rendimiento académico, el desinterés laboral, el absentismo e incluso el abandono de los estudios; ocasionalmente pueden observarse síntomas físicos como tensión, cansancio, depresión e insomnio.

2.2.1.2 Síntomas psicológicos

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos ante situaciones estresantes, las más destacadas son: irritabilidad e hiperactividad, irritabilidad frecuente, tristeza y/o desagrado, ansiedad constante, dolor y/o necesidad frecuente de llorar, dificultad para concentrarse, pensamiento (en blanco), trastornos de la memoria, olvidos frecuentes (Universidad Nacional de Córdoba, 2024).

2.2.1.3 Síntomas comportamentales

«Los cambios comportamentales que se encuentran en el estrés son: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etcétera» (Ortega, 2020, p. 40).

2.2.3 Consecuencias del estrés académico a corto y largo plazo

«El estrés afecta la salud a largo plazo aunado a determinadas situaciones que pueden deteriorarla» (Ramos et al., 2019, p. 27).

Por otro lado, los tres principales efectos del estrés académico son conductuales, cognitivos y fisiológicos. Cada una de estas categorías puede tener efectos inmediatos y a largo plazo. En cuanto al comportamiento, los estudiantes suelen cambiar su forma de vida a medida que se acercan los exámenes, lo que puede dar lugar a malos hábitos como fumar y beber más café. A menudo se producen cambios emocionales significativos, especialmente justo antes de los exámenes en comparación con el momento en que se revelan los resultados, y la gente tiende a sentirse más estresada durante la época de exámenes que en otras ocasiones. Por último, pero no por ello menos importante, la investigación ha demostrado una fuerte correlación entre el estrés académico y los problemas de salud psicofisiológicos (Monzon, 2007, como se citó en Garcés y Chasi 2021, p. 80).

2.2.4 Fases de las respuestas al estrés académico

Hay tres etapas del estrés y es muy interesante entenderlas, saber detectarlas y afrontarlas.

2.2.4.1 Fase de reacción de alarma

Esta es la primera etapa en la que el estrés se manifiesta como una reacción inmediata ante una nueva situación, ansiedad o miedo. En nuestro cuerpo, las glándulas endocrinas liberan hormonas y crean respuestas fisiológicas que aumentan nuestra frecuencia cardíaca y respiratoria, tensan nuestros músculos, dilatan nuestras pupilas y nos hacen estar más alerta (Pereira, 2009, p.175).

Además, con el fin de prepararse para la batalla o la huida, nuestro cuerpo pone en marcha reacciones físicas que incluyen la aceleración de los latidos del corazón, el aumento de la presión arterial, la respiración acelerada y la ansiedad. Estas reacciones están provocadas por la producción de sustancias químicas como la adrenalina (Moscoso, 2009 como se citó en Garay et al., 2020, pp. 354-355).

2.2.4.2 Fase de resistencia

Es cuando intentan adaptarse a nuevas situaciones y adaptarnos. Permanecen en alerta, pero nuestros cuerpos comienzan a adaptarse y relajarse. Esta es la fase crítica para evitar entrar en la tercera fase y responder proactivamente a las situaciones de ansiedad (Ubiopharma, 2021).

Asimismo, Ecurra (2022) expresa que «se da cuando la persona está en estado de tensión prolongada y produce resistencia para que no se presenten los síntomas como la tensión, fatiga y ansiedad» (p.192).

2.2.4.3 Fase de agotamiento

Las tensiones prolongadas merman la capacidad de adaptación del organismo, lo que reduce los niveles de energía del individuo que las experimenta. Esta condición se considera física (Gordón y Mejía, 2021, p.789).

Por otro lado, el estrés crónico puede agotar nuestras reservas de energía e incluso debilitar nuestro sistema inmunológico. Además, pueden aparecer síntomas crónicos relacionados con el estrés, como impotencia, enfermedades psicosomáticas, infelicidad, síntomas depresivos, ansiedad, abuso de sustancias o adicción (Viñuela, 2023).

2.2.5 Tipos de instrumentos para medir el estrés académico

El estrés académico, al ser un problema en la vida de los estudiantes de universidades tanto públicas como privadas, se puede medir por medio de varios instrumentos como escalas, inventarios o incluso cuestionarios.

Según Díaz (2018), menciona que existen varias formas para calcular el nivel de estrés en estudiantes o personas como la «escala de orientación a metas», herramienta de

medición basada conceptualmente en la existencia de dos orientaciones diferentes (aproximación y evitación) hacia metas de aprendizaje y desempeño. Cuestionario de estrés académico (CEA), escala de factores de estrés (ECEA), consta de 54 ítems. El inventario de estrés académico (IEA), es una herramienta que puede identificar factores estresantes. También el escalamiento multidimensional de mapas suavizados en EBAE-10, consta de 10 ítems y 3 dimensiones para evaluar la capacidad de los estudiantes para adaptarse al entorno escolar. Incluso, la escala de estrés académico SISCO y la escala de estrés percibido.

2.3 Modalidad virtual

El término modalidad, incluye en gran parte una organización que conecta desde varios puntos, en diversas plataformas, la manera de aprender los objetivos de los cursos, como mencionan ciertos autores como Ibáñez (2022), que lo define como la participación e interacción simultánea de docentes y estudiantes en el entorno digital, utilizando los recursos tecnológicos y las posibilidades que brinda internet y las redes informáticas, es decir, deben corresponder a sus planes de estudios.

Incluso, Mechavarria (2022) hace énfasis en que

La modalidad en línea se ha hecho un instrumento esencial que ayuda a estudiantes y profesores a seguir formándose. Incluso, cuenta con ventajas e inconvenientes, como la falta de interacción social, posibles fallos técnicos o vinculación con otro recurso digital.

2.3.1 Tipos de modalidad virtual

Dentro de los tipos de modalidades que se pueden aprender y enseñar se encuentran:

2.3.1.1 El aprendizaje virtual o *E-learning*

Según Area y Adell (2009) como se citó en Barrientos et al. (2022) lo definen como «la modalidad de enseñanza-aprendizaje que consiste en el diseño, puesta en práctica y evaluación de un curso formativo a través de redes de computadores» (p. 501).

Asimismo, este término hace referencia a todas las actividades formativas realizadas exclusivamente con dispositivos conectados a Internet, a menudo denominadas e-learning, educación a distancia, formación en línea o formación virtual (Santander Universidades, 2022).

2.3.1.2 El aprendizaje *Blended* o *B-Learning*

Es un método de aprendizaje que combina la instrucción presencial con instructores y actividades de aprendizaje en línea (Colman, 2024).

Siguiendo la misma dirección que el anterior autor, Herrera (2022) enfatiza a base de un ejemplo, en qué consiste el tipo de modalidad B-learning

Es posible imaginar cualquier programa universitario que, además de la enseñanza presencial tradicional, ofrezca un campus virtual donde los estudiantes puedan mejorar su formación accediendo a materiales en línea, foros de debate para intercambiar ideas y otras herramientas.

2.3.2 Tipos de aprendizaje según la modalidad virtual

La modalidad virtual al ser fundamental en la educación, consta de dos tipos:

2.3.2.1 Aprendizaje sincrónico

Esta forma de aprendizaje a distancia no es más que el encuentro de profesores y alumnos al mismo tiempo. Las reuniones se realizan a través de medios digitales como videoconferencias, chat en vivo, foros en línea u otras estrategias que permitan a los participantes comunicarse, interactuar y explorar temas en profundidad al mismo tiempo (Hotmart, 2023).

Por otro lado, Piedra et al. (2023) mencionan que los alumnos tienen la oportunidad de interactuar tanto con el profesor como con sus compañeros a lo largo del discurso entre ambas partes. A lo largo de la sesión, hay oportunidad para preguntas y debates, que se resuelven con prontitud (p. 7808).

2.3.2.2. Aprendizaje asincrónico

Es un tipo de enseñanza que se puede impartir fuera o en línea utilizando videos, materiales o recursos de aprendizaje proporcionados por el maestro con anticipación, es decir, toda la clase aprende el mismo contenido, pero cada alumno aprende a su propio ritmo (Delgado, 2022).

Incluso, las actividades asíncronas pueden apoyarse en diversos recursos digitales, como juegos educativos interactivos, foros de debate y películas didácticas (Piedra et al., 2023, p. 7803).

2.3.3 Teorías de aprendizaje

Las teorías del aprendizaje son constructos que explican y predicen cómo aprenden las personas basándose en los constructos de varios teóricos.

2.3.3.1 Conductista

Esta disciplina de la psicología hace hincapié en los comportamientos humanos y animales, descuidando los sentimientos interiores en favor de la observación y cuantificación de las actividades. El refuerzo y el castigo influyen en dicho comportamiento (Vega et al., 2019, p. 52).

Según, Acuña (2023) el conductismo se encuentra entre las estrategias conductuales para reforzar el aprendizaje: los juegos son un ejemplo de esta teoría. Se puede crear uno de números con sonidos que indiquen éxito o fracaso y repetir entradas.

Dicha teoría es muy útil, ya que busca que el estudiante sea un analista e investigador, use su lógica y amplíe sus conocimientos más allá de ser un estudiante que memorice. La observación y el análisis es un punto clave en la teoría de aprendizaje.

2.3.3.2 Constructivista

Una persona puede aprender y comprender, comparando sus pensamientos y experiencias, según la filosofía del constructivismo. Dicho de otro modo, un alumno absorbe la información actuando de forma que le permita conectar circunstancias novedosas con sus experiencias previas (Honebein, 1996 como se citó en Ocampos et al., 2022, p. 26).

El alumno siempre debe tener el interés de aprender por sus propios medios e indagar sobre algún tema de interés, no solo es deber del profesor proporcionar conocimiento, sino es responsabilidad de cada estudiante contribuir para su propio aprendizaje con la guía de su profesor, tutor o padres. Es muy importante tomar en cuenta que la universidad proporciona las bases para aprender y dar ese impulso para lograr el aprendizaje, mas no es el responsable del conocimiento y esto va muy relacionado en partes iguales, un 50 % el plantel educativo y el otro 50 % el estudiante. Dicha teoría permite ampliar el conocimiento de una forma autónoma y guiada.

2.3.3.3 Cognoscitivista

El proceso donde el conocimiento se mueve a través del sistema cognitivo de una persona, que tiene tareas particulares relacionadas con el pensamiento, el procesamiento de la información y la creación de respuestas rápidas se conoce como aprendizaje cognitivo (Sosa, 2022, p. 172).

Esta teoría busca que el alumno obtenga aprendizajes significativos para que él mismo utilice ese conocimiento a su favor y tenga la capacidad de resolver problemas.

2.3.3.4 Aprendizaje social

La base de la teoría del aprendizaje social es la idea de que las personas pueden aprender observando a otras, así como por experiencia propia. Se compone de tres ideas principales: que los individuos aprenden mejor en situaciones sociales imitando y observando a los demás; que los estados mentales de las personas pueden influir en este proceso; y que aprender algo no siempre se traduce en un cambio de conducta (De la Torre, 2024).

El aprendizaje individual o directo para la mencionada teoría, no es la base fundamental para adquirir un conocimiento sino está muy relacionada con el entorno, porque no solo se aprende en un aula de clases, sino que la sociedad también es considerada una escuela que influye mucho en el aprendizaje.

2.3.3.5 Socio-Constructivista

Vygotsky, sugiere que el aprendizaje se produce a través del contacto con las personas y el entorno, es la base del socio-constructivismo. A diferencia de Piaget, el socio-constructivismo sugiere que el lenguaje es la herramienta psicológica clave de mediación que, permite a las personas integrar la información una vez que se ha construido por primera vez en un entorno social (Amineh y Asl, 2015 como se citó en Tirado y Peralta, 2021, pp. 63-64).

Es muy importante resaltar que la educación debe ir con miras a aportar un granito de arena a la sociedad, por esta razón, los alumnos no solo se deben relacionar con el profesor, sino también con la comunidad. El fin de esta teoría es crear estudiantes no solo con conocimientos significativos, sino con miras a formar parte de una sociedad con valores, respeto y tolerancia.

2.4 Centro Regional Universitario de Azuero (CRUA)

2.4.1 Reseña histórica

Como resultado de una iniciativa legislativa del Gobierno de Panamá, al promulgar la Ley N.º 4 del 13 de enero de 1958, firmada en aquel tiempo por el presidente de la República Don Ernesto de la Guardia Jr., fue creada como una Extensión Universitaria de Chitré, en la administración del rector Dr. Jaime de la Guardia y bajo la coordinación del profesor Miguel Ángel Martín. El proyecto de ley también beneficia a las provincias de Veraguas y Chiriquí. El 7 de enero de 1970, se convirtió en el Centro Universitario Regional de Azuero, recibiendo estudiantes de las provincias de Herrera y Los Santos, ambas creadas por la Ley 4 del 13 de enero de 1958. Creado por Ley N.º 45 del 29 de diciembre de 1966. El 19 de junio de 1980, se colocó la primera piedra del complejo universitario de Azuero. Un año después (en 1981), a medida que aumentaba el número de estudiantes y se ofrecían nuevos cursos, se estableció la dirección. Además, la dirección del Centro Universitario Regional de Azuero está presidida por el profesor Leonardo Collado (2011-presente) y la subdirección del Consejo Directivo del Centro de la Universidad Regional de Azuero está presidida por la magíster Luz E. Saucedo de Trejos (2016) a la actualidad (Universidad de Panamá, 2024).

CAPÍTULO TERCERO

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque y diseño de la investigación

Los enfoques son métodos de investigación que representan un conjunto sistemático y controlado de métodos responsables para avanzar en la solución de un problema (Faneite, 2023).

En este estudio se utilizó un enfoque cuantitativo porque a través de las herramientas recopilan información cuantificable y luego realizan análisis numéricos con estadísticas descriptivas.

El enfoque cuantitativo se centra en la medición objetiva y el análisis estadístico, matemático o numérico de datos recopilados a través de encuestas, cuestionarios o el uso de tecnología informática para manipular datos estadísticos existentes. La investigación cuantitativa se centra en la recopilación y generalización de datos numéricos en diferentes grupos o la explicación de fenómenos específicos (Arteaga, 2021).

En cuanto al diseño del estudio, cabe señalar que se realizó en un diseño transversal no experimental, debido a que el investigador no manipulaba las variables cuando los fenómenos ocurrieron en su contexto. Además, un diseño de estudio transversal recopila datos en un momento determinado y su propósito es describir variables.

3.2 Tipo de investigación

Dadas las particularidades del estudio, se trata principalmente de uno de los siguientes tipos: Descriptivo, porque permite explorar la descripción del fenómeno propuesto para resolver el problema de investigación. Hidalgo (2005) señala que en esta investigación:

Se emplean para investigar las propiedades de un fenómeno, sus partes constituyentes y sus expresiones. Además, detallan los datos demográficos de los individuos estudiados (volumen de la población, edad, nivel de estudios, etc.) y desvelan las actitudes y conductas de los individuos de la población analizada.

Además, es correlacional dado que es una técnica utilizada para medir la intensidad de la correlación entre dos o más variables en un escenario determinado (Kiss, 2024).

3.3 Fuentes de información

Es fundamental utilizar recursos o materiales que aporten información, hechos, investigaciones y opiniones sobre un determinado tema. En los trabajos académicos, especialmente en los de grado, maestría y tesis doctorales, son esenciales para reforzar y fortalecer los argumentos e ideas, hacer uso de fuentes de información fiables y relevantes, garantiza la validez y calidad del estudio (Barbara, 2024).

Fuentes Primarias

Se enumeran los participantes y acompañantes a los que se entregó un instrumento de investigación. En este caso, los datos proceden directamente de la población o de una parte de ella (Segundo, 2023).

Para efecto de la investigación, se hizo uso de fuentes de información primaria que constituyen a los estudiantes del Centro Regional Universitario de Azuero en la carrera de Enfermería. Además, de algunas fuentes de información secundaria como tesis, artículos de revistas científicas, entre otras.

3.4 Población y muestra

Es un conjunto exacto, limitado y accesible de ejemplos que se utilizarán como guía para elegir la muestra que cumpla una serie de normas predeterminadas (Gómez et al., 2016).

Es importante aclarar que, en la presente investigación, se decide trabajar con toda la población de los cuatro grupos de Enfermería del Centro Regional Universitario de Azuero, es decir, 76 estudiantes considerando que es una población relativamente manejable para que esta investigación sea mucho más significativa, que arroje grandes beneficios al sector educativo y de salud.

3.5 Variables

A continuación, se analizarán las dos variables de la investigación, de manera conceptual y operacional.

Del mismo modo, las variables del estudio son:

- Estrés académico
- Modalidad virtual

Variable 1: Estrés académico

Definición conceptual

«Es una condición que se presenta cuando un estudiante evalúa negativamente las exigencias de su entorno. Las situaciones que encuentra durante el entrenamiento le resultan inquietantes y pierde el control al afrontarlas» (De Lourdes Hernández León et al., 2023).

Definición operacional

Específicamente, hace referencia al estado físico y mental, es decir, cuadros de ansiedad, miedo, preocupación, donde el estudiante está sometido durante el proceso

de evaluación, ya sea formativo o sumativo y que los mismos le generen consecuencias a largo y corto plazo.

Variable 2: Modalidad Virtual

Definición conceptual

«Es un elemento que, al introducir las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), desarrolla el proceso de aprendizaje de manera que el trabajo pedagógico pueda realizarse en cualquier lugar, sin necesidad de estar cara a cara con el docente» (Mota et al., 2020).

Definición operacional

Se refiere al conjunto de procedimientos y acciones que utiliza el profesor(a) al ejercer su profesión, adaptándose a la tecnología para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje, utilizando las herramientas tecnológicas ya sea *Classroom*, *Edmodo* y otras plataformas virtuales.

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La investigación recopila información utilizando métodos que tienen en cuenta la amplitud de la población de estudio, para que se puedan utilizar las herramientas adecuadas y lograr los objetivos planteados.

Técnica

Se utilizará la encuesta que son herramientas de recopilación de datos incluyen un conjunto de preguntas estándar organizadas y dirigidas a una muestra de personas que son representativas de la sociedad (Farías, 2024). Se procederá a encuestar a los estudiantes de la licenciatura de Enfermería del Centro Regional Universitario de Azuero.

Instrumento

Para la recolección de datos se utilizará el cuestionario SISCO, también conocido como inventario cognitivista sistémico, junto con la construcción de aspectos generales como género, edad y otros que se integrarán al cuestionario de evaluación de los estudiantes

Barraza creó y diseñó la escala de estrés académico SISCO en 2007, la cual es una herramienta de autoinforme para evaluar las respuestas psicológicas y conductuales al estrés académico. Son 31 preguntas las que componen el cuestionario, y cada una se

categoriza en 3 partes del proceso: La respuesta al estrés, los síntomas y las estrategias para gestionar el estrés académico. La pregunta filtro se expresa de manera dicotómica: sí o no, como se describe a continuación: El nivel de estrés académico se puede evaluar mediante una escala Likert de 1 a 5. La frecuencia con la que las demandas ambientales se perciben como estímulos estresantes se mide a través de ocho preguntas en una escala Likert de cinco puntos, con respuestas que van desde «nunca, raramente, a veces, casi siempre y siempre». Se utiliza una escala Likert para determinar la frecuencia de los síntomas examinando quince preguntas y cinco valores categóricos. La frecuencia de las estrategias de afrontamiento, se puede determinar analizando seis preguntas y cinco valores categóricos en una escala Likert. La confiabilidad dividida por mitades de esta ecuación es 0,87, mientras que su confiabilidad alfa de Cronbach es 0,90. (Barraza, 2007).

A continuación, se proporciona una ficha técnica

Ficha técnica	
<i>Nombre</i>	Inventario SISCO para el estrés académico
<i>Autor</i>	Arturo Barraza Macías
<i>Objetivo</i>	Escala autónoma que evalúa respuestas físicas, psicológicas y conductuales.
<i>Organización</i>	Consta de 37 preguntas ordenadas en 3 dimensiones, a saber:

- Una pregunta dicotómica
- Una pregunta en escala de Likert del 1 al 5
- Dimensión de estrés que consta de 8 preguntas.
- Dimensión de síntomas que contiene 15 preguntas.
- Con 6 preguntas se desarrolla la dimensión de estrategia de afrontamiento.

<i>Propiedades</i>	Tiene una confiabilidad de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90
<i>Gestión</i>	Individual o colectiva
<i>Tiempo</i>	10 a 15 minutos

Fuente: (Salinas, 2013).

3.7 Procedimiento

El procedimiento de la investigación se basa en la secuencia de actividades que se llevan a cabo por un proceso desde sus inicios hasta el final, en otras palabras, paso a paso. Por lo tanto, en esta investigación se realizaron los siguientes procedimientos:

- Elaboración del protocolo y diseño de investigación
- Determinación y definición de la población
- Confección de la entrevista y cuestionarios

- Validación de las guías y cuestionarios para efecto de la confiabilidad del instrumento
- Realización de las entrevistas y aplicación de los cuestionarios
- Recabación de la información
- Análisis e interpretación de los datos de la información recabada
- Organización de la información recabada atendiendo la información de la investigación
- Elaboración de borradores de informes
- Presentación de los resultados
- Sustentación del informe final
- Divulgación de los resultados

3.8 Cronograma de actividades

[illegible]

CAPÍTULO CUARTO

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS

RESULTADOS

4.1 Características generales

La población de estudio de la presente investigación está comprendida por 76 estudiantes que cursan el cuarto año de la Licenciatura en Enfermería en modalidad virtual del Centro Regional Universitario de Azuero, 2021, a los cuales se le aplicó el inventario SISCO para el estudio del estrés académico, con el fin de determinar la incidencia del estrés y sus niveles en la población de estudiantes.

Se consideraron las características generales como la edad y sexo de los estudiantes. Según la edad en años cumplidos, se encuentran distribuidos como se observa en la tabla N.º 1, donde en su mayoría, 31 de estos estudiantes representan un 40.8 % y están en un rango de edad de 23 a 27 años, seguido de 19 estudiantes que representan un 25.0 % de esta población que están en un rango de edad de 18 a 22 años, lo que nos indica que son personas relativamente jóvenes. El resto de los estudiantes tienen 28 años o más de edad.

Tabla N.º 1
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO
AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, POR EDAD EN AÑOS, 2021.

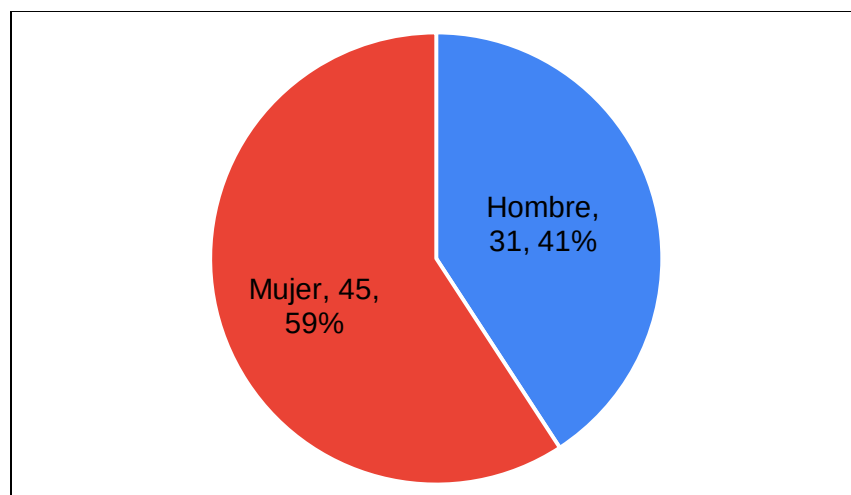
Edad (años)	Frecuencia	Porcentaje
Total.....	76	100.0
[18 - 22]	19	25.0
[23 - 27]	31	40.8
[28 - 32]	9	11.8
[33 y más]	17	22.4

Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2021.

Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

Referente al sexo de los estudiantes, se encuentran distribuidos como se presenta en el gráfico N.º 1, donde 45, son mujeres que representan el 59 % de la población y los otros 31 restantes, son hombres que representan un 41 % de los estudiantes.

Gráfico N.º 1
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO
AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, POR SEXO, 2021.



Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2021.

Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

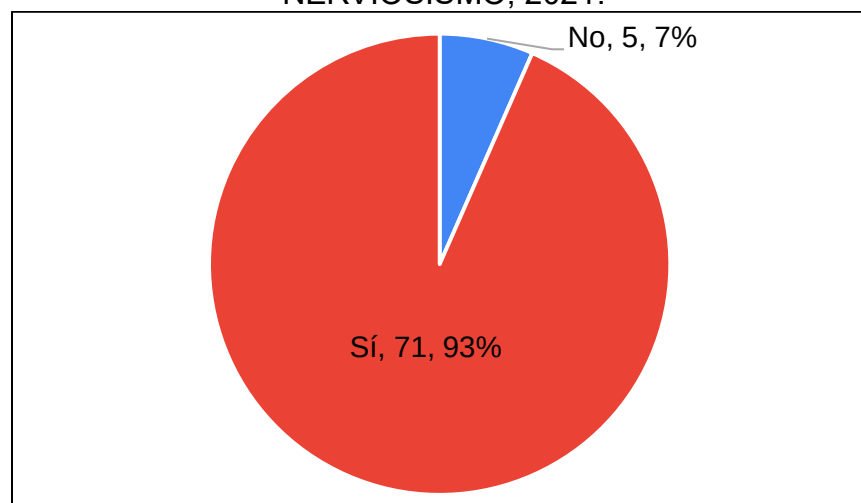
4.2 Estrés académico

El objetivo general de esta investigación radica en la importancia de determinar la presencia del estrés académico en los estudiantes que cursan el cuarto año de la Licenciatura en Enfermería en modalidad virtual del Centro Regional Universitario de Azuero, 2021.

Para valorar la presencia del estrés académico en los estudiantes, se realizó la siguiente interrogante: ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Los estudiantes que respondieran negativamente a este reactivo se consideran ausentes de la característica de interés, en este caso, del estrés académico, y a los que respondieron positivamente, se les consideró como presente dicha característica obteniendo los siguientes resultados.

Gráfico N.º 2
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO
AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, SEGÚN PREOCUPACIÓN Y
NERVIOSISMO, 2021.



Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2021.
Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

Como se aprecia en el Gráfico N.º 2, donde 71 estudiantes que representan el 93 % de la población, manifestó sí haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo, lo que nos indica la presencia del estrés académico y solo 5 estudiantes que representan el 7 % restante, manifestaron no haberlos tenido o estar libre de estrés académico.

Con la idea de tener una mayor precisión de la percepción del estrés académico de los estudiantes, se utilizó una escala numérica de 1 al 5, donde (1) es poco y (5) es mucho referente al nivel de preocupación o nerviosismo. Obteniendo los resultados de la Tabla N.º 2, donde se puede apreciar que solo 3 estudiantes valoraron una escala de uno y otros 7, una escala de dos, representan un 14.1 % del total de la población que se pueden considerar como poco nivel de preocupación o nerviosismo. Del resto de estudiantes, 27 valoraron tres, 19 cuatro y 15 cinco, lo que representa un total el 85.9

% de estudiantes que presentan un nivel medio o de mucha preocupación o nerviosismo desde el punto de vista de su percepción.

Tabla N.º 2
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO
AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, POR NIVEL DE PREOCUPACIÓN O
NERVIOSISMO, 2021.

Escala de preocupación o nerviosismo	Frecuencia	Porcentaje
Total.....	71	100.0
Uno (1)	3	4.2
Dos (2)	7	9.9
Tres (3)	27	38.0
Cuatro (4)	19	26.8
Cinco (5)	15	21.1

Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2021.

Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

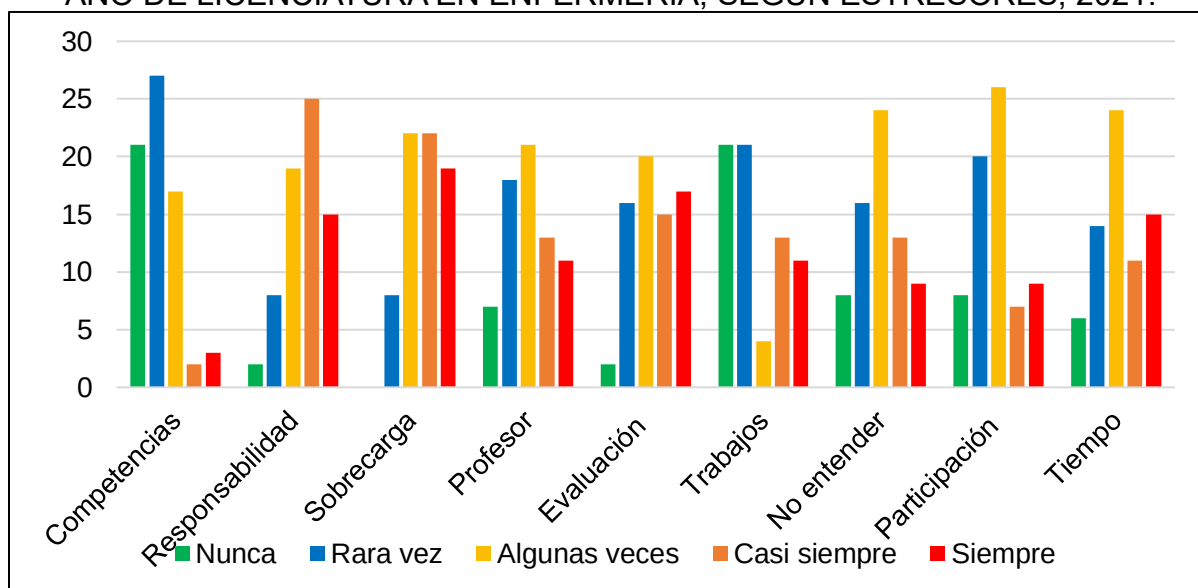
Además de los niveles de estrés de los estudiantes en estudio según su percepción, se utilizó una escala de Likert para ponderar cada uno de los criterios del instrumento que integran las siguientes dimensiones:

4.2.1 Dimensión: estresores

Con referencia a esta dimensión, se categorizaron nueve estresores académicos y se ponderaron con una escala de Likert cada uno de los mismos, cuyos resultados se pueden observar en el gráfico N.º 3, donde cabe destacar que la sobrecarga de tareas y trabajos con 31% (casi siempre), el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones académicas con un 34% (casi siempre) y las evaluaciones de los profesores con un 24% (siempre) son las causas más frecuentes de alto niveles de estrés en los estudiantes y los que causan pocos niveles de estrés con repuestas

contestadas con (nunca, rara vez y algunas veces) son la competencia con otros compañeros de grupo 39% (rara vez), la personalidad y carácter del profesor 31% (algunas veces), el tipo de trabajo que piden los profesores 31% (Nunca), no entender los temas que se abordan en clase 35% (algunas veces), la participación en clases 38% (algunas veces) y el tiempo limitado para hacer trabajos 35% (algunas veces).

Gráfico N.º 3
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, SEGÚN ESTRESORES, 2021.



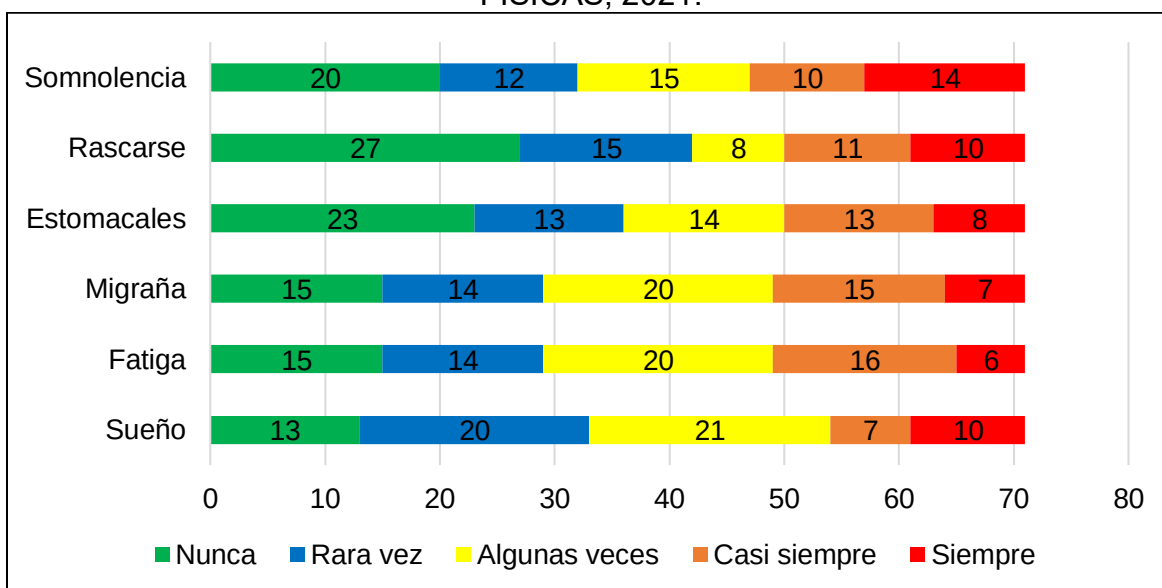
Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2021.
Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

4.2.2 Dimensión: síntomas o reacciones físicas

Con referencia a esta dimensión, se categorizaron seis síntomas o reacciones físicas y se ponderaron con una escala de Likert cada uno de los mismos, cuyos resultados se pueden observar en el gráfico N.º 4, donde cabe destacar que todos los síntomas físicos se presentan poco frecuentes. Con referencia a la somnolencia, rascarse o

morderse las uñas y los problemas estomacales, en su mayoría «nunca» los presentan; con relación al resto de los síntomas como trastorno del sueño, fatiga crónica y dolores de cabeza o migraña, en su mayoría manifestó que «rara vez» o «algunas veces» presentan síntomas físicos.

Gráfico N.º 4
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, SEGÚN SÍNTOMAS O REACCIONES FÍSICAS, 2021.



Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2021.

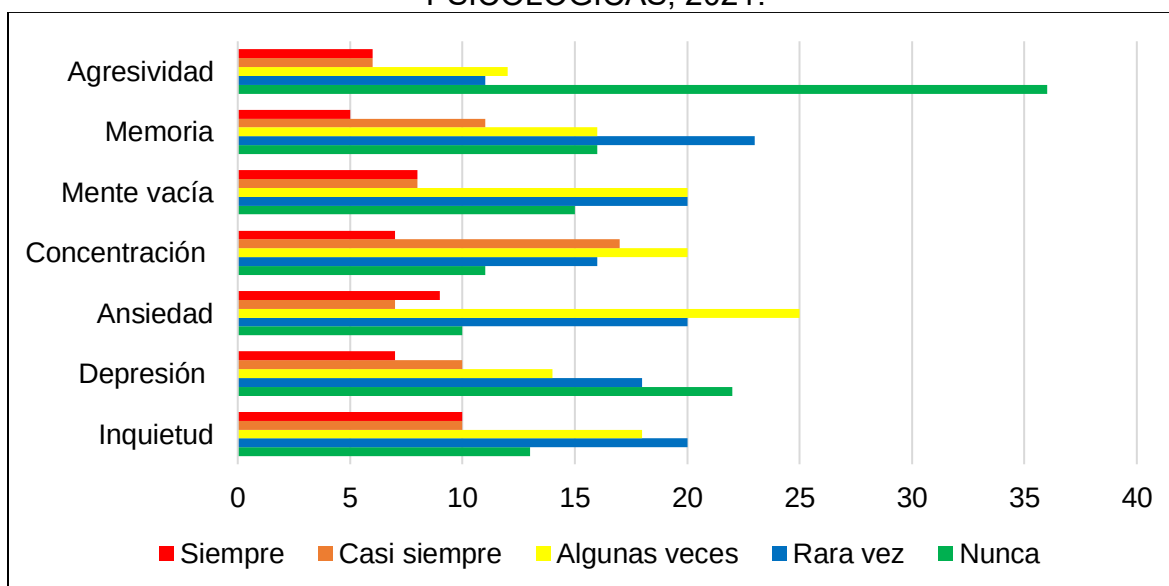
Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

4.2.3 Dimensión: Síntomas o reacciones psicológicas

Con referencia a esta dimensión se categorizaron siete síntomas o reacciones psicológicas y se ponderaron con una escala de Likert cada uno de los mismo, cuyos resultados se pueden observar en el gráfico N.º 5, donde cabe destacar que, en cuanto

a síntomas psicológicos, los que se presentan poco frecuentes son la inquietud, agresividad o irritabilidad, problemas de memoria, la depresión o tristeza y sensación de mente vacía, en su mayoría «nunca» los presentan o «rara vez». Con relación al resto de los síntomas como ansiedad, angustia o desesperación, la mayoría manifestó que rara vez o algunas veces los presentan y con relación a problemas de concentración, la mayoría manifestó que «algunas veces» o «casi siempre» lo presentan.

Gráfico N.º 5
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, SEGÚN SÍNTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS, 2021.



Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2021.

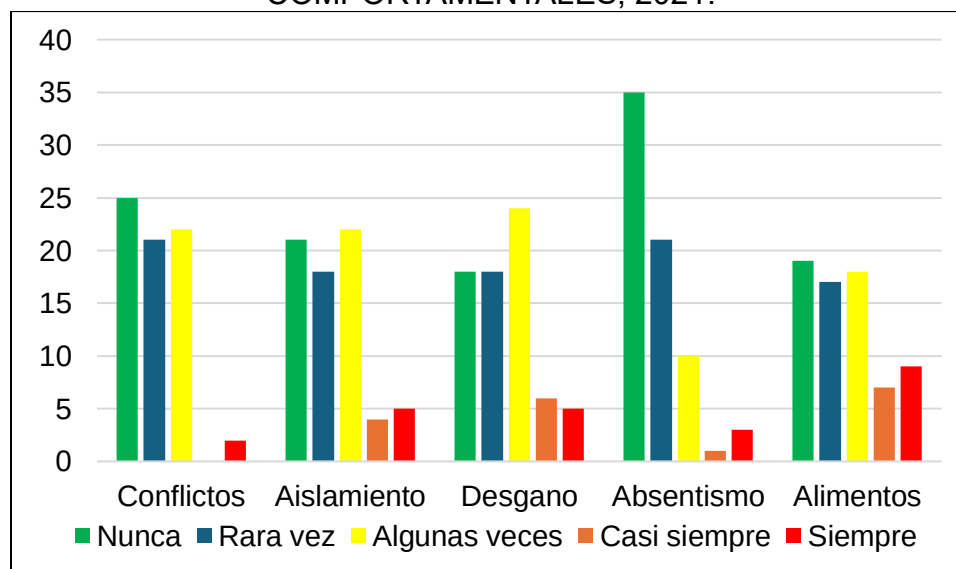
Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

4.2.4 Dimensión: Síntomas o reacciones comportamentales

Con referencia a esta dimensión, se categorizaron cinco síntomas o reacciones comportamentales y se ponderaron con una escala de Likert cada uno de los mismos, cuyos resultados se pueden observar en el gráfico N.º 6, donde cabe destacar que de los síntomas comportamentales se presentan poco frecuentes, el absentismo de las clases, la tendencia a conflictos o polemizar y el aumento o disminución del consumo de alimentos que en su mayoría «nunca» los presentan o «rara vez», con relación al resto de los síntomas como aislamiento de los demás y desgano hacia las labores académicas, la mayoría manifestó que «rara vez» o «algunas veces» presentan estos síntomas.

Gráfico N.º 6

CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, SEGÚN SÍNTOMAS O REACCIONES COMPORTAMENTALES, 2021.



Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2021.

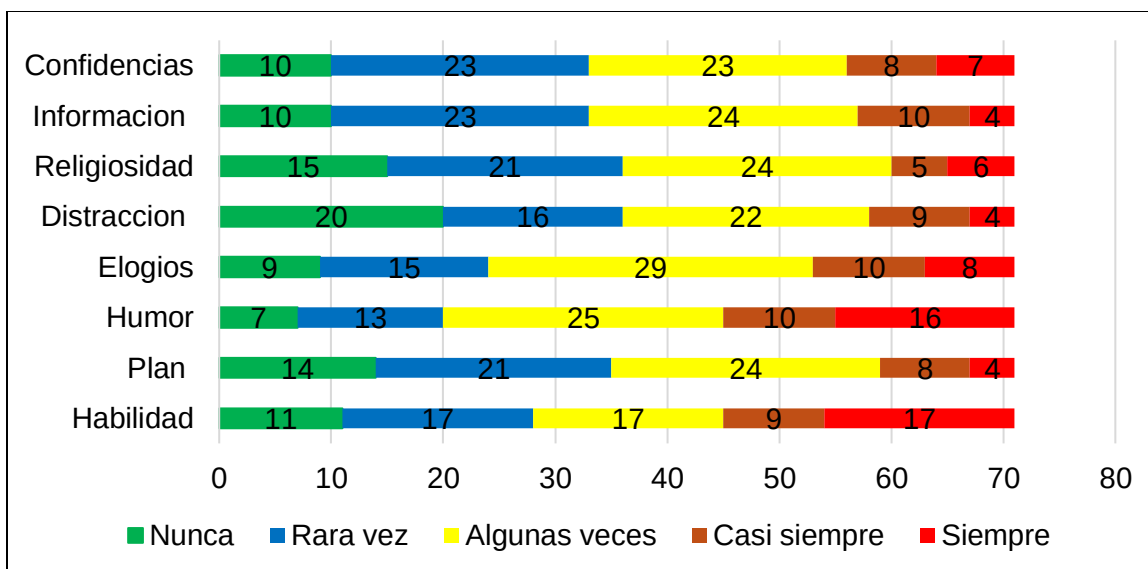
Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

4.2.5 Dimensión: Estrategias de afrontamiento

Con referencia a esta dimensión, se categorizaron ocho estrategias de afrontamiento y se ponderaron con una escala de Likert cada uno de los mismos, cuyos resultados se pueden observar en el gráfico N.º 7, donde cabe destacar que de las estrategias de afrontamiento que se utilizan poco frecuentes, son la distracción evasiva que en su mayoría «nunca» o «algunas veces» la utilizan, con relación al resto de las estrategias como habilidad asertiva, elaboración de un plan, tomar las situaciones con sentido del humor, elogios a sí mismo, el apoyo religioso, informarse sobre la situación y la ventilación o confidencia de la situación que le preocupa, la mayoría de los estudiantes manifestó que «algunas veces» o «rara vez» las utilizan. También es importante recalcar que de las estrategias habilidad asertiva y tomar las situaciones con sentido del humor, una cantidad importante de los estudiantes respondieron que «siempre» o «casi siempre» las utilizan.

Gráfico N.º 7

CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO
AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, SEGÚN ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO, 2021.

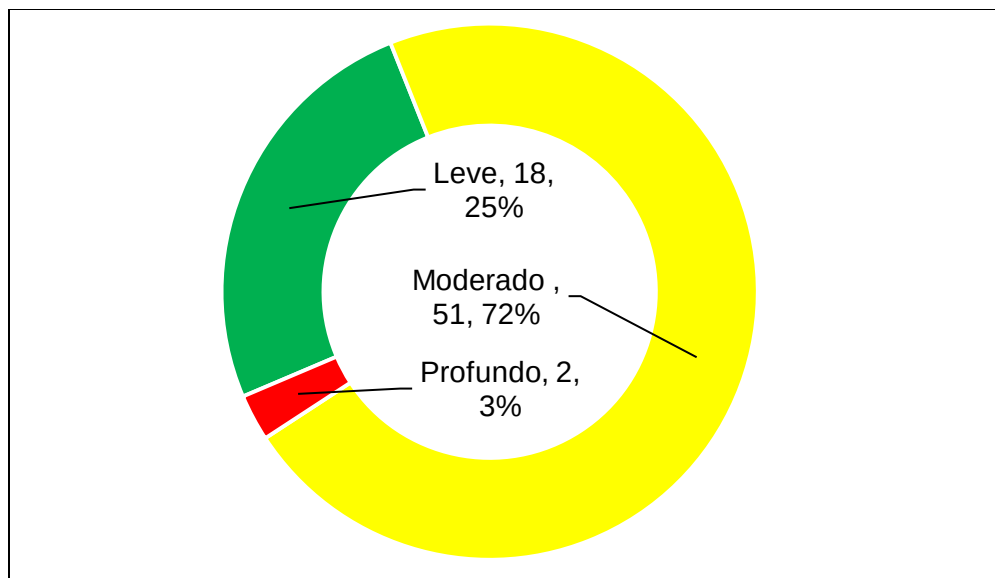


Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2021.
 Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

4.3 Diagnóstico o clasificación del nivel de estrés

Según la interpretación del inventario SISCO para el estudio del estrés académico, en la población de estudio que está comprendida por 76 estudiantes que cursan el cuarto año de la Licenciatura en Enfermería en modalidad virtual del Centro Regional Universitario de Azuero, 2021, se pudo determinar que solo 5 estudiantes manifestaron nunca haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo y los 71 estudiantes restantes, sí manifestaron haber tenido estos momentos, como se puede observar en el gráfico N.º 2. Con el fin de determinar los niveles de estrés según la categorización de los resultados del instrumento se obtuvo la siguiente distribución

Gráfico N.º 8
 CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE AZUERO: ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS, 2021.



Fuente: Inventario SISCO para medir estrés académico, 2020-21.
Autor: Estudiante de Maestría en Docencia Superior – Pinzón, M.

Se puede observar en el gráfico anterior los 71 estudiantes que manifestaron tener momentos de preocupación o nerviosismo. El inventario SISCO lo clasifica como estrés académico, lo que nos permite determinar una incidencia de estrés del 93 % en esta población de estudio. Se encuentran categorizados 18 estudiantes en nivel de estrés leve lo que representan un 25 %, la mayor frecuencia se observa en el nivel de estrés moderado donde se encuentran 51 estudiantes que representan el 72 % y con un nivel de estrés profundo solo se encuentran 2 estudiantes que representan un 3 % de esta población.

CONCLUSIONES

Con base en los resultados se concluyó que el 59 % de la población de los estudiantes que dan clases de manera virtual son mujeres, demostrando que son muy susceptibles a presentar estrés más frecuentemente cuando están bajo presión en los estudios académicos.

Con referencia al primer objetivo específico, se identificó que los factores que influyen en el estrés académico son los físicos, psicológicos y comportamentales. Por ello, se puede decir que el estar en constante uso de la tecnología y bajo presión debido la carga de pendientes universitarios, podría ocasionar problemas de salud y en la calidad vida de los estudiantes.

Aludiendo al segundo objetivo específico, se pudo detallar que síntomas como trastorno del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, ansiedad, angustia o desesperación, son las consecuencias negativas que podrían tener los estudiantes de Enfermería al estar mucho tiempo con la tecnología y con obligaciones; sin embargo, el estudio destacó que todos los síntomas físicos se presentan poco frecuentes. Con referencia a la somnolencia, rascarse o morderse las uñas y los problemas estomacales, en su mayoría «nunca» los presentan; con relación al resto de los síntomas como trastorno del sueño, fatiga crónica y dolores de cabeza o migraña, en su mayoría manifestó que «rara vez» o «algunas veces» lo presentan.

En cuanto al tercer objetivo, que aborda las situaciones que generan estrés académico se pudo observar que la sobrecarga de tareas y trabajos, el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones académicas y las evaluaciones de los profesores, son las situaciones que casi siempre y siempre según el estudio son los causantes principales de estrés en los estudiantes.

Dado estos resultados, se puede demostrar que la modalidad virtual sí es un factor que influye y afecta a los estudiantes, empujándolos a un proceso de estrés, ya que, según la clasificación, la mayor frecuencia se observa en el nivel de «estrés moderado» donde representa el 72 %, si bien es cierto, este tipo de estrés puede generar malestar o dificultades en los estudiantes, pero no es tan intenso para incapacitarlos.

RECOMENDACIONES

- Sugerir tanto a la universidad, como la facultad en la que se encuentre la licenciatura de Enfermería, que efectúen capacitaciones al personal docente sobre cómo repercute el estrés académico relacionado con la modalidad virtual.
- Sugerir a los docentes realizar pausas activas evitando que los estudiantes escuchen al profesor todo el tiempo tras un computador, sino a su vez, utilizar la tecnología a su favor con videos o juegos interactivos donde los estudiantes se sientan cómodos e incluso participen. Por ejemplo: empleando juegos online en base a cualquier tema relacionado con la asignatura.
- Evitar las sobrecargas de tareas, en su lugar, procurar que el estudiante realice todos los trabajos (en equipo) al estar conectado en la modalidad virtual.
- Utilización de apps que incentiven la motivación e innovación de los estudiantes a seguir prestando atención y no se sientan aburridos al estar en una pantalla por muchas horas.
- Sugerir al docente dar una explicación breve, de manera sencilla sobre las asignaciones. Hacer preguntas sobre la claridad del tema asignado o qué dificultad tienen, logrando así que las preguntas de los estudiantes sean respondidas en clase y no tengan problemas con las tareas en casa.

- Dictar programas o charlas de intervención preventiva a la población estudiantil sobre cómo hacer higiene mental, si experimentan los síntomas, causas y consecuencias del estrés académico.
- Brindar orientación psicológica a los estudiantes que presentan estrés regularmente, mediante estrategias para mantenerlo en control.
- Realizar ajustes curriculares en las asignaturas no fundamentales de la carrera de Enfermería que utilicen modalidad virtual y se apoyen con vídeos, juegos interactivos, otros donde los estudiantes no sientan la presión de sus obligaciones académicas.
- El cuerpo docente debe mantener una comunicación abierta y asertiva de manera tal que no se sobrecargue al estudiante con tareas o asignaciones en la misma fecha.

BIBLIOGRAFÍA

Acuña, M. (2023, 3 marzo). Creando un curso virtual: teorías de aprendizaje.

EVirtualplus. https://www.evirtualplus.com/creando-un-curso-virtual-teorias-de-aprendizaje/#El_Conductismo_como_teoría_de_aprendizaje

Agrazal, J. E. V., y Marín, C. (2024). Evaluación psicopedagógica del manejo del estrés académico en alumnos de un centro educativo de educación superior en la provincia de Veraguas, Panamá. *Revista Científica Guacamaya*, 9(1), 58-68. <https://doi.org/10.48204/j.guacamaya.v9n1.a5804>

Alberto, G. Á. J., Odalis, F. B. C., Alberto, G. Á. J., y Odalis, F. B. C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de estomatología general integral. *Scielo*, 13(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016

Anguizola, F., Del Vecchio, G., Halphen, J., y Pérez, R. (2021). *Estrés en los estudiantes de Medicina de la Universidad Latina de Panamá*. Universidad Latina de Panamá. <https://ulatina.edu.pa/wp-content/uploads/2021/01/Estres-en-los-Estudiantes-de-Medicina.pdf>

Ascue Ruiz, R. N., y Navarro, E. L. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región. Apurímac en tiempos de pandemia COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238

Asociación Estadounidense de Psicología (APA). (2010, 13 mayo). Los distintos tipos de estrés. *American Psychological Association*.

<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Scielo*, 2(1).

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013)

[02652014000100013](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013)

Barbara. (2024, 2 febrero). Fuentes de Información: Guía para la Investigación Académica Efectiva. *Gabinete De Estudios | Ayuda profesional para TFG, TFM o Tesis*. <https://gabinetedeestudios.com/las-fuentes-de-informacion-que-son-las-fuentes-de-informacion-y-cuantos-tipos-existen/>

Barraza, A. M. (2007, 26 febrero). Inventario SISCO Estrés académico. propiedades psicométricas. *Revista Psicología Científica.com*.

<https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico/#Cuestionario>

- Barrientos, N., Yáñez, V., Pennanen-Arias, C., y Aparicio, C. (2022). Análisis sobre la educación virtual, impactos en el proceso formativo y principales tendencias. *Dialnet*, 28(4). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8703858>
- Barrón Miranda, M. G., y Zazueta, L. A. (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología | Revista de Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económicas Administrativas - Departamento de Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera*. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.388>
- Campas, M. A. S., De Luna Velasco, L. E., Santana, C. M. R., Díaz, J. C. G., Martínez, L. M., y De Oca, E. E. L. M. (2022, 11 febrero). *Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante la contingencia sanitaria por Covid-19*. <https://www.redalyc.org/journal/5534/553474095010/html/>
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Colman, H. (2024, 15 marzo). B-learning: definición y ejemplos. Blog de E-learning. <https://www.ispring.es/blog/blended-learning>

De la Torre, S. (2024, 4 septiembre). Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura.

ISEAZY. <https://www.iseazy.com/es/blog/teoria-del-aprendizaje-social-de-bandura/>

De Lourdes Hernández León, M., Martínez, I. C., Veranes, T. T., y Del Carmen

Rodríguez Fernández, M. (2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. *Redalyc*, 27(2).

<https://www.redalyc.org/journal/3684/368475187007/html/>

Delgado, P. (2022, 3 noviembre). *Aprendizaje sincrónico y asíncrono: definición,*

ventajas y desventajas. Observatorio / Instituto Para el Futuro de la Educación.

<https://observatorio.tec.mx/aprendizaje-sincronico-y-asincronico-definicion/>

Díaz, R. B. (2018, 24 diciembre). Estrés general y estrés académico. LinkedIn.

<https://es.linkedin.com/pulse/estr%C3%A9s-general-y-acad%C3%A9mico-rafael-bello-d%C3%ADaz>

Escurre, J. (2022). *Estrés académico en estudiantes de una universidad peruana*

respecto a clases remotas. Eidec Editorial. <https://editorialeidec.com/wp-content/uploads/2023/02/CONVOCATORIA-CAPITULO-9-VOL-18.pdf>

Eugenia. (2023, 24 mayo). Variables en una investigación: tipos y características. Tesis y Másters México. <https://tesisymasters.mx/variable/>

Farías, G. (18 de enero de 2024). *Encuesta*. Enciclopedia Concepto. <https://concepto.de/encuesta/>.

Garay, J. P. P., Vicente, J. S. Y., y García, U. C. (2020). Condiciones personales asociadas al estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Varela*, 20(57), 350-365. <https://revistavarela.uclv.edu.cu/index.php/rv/article/view/7>

Garcés, W. P., y Chasi, K. (2021). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Ciencia Sociales y Económicas*, 4(2), 77-87. <https://doi.org/10.18779/csye.v4i2.372>

Gómez, J. A., Keever, M. Á. V., y Novales, M. G. M. (2016). El Protocolo de Investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>

Gordón, R. K. O., y Mejía, E. D. C. (2021). Los niveles de estrés; Diagnóstico teórico – práctico en los alumnos de la Carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional, en tiempos de Covid-19. *Dialnet*, 7(4), 781-796. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8384040>

Guerra, M. (2022, 27 junio). *El estrés académico ¿Cómo afrontarlo?* Psicología On The Go. <https://psicologiaonthego.com/articulos/estres-academico/>

Herrera, A. (2022, 7 septiembre). ¿Qué es Blended learning o B-learning? ¿Son lo mismo? Innovación y Cualificación.
<https://www.innovacionycualificacion.com/plataforma-elearning/blended-learning-b-learning-son-lo-mismo/>

Hidalgo, I. V. (2005, 18 diciembre). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. Gestipolis. <https://www.gestipolis.com/tipos-estudio-metodos-investigacion/>

Hotmart. (2023, 10 agosto). Educación a distancia: qué es, tipos y más. Blog Hotmart.
<https://hotmart.com/es/blog/cuales-son-los-tipos-de-educacion-a-distancia>

Ibáñez, F. (2022, 2 noviembre). Educación en línea, Virtual, a Distancia y Remota de Emergencia, ¿cuáles son sus características y diferencias? Observatorio / Instituto Para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/diferencias-educacion-online-virtual-a-distancia-remota/>

Jaén, M. del C., y Lebrija, A. (2018, 1 junio). *Incidencia del burnout estudiantil a partir de factores de estrés académico en estudiantes de psicología*. UDELAS.
<https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/17/10>

Kiss, Teresa (15 de noviembre de 2024). Investigación correlacional. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 21 de abril de 2025 de <https://concepto.de/investigacion-correlacional/>.

León, M. de L. H., Martínez, I. C., Veranes, T. T., y Fernández, M. del C. R. (2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. *Scielo*, 27(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192023000200007

Manuel, A. L. C. (2022). Educación virtual: efecto estresor en docentes y estudiantes de la Facultad de Humanidades, UNACHI, Panamá 2021. [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Chiriquí (UNACHI)].
<https://jadimike.unachi.ac.pa/handle/123456789/820>

Martinez, L. (s. f.). El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico. Scribd.
<https://es.scribd.com/document/563944117/El-Inventario-SISCO-para-el-estudio-del-estres-academico>

Mayo Clinic. (2023, 10 agosto). Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

Mechavarria. (2022, 19 julio). Educación Virtual: Sus ventajas y desventajas. Grupo Geard Ecuador. <https://grupogear.com/ec/blog/categoria/educacion-virtual-ventajas-desventajas/>

Miami Technology & Arts University. (2022, 8 agosto). *¿Qué es el estrés académico y cómo combatirlo?* | MTA. MTA. <https://mtau.us/estres-academico-como-combatirlo/>

Miranda, M. B., y Zazueta, L. A. (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera División de Ciencias Económicas y Sociales*, 36. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.388>

Mota, K., Concha, C., y Muñoz, N. (2020). *Educación virtual como agente transformador de los procesos de aprendizaje*. *Redalyc*, 24(3), 1216-1225. <https://doi.org/10.22633/rpge.v24i3.14358>

Ocampos, B. P. O., Romero, M. E. O., y Freire, E. E. E. (2022). El constructivismo y su prevalencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en la educación básica en Machala. caso de estudio. *Redalyc*, 3(3), 24-31. <https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778107004.pdf>

Organización Mundial de La Salud (OMS). (2023, 21 febrero). *Estrés*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Ortega, C. (2023, 16 junio). ¿Qué es un cuestionario? QuestionPro. https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-un-cuestionario/#diferencias_entre_un_cuestionario_y_una_encuesta

Ortega, J. I. (2020). Características sistémicas cognoscitivas del estrés académico en los estudiantes del grado 11 de una institución educativa pública de la ciudad de Medellín [Trabajo de Grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/0ee8e974-5a14-483b-a363-a47631fc38ba/content>

Ortega, M. E. P. (2019). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas, 2018. *Visión Antataura*, 3(1), 79-97. <https://revistas.up.ac.pa/index.php/antataura/article/view/502>

Paredes Garcés, W. G., y Chasi, K. M. (2020). Vista de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar | Ciencias Sociales y Económicas. Revista

Ciencias Sociales y Económicas - UTEQ (2020), 4(2), 77-87.

<https://revistas.uteq.edu.ec/index.php/csye/article/view/372/610>

Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Redalyc*, 33(2), 171-190.

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Pérez Ortega, M. E., Sánchez, Y. V., y Smith Trottman, A. (2019). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas, 2018. *Portal de Revistas de la Universidad de Panamá*, 3(1), 79-97.

<https://revistas.up.ac.pa/index.php/antataura/article/view/502/412>

Periñán Sotelo, N., Pérez Fernández, M., y Troya Fernández, J. C. (2022). Estrés y burnout en personal sanitario. Mindfulness como estrategia de afrontamiento. *Sanum*, 6(4), 98-104. <https://revistacientificasanum.com/new/vol-6-num-4-octubre-2022-estres-y-burnout/>

Piedra, L. F. C., Salazar, D. M. T., Jaramillo, S. M. G., Proaño, A. E. M., Inca, U. R. G., y Segovia, N. R. S. (2023). Actividades digitales asincrónicas para fortalecer el aprendizaje de estudiantes adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 7799-7816. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5917

- Ramos, M. F. S., Cocotle, J. J. L., De la Cruz, O. S., y Angulo, P. G. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista Científica de Enfermería*, 18, 25-39. <https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>
- Residencia Universitaria Sarrià. (2019, 30 septiembre). *Estrés académico, detectarlo y afrontarlo - Residencia universitaria Sarrià*.
<https://www.residenciasarria.com/blog/estres-academico-detectarlo-afrontarlo/>
- Restrepo, J., Sánchez, O. A. A., y Quirama, T. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37.
<https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rodríguez, J. (2023, 30 mayo). *¿Qué es el estrés académico? hábitos para prevenirlo*. Mundo Posgrado. <https://www.mundoposgrado.com/que-es-el-estres-academico/>
- Romero, E. E. R., Young, J., y Salado-Castillo, R. (2020). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61-70. <https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Romero-Romero, E., Young Castillo, J., Añino, Y., y Medina, X. (2023, 15 abril). Percepción de estrés académico y dificultades en el aprendizaje de biofísica en estudiantes universitarios. *Innovare: Revista de Ciencia y Tecnología*, 12(1), 8-15. <https://doi.org/10.5377/innovare.v12i1.15952>

Rosa, E. Z. E. (2018, 28 agosto). *Manejo del estrés académico; revisión crítica.*

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Saldaña, G., y Correa, I. (2021). Resiliencia y manifestaciones de estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Espectro Investigativo*

Latinoamericano, 4(1), 23-29.

<https://revista.isaeuniversidad.ac.pa/index.php/EIL/article/view/71>

Salinas, A. (2013, 13 marzo). Ficha técnica del inventario sisco de estres academico [Diapositivas]. SlideShare. [https://es.slideshare.net/slideshow/ficha-tcnica-del-](https://es.slideshare.net/slideshow/ficha-tcnica-del-inventario-sisco-de-estres-academico/17160545)

[inventario-sisco-de-estres-academico/17160545](https://es.slideshare.net/slideshow/ficha-tcnica-del-inventario-sisco-de-estres-academico/17160545)

Santander Universidades. (2022, 30 marzo). ¿Qué es el e-learning y cómo está transformando la educación? Santander Open Academy.

<https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/e-learning.html>

Segundo, D. V. S. (2023, 6 octubre). *¿Cómo se clasifican la recolección de datos?* Club ASX. <https://www.clubmitsubishiasx.com/faq/como-se-clasifican-la-recoleccion-de-datos>

Silva, L. A. Á., Gallegos-Luna, R. M., y Herrera-López, P. S. (2018). *Estrés académico en estudiantes de tecnología superior*. Redalyc.org.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C. (2019, 10 octubre).

Estrés académico en estudiantes universitarios. Redalyc.

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Sosa, H. T. (2022). Aprendizaje cognoscitivo impulsor de la autorregulación en la construcción del conocimiento. *Revista de Ciencias Sociales*, 28, 172-183.

<https://doi.org/10.31876/rsc.v28i.38154>

Tirado, F., y Peralta, J. (2021). Desarrollo de diseños educativos dinámicos: Una alternativa socioconstructivista. *Perfiles Educativos*, 43(172).

<https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2021.172.59490>

Ubiopharma. (2021, 17 marzo). ¿Conoces las 3 fases del estrés?

<https://ubiopharma.com/es/blog/news/conoces-las-3-fases-del-estres>

Universidad de Chile. (2024). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*.

[https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-](https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico)

[Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico](https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico)

Universidad de Panamá (UP). (2024). Historia | CRU.Azuero. Universidad de Panamá.

<https://cruazuero.up.ac.pa/historia>

Universidad Nacional de Córdoba. (2022, 14 noviembre). *Estrés académico*.

<https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>

Vega, N., Jiménez, R. F., Jiménez, I. F., Vega, B. H., y Martínez, J. S. R. (2019).

Teorías del aprendizaje. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 7(14), 51-53. <https://doi.org/10.29057/xikua.v7i14.4359>

Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la

pandemia por COVID-19. *Espacio I+D. Innovación Más Desarrollo*, 9(25), 158-179. <https://doi.org/10.31644/imasd.25.2020.a10>

Vilca, O. M. L., Espinoza, N. B., Ugarte, V. E. A., y Ramos, J. R. G. (2022). Estrés

académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al Covid-19. *ResearchGate*, 4, e200. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>

Viñuela, P. (2023, 21 julio). Fases del estrés: alarma, resistencia y agotamiento.

Psyntesis Psicología. https://psynthesispsicologia.es/fases-estres#Fase_de_agotamiento

West, N. R. B., Wan, A., Morán, N., Polo, D., y Torres, E. (2021). Influencia de los estresores académicos en los niveles de estrés de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Industrial pertenecientes a la Universidad Tecnológica de Panamá. *Prisma Tecnológico*, 12(1), 60-64. <https://doi.org/10.33412/pri.v12.1.2798>

ANEXOS

El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.

A continuación se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico que fue formulado originalmente en el año 2007 y que consta de 37 ítems.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si ____

No ____X

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", 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.-Dimensión estresores

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1 La competencia con los compañeros de grupo					
3.2 Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones académicas					
3.3 Sobrecarga de tareas y trabajos					
3.4 La personalidad y el carácter del profesor					
3.5 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.6 El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7 No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8 Participación en clase (responder preguntar, exposiciones, etc.)					
3.9 Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (Especifique):					

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Síntomas o reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2 Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3 Dolores de cabeza o migrañas					
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5 Rasarse, morderse las uñas o frotarse, etc.					
4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Síntomas o reacciones psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10 Problemas de concentración					
4.11 Sensación de tener la mente vacía					
4.12 Problemas de memoria					
4.13 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Síntomas o reacciones comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.14 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.14 Aislamiento de los demás					
4.16 Desgano para realizar las labores académicas					
4.17 Absentismo de las clases					
4.18 Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra (Especifique)					

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1 Habilidad asertiva (defender nuestras ideas, preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3 Tomar la situación con sentido del humor					
5.4 Elogios a sí mismo					
5.5 Distracción evasiva					
5.6 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.7 Búsqueda de información sobre la situación					
5.8 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que te preocupa)					
Otra (Especifique)					