

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE ENFERMERÍA

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE ENFERMERÍA**

**“ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL EN LOS
ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y
CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ DURANTE LA PANDEMIA DEL
COVID-19, 2020”**

ASESORA
DINORA BERNAL

ELABORADO POR
ANA MADRID
MARÍA MOSCOSO

II SEMESTRE

2020

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia y mi amiga Laura, quienes han sido mi motor para culminar este trabajo, a través de ellos, recibí aliento para seguir adelante, siempre serán un pilar en mi vida.

Ana L. Madrid S.

Le dedico este proyecto en primer lugar a mis modelos a seguir, Taylor Swift y BTS, desde hace 11 años han sido mi inspiración y un estímulo para amar la vida, entenderla y cumplir mis sueños; sus canciones me acompañaron durante todas las madrugadas que destiné para culminar esta etapa de mi vida.

A mis padres, por nunca cortar mis alas, a mí, por querer subir al ascensor que va al piso más alto y a mi hermano y amigos, por las risas que no faltaron.

María S. Moscoso R.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos los estudiantes de Ciencias de la Salud que formaron parte de este estudio y contribuyeron de manera significativa al logro de esta meta profesional.

A mi compañera de trabajo de grado María Moscoso, pues nos apoyamos y formamos un buen trabajo en equipo para el logro de nuestras metas.

A mi amiga Laura, ella siempre tenía palabras de inspiración y fortaleza para mí y poder continuar.

A mi familia Trinidad, María, Florentina, José y Rafael, fuente de inspiración que me hacen querer cumplir todas mis metas cada día.

Ana L. Madrid S.

A Ana, mi amiga y compañera en este largo camino, lo logramos.

A Laura, por su apoyo y buenos deseos, la distancia no fue un obstáculo y nunca lo será.

María S. Moscoso R.

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice de Cuadros.....	vii
Índice de Gráficas.....	ix
Índice de Anexos.....	xi
Resumen.....	xii
Introducción.....	xiv
CAPÍTULO I MARCO REFERENCIAL.....	1
1.1 Antecedentes.....	2
1.1.1 Planteamiento del Problema.....	2
1.2 Justificación.....	9
1.3 Alcance de la Investigación.....	11
1.4 Objetivos.....	12
1.4.1 Objetivo General.....	12
1.4.2 Objetivos Específicos.....	12
1.5 Hipótesis.....	12
1.6 Contexto General del Estudio.....	14
1.6.1 Universidad de Panamá.....	14
1.6.2 Facultades de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá.....	14
CAPÍTULO II MARCO CONCEPTUAL.....	15
2.1 Generalidades del Estrés Académico Asociado a la Educación No Presencial.....	16
2.1.1 Definición de Estrés.....	16
2.1.2 Teoría del Estrés de Han Selye.....	16
2.2. Definición de Estrés Académico.....	17

2.2.1 Características del Estrés Académico.....	18
2.2.2 Fases del Estrés Académico.....	18
2.2.2.1 Fase de Alarma.....	18
2.2.2.2 Fase de Resistencia.....	19
2.2.2.3 Fase de Agotamiento.....	19
2.2.3 Estresores Académicos.....	20
2.2.3.1 Físicos.....	20
2.2.3.2 Psicológicos.....	21
2.2.3.3 Internos.....	21
2.2.3.4 Externos.....	22
2.3 Síntomas de Estrés Académico.....	22
2.3.1 Síntomas Físicos.....	22
2.3.2 Síntomas Psicológicos.....	23
2.3.3 Síntomas Conductuales.....	24
2.4 Consecuencias del Estrés Académico.....	24
2.5 Educación no Presencial.....	25
2.5.1 Definición de Educación No Presencial.....	25
2.5.2 Características de la Educación No Presencial.....	25
2.5.3 Limitantes de la Educación No Presencial.....	25
2.6 Cuadro de Operacionalización de Variables.....	27
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	45
3.1 Método.....	46
3.2 Diseño de Investigación.....	46
3.3 Tipo de Investigación.....	47
3.4 Población y Muestra.....	47
3.4.1 Población.....	47
3.4.2 Muestra.....	48

3.5 Criterios de Selección de Participantes.....	48
3.5.1 Criterios de Inclusión.....	48
3.5.2 Criterios de Exclusión.....	49
3.6 Instrumento.....	49
3.7 Procedimiento para la Recolección de Datos.....	50
3.8 Aspectos Éticos de la Investigación.....	50
3.9 Plan de Análisis de Resultados.....	51
CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	53
Coeficiente de Correlación de Pearson Aplicada a la Investigación.....	96
Conclusiones.....	104
Recomendaciones.....	107
Referencias Bibliográficas.....	109
Anexos.....	115

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
CUADRO N° 1 DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD ENCUESTADOS, DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN SEXO Y EDAD, AÑO 2020.....	54
CUADRO N° 2 PERCEPCIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, DURANTE LAS CLASES NO PRESENCIALES, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	56
CUADRO N° 3 NIVEL DE ESTRÉS PRESENTADO POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN SEXO, AÑO 2020.....	58
CUADRO N° 4 ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	60
CUADRO N° 5 ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	63
CUADRO N° 6 SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	66
CUADRO N° 7 SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	69
CUADRO N° 8 SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	72

CUADRO N° 9	SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	75
CUADRO N° 10	SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	78
CUADRO N° 11	SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN EDAD, AÑO 2020.....	81
CUADRO N° 12	NIVEL DE ESTRÉS PRESENTADO POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN HORAS DE CLASES DIARIAS, AÑO 2020.....	84
CUADRO N° 13	DISTRIBUCIÓN DE HORAS DEDICADAS A ESTUDIOS INDIVIDUALES POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	86
CUADRO N° 14	DISTRIBUCION DE LAS HORAS DE CLASES DIARIAS DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	88
CUADRO N° 15	DISTRIBUCIÓN DE LAS DESVENTAJAS DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL REFERIDAS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, AÑO 2020.....	90
CUADRO N° 16	RECOMENDACIONES DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, PARA LA MEJORA DE LAS CLASES NO PRESENCIALES, AÑO 2020.....	93

ÍNDICE DE GRÁFICAS

		Pág.
GRÁFICA N° 1	DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD ENCUESTADOS, DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN SEXO Y EDAD, AÑO 2020.....	54
GRÁFICA N° 2	PERCEPCIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, DURANTE LAS CLASES NO PRESENCIALES, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	56
GRÁFICA N° 3	NIVEL DE ESTRÉS PRESENTADO POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN SEXO, AÑO 2020.....	58
GRÁFICA N° 4	ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	61
GRÁFICA N° 5	ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	64
GRÁFICA N° 6	SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	67
GRÁFICA N° 7	SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	70
GRÁFICA N° 8	SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	73
GRÁFICA N° 9	SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ,	

	DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	76
GRÁFICA N° 10	SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	79
GRÁFICA N° 11	SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN EDAD, AÑO 2020.....	82
GRÁFICA N° 12	NIVEL DE ESTRÉS PRESENTADO POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN HORAS DE CLASES DIARIAS, AÑO 2020.....	84
GRÁFICA N° 13	DISTRIBUCIÓN DE HORAS DEDICADAS A ESTUDIOS INDIVIDUALES POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.....	86
GRÁFICA N° 14	DISTRIBUCION DE LAS HORAS DE CLASES DIARIAS DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.....	88
GRÁFICA N° 15	DISTRIBUCIÓN DE LAS DESVENTAJAS DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL REFERIDAS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, AÑO 2020.....	91
GRÁFICA N° 16	RECOMENDACIONES DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, PARA LA MEJORA DE LAS CLASES NO PRESENCIALES, AÑO 2020.....	94

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES..... 116
ANEXO 2	PRESUPUESTO..... 118
ANEXO 3	CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO..... 119
ANEXO 4	INSTRUMENTO 120
ANEXO 5	ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020..... 129
ANEXO 6	SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020..... 132
ANEXO 7	SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020..... 135
ANEXO 8	SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020..... 138
ANEXO 9	REVISIÓN POR PROFESOR DE ESPAÑOL 140

RESUMEN

El estrés es hoy en día, una problemática cada vez más conocida. Sin embargo, el estrés académico o el estrés de los estudiantes no recibe suficiente atención en el ámbito de la investigación. La pandemia COVID-19 ha tenido un gran impacto en el sistema educativo, ya que, en todo el mundo, las instituciones han suspendido las clases presenciales y se han visto obligadas a implementar la educación no presencial, que ha sido una de las principales fuentes de estrés para los estudiantes universitarios. Por lo tanto, esta investigación tiene como objetivo establecer una correlación entre el estrés académico y la implementación repentina de la educación no presencial, en las carreras de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá. En este estudio participaron 400 estudiantes de diferentes semestres de las carreras de Enfermería, Farmacia, Medicina, Odontología y Psicología de la Universidad de Panamá. Para esta investigación utilizamos el método correlacional cuantitativo no experimental. En general, los resultados mostraron un aumento en los niveles de estrés académico de los estudiantes universitarios durante la educación no presencial, lo que la pandemia ha agravado en gran medida para los países que no están acostumbrados a este método. Los principales estresores que presentaron fueron la sobrecarga de tareas, el tipo de personalidad de los profesores y las evaluaciones (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.). Por otro lado, los principales síntomas de estrés académico que manifestaron los estudiantes fueron el dolor de espalda (físico), el miedo a no poder cumplir con las obligaciones académicas (psicológico) y la renuencia a realizar tareas académicas (conductual).

Palabras Claves: *Estrés Académico, Educación No Presencial, Estudiantes de Ciencias de la Salud.*

ABSTRACT

Stress is nowadays a problem that is receiving increasing awareness. However, academic stress or student stress does not receive enough attention in the scope of research. The COVID-19 pandemic has had a huge impact on the education system, since all around the world, institutions have suspended in-person classes and been forced to implement virtual education, which has been a primary source of stress for university students. Therefore, this research is aiming to establish a correlation between academic stress and the sudden implementation of non-presential education, in the healthcare majors of the Central and Curundú Campus of the University of Panama. 400 students from different semesters of the Nursing, Pharmacy, Medicine, Dentistry and Psychology majors of the University of Panama participated in this study. For this investigation we used a non-experimental quantitative, correlational method. In general, the results showed an increase in the academic stress levels of the university students during the non-presential education, which the pandemic has made a lot worse for countries that are not used to it. The main stressors they presented were overload of tasks, the professors personality type, and evaluations (exams, essays, research papers, etc.). On the other hand, the main academic stress symptoms manifested by the students were back pain (physical), fear of not being able to meet academic obligations (psychological) and reluctance to perform academic tasks (behavioral).

Key words: *Academic Stress, Non-Presential Education, Healthcare Students.*

INTRODUCCIÓN

La definición de estrés académico según Osorio (2015), es una reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

La pandemia por COVID-19, ha marcado la vida de todos a nivel mundial, nuestro sistema educativo se vio obligado a reorganizarse en la planificación, adoptando la modalidad de clases no presenciales que iniciaron el mes de abril.

El interés de este estudio se centra en ver el efecto de las clases no presenciales en el desarrollo del estrés académico durante la pandemia, donde estas tienen como objetivo continuar el proceso de aprendizaje de los estudiantes universitarios, sin embargo, después de haber iniciadas las mismas se empezaron a ver efectos físicos, psicológicos y conductuales en el cambio brusco de la metodología de aprendizaje en los estudiantes de Facultades de Ciencias de la Salud (Enfermería, Farmacia, Medicina, Odontología y Psicología), a través de diversas plataformas, específicamente en redes sociales, donde constantemente se podían observar comentarios negativos, quejas, disgustos y desconformidades por la forma en la que se llevan a cabo dichas clases. Los aspectos asociados a presupuesto y capacitación, pero fundamentalmente en la formación del docente en la comprensión, la sobrecarga de trabajos, el uso de las herramientas tecnológicas, su lógica conceptual y práctica, son quizás, una de las mayores debilidades de la Universidad de Panamá.

Esta investigación se ha estructurado en cuatro capítulos, el primer capítulo, recoge el Marco Referencial de la investigación, en él se detallan los aspectos generales de la investigación: antecedentes, planteamiento del problema, justificación, objetivos, alcance del trabajo e hipótesis.

El segundo capítulo, enmarca el Marco Conceptual de la investigación contrastado con la literatura existente. En este capítulo se describen las características y aspectos puntuales relacionados con el Estrés Académico y la Educación no Presencial y la aplicación de una Teoría a la Investigación.

El tercer capítulo, el Marco Metodológico de la investigación, describe el tipo de estudio, la población y la muestra a estudiar, el cuadro de operacionalización de las variables, así como el método de recolección y el plan análisis de los resultados.

El cuarto capítulo, corresponde a la Interpretación y Análisis de los Resultados. En este capítulo se presenta los resultados de asociación de las variables y el resultado de los análisis de riesgo realizados. Los resultados obtenidos se presentan mediante cuadros y gráficas.

Este capítulo finaliza con las conclusiones obtenidas, las recomendaciones emitidas, las referencias bibliográficas y los anexos que fueron de apoyo en el desarrollo de este estudio.

CAPÍTULO I
MARCO REFERENCIAL

1.1 ANTECEDENTES

1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El *estrés* se ha convertido en un término habitual de nuestra sociedad actual. Se trata pues de un vocablo complejo, extremadamente vigente e interesante, del cual incluso en la actualidad no existe una definición concluyente (Martín, 2007. p. 88).

En 1926, cuando Hans Selye (fisiólogo), era estudiante de segundo año en la Universidad de Praga, utilizó la expresión *estrés* por primera vez desde una perspectiva psicobiológica. En el sentido original, el *estrés* se refiere a una reacción, y el estímulo o factor que produce la respuesta al mismo se denomina *estresor*, por ende, el *estresor* será la causa del *estrés* (Barrio, García, Ruiz & Arce, 2006a. p. 38).

Con respecto a dicho término, en 1973, Selye definió el *estrés* como: “la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier necesidad”. El *estrés* se caracteriza por esfuerzos adaptativos ante problemas y reacciones inespecíficas (Barrio et al., 2006b. p. 38).

Es necesario observar un amplio panorama de esta situación, ya que como se menciona antes, el *estrés* es una problemática que puede ser vista y estudiada desde todas las situaciones a las que una persona se pueda someter, por ende, se han hecho diversos estudios sobre el *estrés*, pero en este caso nos centraremos en presentar estudios basados en *estrés académico*, principalmente.

Resulta oportuno resaltar, que “el *estrés* es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el *estrés académico* o *estrés del estudiante* no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación” (Martín, 2007. p. 87).

En el artículo denominado ‘*Estrés Académico*’, citan a los autores Caldera, Pulido y Martínez (2007), quienes señalan: ‘‘a nivel mundial uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo’’ (Berrío y Mazo, 2011a. p. 66).

Haciendo referencia a esta problemática, Román, Ortiz y Hernández (2008), mencionan que en Latinoamérica "a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado’’ (Berrío y Mazo, 2011b. p. 69).

En el estudio ‘*Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante*’, Martínez et al. (2010) señalan que:

‘‘México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo debido a que presenta los principales factores tales como: la pobreza, cambios constantes en la situación laboral y social, contaminación y la competencia entre los compañeros de trabajo y de clases’’ (Toribio y Franco, 2016a. p. 11).

El estudio mencionado con anterioridad plasmó, que los estresores académicos que se presentaron con mayor frecuencia, entre los 60 alumnos encuestados fueron: la evaluación de los profesores, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacer el trabajo; mientras que los que se presentaron con menor frecuencia son: sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, búsqueda de información sobre el estrés y aislamiento de los demás (Toribio y Franco, 2016b. p. 14).

En Panamá la literatura publicada sobre Estrés Académico es escasa. Al momento de realizar la revisión bibliográfica sólo se encontró un estudio de la Provincia de Veraguas en 2018, sobre el estrés académico percibido por los estudiantes de Ciencias de la Salud y los resultados relevantes fueron estresores externos como: el limitado tiempo para descansar, seguido de la falta de tiempo para cumplir con los compromisos familiares. Entre las principales reacciones al estrés académico manifestadas se incluyeron las psicológicas, como la ansiedad, las físicas, como dolor de cabeza y fatiga crónica, y las comportamentales, como la falta de interés para realizar tareas (Pérez, 2019. pp. 94-95).

Para explicar la situación actual de Panamá y del mundo acerca del estrés académico y por qué estamos vinculando este término con la Educación Virtual es necesario mencionar, que las clases virtuales en Panamá fueron implementadas debido a la pandemia del COVID-19, que es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV2. Esta enfermedad se trasmite por vía aérea a través de pequeñas gotas que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También se transmite al tocarse ojos, nariz o boca, tras tocar superficies contaminadas y la forma más efectiva para prevenirla, después del lavado de manos, es el distanciamiento social. Tanto el nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China), en diciembre de 2019. Actualmente, es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo (OMS, 2020. párr. 2-3, 7).

Debido a la rápida propagación del virus alrededor del mundo y al poco conocimiento que se tenía de él, el primer caso de COVID-19 diagnosticado en Panamá fue el 9 de marzo de 2020. Un día después de que Panamá confirmara el primer caso del nuevo coronavirus en su territorio, las autoridades sanitarias del país informaron sobre la

primera muerte por COVID-19 y elevaron el número total de casos a ocho (BBC News Mundo, 2020. párr. 1).

El 25 de marzo de 2020 con el fin de evitar la propagación del virus se implementa la cuarentena total, lo que trae como consecuencia que las escuelas y universidades públicas y privadas de todo el país suspendieran las clases presenciales por un tiempo indefinido. Como consecuencia, para prevenir que los estudiantes universitarios tuviesen retrasos en la culminación de sus estudios superiores, las autoridades de la Universidad de Panamá se vieron en la obligación de adaptarse a la educación no presencial en todas sus facultades y carreras, por primera vez desde la creación de la institución y sin previa preparación, cuyas clases fueron iniciadas el 20 de abril de 2020 (Cárdenas, 2020. párr. 1).

La aparición de la pandemia de la COVID-19 a finales de 2019 y a medida que se esparcía por el mundo, cambió de golpe muchas de nuestras rutinas y hábitos ya implementados tanto en la vida diaria como en el ámbito educativo de los estudiantes universitarios. Para la mayoría de los estudiantes y profesores, ha significado pasar de clases presenciales a estudiar a distancia. Todo de golpe y prácticamente sin previo aviso.

Después de iniciadas las clases, basado en nuestras propias experiencias como estudiantes de Enfermería, se empezaron a ver efectos físicos, psicológicos y conductuales del cambio brusco de metodología de aprendizaje, especialmente en los estudiantes de facultades de Ciencias de la Salud (Enfermería, Medicina, Farmacia, Odontología y Psicología), a través de diversas plataformas, específicamente en redes sociales, donde constantemente se podían observar comentarios negativos, quejas,

disgustos y desconformidades de los estudiantes donde en su mayor parte exponen múltiples factores estresores que han dificultado este nuevo proceso. Entre dichos estresores se encontraban la mala calidad de la enseñanza virtual, la poca accesibilidad de los docentes, exceso de trabajo, la falta de recursos tecnológicos, el poco conocimiento del uso de las plataformas virtuales por parte de los docentes, entre otras.

Para ilustrar un poco mejor la realidad de la situación, un foro virtual de estudiantes universitarios de España denominado ‘‘Yaq’’, que muestra información sobre todas las universidades de España, lanzó una encuesta a estudiantes de bachillerato preuniversitarios y universitarios sobre estrés académico, en el primer trimestre del 2020. Un total de 1.228 estudiantes preuniversitarios y 1.116 universitarios participaron.

Enfocándonos en los estudiantes universitarios, la mala calidad de la enseñanza virtual que están recibiendo es con diferencia la queja más extendida entre los estudiantes. El 47% de los estudiantes, prácticamente la mitad, denunciaron graves deficiencias. Entre las más comunes fueron que los profesores no dictan sus clases ni explican las asignaturas, los profesores no son accesibles para resolver dudas, exceso de trabajo, los profesores no saben usar las plataformas digitales, indiferencia percibida de las autoridades de las universidades, entre otras (Arrigenna, 2020. párr. 20)

Por consiguiente, esta nueva modalidad afecta a las Licenciaturas en Ciencias de la Salud, ya que son carreras que particularmente exigen un alto nivel de conocimientos científicos, sociales, culturales y humanísticos de sus estudiantes, ya que se reúnen para lograr el amplio propósito de mantener, reponer, mejorar la salud y el bienestar, prevenir, tratar y erradicar enfermedades de un conjunto de personas. Con relación a esto, la adquisición de las competencias antes planteadas, ahora de modo virtual, ha generado el

desarrollo o potenciación de síntomas asociados al estrés académico, que trae diversos efectos negativos en la salud física, psicológica y en el comportamiento del estudiante, en especial los de estudios superiores.

Clarks (2003), menciona que los cursos de Ciencias de la Salud frecuentemente ejercen efectos negativos en el desempeño académico, en la salud y en el bienestar psicosocial del estudiante, también los aspectos individuales, como la forma en que cada uno reacciona a las presiones de la vida, los aspectos culturales y sociales a los cuales están sometidos, el tener que lograr metas, prestigio y patrones de comportamiento que se espera de ellos, de modo que una frustración en la realización de estos aspectos puede desencadenar el estrés (Maceo, 2016. p. 187).

Con respecto a la *Educación no Presencial*, este tipo de enseñanza es aquella donde el alumno aprende principalmente en línea o a través de internet. Una escuela en línea puede aglutinar muchos de los beneficios proporcionados por una escuela física (materiales didácticos, ejercicios en línea, clases en línea en directo, exámenes, foros, tutor especializado. etc.), pero todo realizado a través de internet. Además, la interacción entre estudiantes y profesores es posible, aunque no es necesaria. La Enseñanza Virtual permite a los alumnos participar en un entorno digital y llevar a cabo su formación en cualquier materia (Blogodisea, 2019. párr. 2).

Por otra parte, el aislamiento y la falta de socialización durante las mismas puede traer serias consecuencias en la salud mental de los estudiantes universitarios, de acuerdo con un reciente informe del Laboratorio de Economía de la Educación de la Universidad Javeriana (LEE), en el cual se dan recomendaciones para garantizar las mejores

condiciones para la comunidad educativa en medio de la pandemia y de cara al siguiente semestre académico (El Tiempo, 2020. párr. 1).

Dicho esto, el interés por la relación del estrés académico con la nueva e imprevista implementación de la Educación Virtual en las Licenciaturas de Ciencias de la Salud, donde las clases han sido en su mayor medida presenciales, al igual que sus prácticas clínicas, nace de nuestra propia experiencia recibiendo clases virtuales y de diálogos con estudiantes de otras Licenciaturas de Ciencias de la Salud durante el primer semestre de nuestro último año cursando la misma, ambas partes pudimos notar significativos cambios de llevar a cabo nuestros estudios de forma virtual, por ejemplo, el poco conocimiento tecnológico de profesores y estudiantes, la escasez de recursos tecnológicos por parte de estudiantes y profesores, la deficiente organización de los cursos por parte de los profesores, la deficiente distribución del tiempo estipulado para cada asignatura, la sobrecarga de tareas, entre muchas otras.

Todos estos factores incentivaron a querer evaluar de qué forma estos cambios están afectando a los estudiantes universitarios de estas Licenciaturas, por ser ambas, variables multifactoriales, y buscar soluciones viables para prevenir el desarrollo o potenciación de estrés académico enfocándonos en la promoción de salud mental y en promover maneras de modernizar/mejorar el desenvolvimiento de los cursos virtuales en carreras de Ciencias de la Salud centrándonos en la Pedagogía hacia las unidades administrativas encargadas de la toma de decisiones sobre el cuerpo docente y estudiantil, después de la pandemia y en el futuro académico.

Haciendo referencia a los estudios antes mencionados y a la situación actual de Panamá ante la pandemia, nos surge el interés de evidenciar los efectos de la

implementación repentina de la modalidad no presencial en el estrés académico en los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud. Es por ello, por lo que nos hacemos las siguientes interrogantes:

1. ¿Cuál es el impacto de la Educación no Presencial repentina en el desarrollo del estrés académico, en los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, durante la pandemia del COVID-19, año 2020?
2. ¿Cuáles son los factores de riesgo estresantes de la Educación no Presencial repentina en el desarrollo de estrés académico, de los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, durante la pandemia del COVID-19, año 2020?
3. ¿Cuáles son los síntomas de estrés académico que refieren los estudiantes de Ciencias de la Salud, del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, ante la Educación no Presencial repentina durante la pandemia del COVID-19, año 2020?
4. ¿Qué soluciones sugieren los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, para disminuir los niveles de estrés académico ante la Educación no Presencial repentina, durante la pandemia del COVID-19, año 2020?

1.2 JUSTIFICACIÓN

En los últimos años, ha habido un creciente interés en el impacto del estrés y su prevalencia en el ámbito académico. Frente a los eventos relacionados con el estrés que se han descubierto

y cómo perjudica a los estudiantes de Ciencias de la Salud en la práctica clínica y otros comportamientos sociales, estos son todos los problemas que se enfrentan. En relación con esto, también deben lidiar con experiencias emocionales difíciles, tolerancia a la frustración, la obligación de tener éxito y otros problemas emocionales, sociales y familiares que afectan la capacidad de aprendizaje y el rendimiento académico.

Debido a la pandemia COVID-19, que llegó a nuestro país en el mes de marzo 2020, nuestro sistema educativo se vio obligado a reorganizarse en la planificación, tal como lo detalla el estatuto universitario en su artículo 10 del capítulo I “La Universidad de Panamá adaptará sus actividades académicas y administrativas a los cambios tecnológicos y científicos y, para ello, adoptará las estructuras y modalidades educativas que le permitan aplicar sus resultados en la sociedad.” Adoptando la modalidad de Clases no Presenciales que iniciaron el mes de abril decidieron utilizar plataformas como Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams, entre otras.

El interés de este estudio se centra en ver el efecto de las Clases no Presenciales en el desarrollo del estrés académico durante la pandemia, donde estas tienen como objetivo continuar el proceso de aprendizaje de los estudiantes universitarios, sin embargo, después de haber iniciadas las mismas se empezaron a ver efectos físicos, psicológicos y conductuales en el cambio brusco de la metodología de aprendizaje en los estudiantes de Facultades de Ciencias de la Salud, (Enfermería, Farmacia, Medicina, Odontología y Psicología) a través de diversas plataformas, específicamente en redes sociales, donde constantemente se podían observar comentarios negativos, quejas, disgustos y desconformidades por la forma en la que se llevan a cabo dichas clases. Los aspectos asociados a presupuesto y capacitación, pero fundamentalmente en la formación del docente en la comprensión, el uso de las herramientas

tecnológicas, su lógica conceptual y práctica, son quizás, una de las mayores debilidades de la Universidad de Panamá.

Otro problema encontrado por los estudiantes es la sobrecarga. Una explicación básica de sobrecarga es el número de horas dedicadas al trabajo. En el caso de los estudiantes, es el número de horas invertidas en clase, más el número de horas que el estudiante ocupa de forma independiente para estudiar. El informe de investigación de Kember muestra que los estudiantes sienten que no tienen tiempo para el ocio, la familia o los amigos.

Esta investigación es de gran relevancia para la comunidad académica de la Universidad de Panamá y de otras universidades ya que beneficiará el desarrollo de nuevas medidas que se pueden tomar para mejorar a futuro la educación virtual no presencial.

1.3 ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

El alcance de esta investigación con el método cuantitativo no experimental está basado en describir relaciones entre dos o más categorías, o en función de la relación causa-efecto, en nuestro estudio se centra en ver el efecto de las clases no presenciales en el desarrollo del estrés académico, información únicamente dada por los estudiantes de facultades de ciencias de la salud (Enfermería, Farmacia, Medicina, Odontología y Psicología) de la Universidad de Panamá.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar la relación de la Educación no Presencial repentina en el desarrollo de estrés académico en los estudiantes de Ciencias de la Salud de los Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá durante la pandemia del COVID-19 en el año 2020.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar cuáles son los factores estresantes de la Educación no Presencial repentina percibidos por los estudiantes de las facultades de Ciencias de la Salud de los Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá durante la pandemia del COVID-19.
- Determinar cuáles son los síntomas físicos, psicológicos y conductuales de estrés académico que refieren los estudiantes de las Facultades de Ciencias de la Salud de los Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá ante la educación no presencial repentina durante la pandemia del COVID-19.
- Mencionar las soluciones que sugieren los estudiantes de las facultades de Ciencias de la Salud de los Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá para disminuir los niveles de estrés académico ante la educación no presencial repentina durante la pandemia del COVID-19.

1.5 HIPÓTESIS

H₁: La Educación no Presencial está asociada al aumento del estrés académico de los estudiantes universitarios encuestados.

H₂: La situación generadora de estrés académico más frecuente es la sobrecarga académica.

H₃: Los estudiantes universitarios refieren un aumento de los efectos físicos, psicológicos y conductuales del estrés académico debido a la educación no presencial.

H₄: Los estudiantes universitarios sugieren mejores capacitaciones en educación no presencial para los docentes como alternativa para disminuir los niveles de estrés académico.

La prueba de hipótesis se llevará a cabo a través del análisis estadístico paramétrico llamado Coeficiente de Correlación de Pearson (r), entre las variables en estudio, que es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón. El coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde:

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación. Los principales programas computacionales de análisis estadístico indican si el coeficiente es o no significativo de la siguiente manera:

$r = 0.7831$ (valor del coeficiente)

s o $P = 0.001$ (significancia)

$N = 625$ (número de casos correlacionados)

En el caso de esta investigación, utilizaremos la P , que valora la significancia estadística de la siguiente manera: si s o P es menor del valor 0.05 , se dice que el coeficiente es significativo en el nivel de 0.05 (95% de confianza en que la correlación sea verdadera y 5% de probabilidad de error). Si es menor a 0.01 , el coeficiente es significativo al nivel de 0.01 (99% de confianza de que la correlación sea verdadera y 1% de probabilidad de error) (Sampieri, 2014. p. 305).

1.6 CONTEXTO GENERAL DEL ESTUDIO

1.6.1 UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

La Universidad de Panamá, fundada en 1935 y líder de la Educación Superior de la República de Panamá, cuenta con una oferta académica de 311 carreras distribuidas en 19 facultades. Actualmente cuenta con 4.155 docentes y 75.176 estudiantes matriculados. Además, cuenta con dos sedes principales, el Campus Octavio Méndez Pereira, ubicado en el Corregimiento de Bella Vista y el Campus Universitario de Curundú, también conocido como Campus Harmodio Arias Madrid (Universidad de Panamá, 2020).

1.6.2 FACULTADES DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

La Universidad de Panamá cuenta con 6 facultades correspondientes a Ciencias de la Salud, estas son: Enfermería, Medicina, Medicina Veterinaria, Odontología y Psicología (Universidad de Panamá, 2020).

II CAPÍTULO

MARCO CONCEPTUAL

2.1 GENERALIDADES DEL ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

2.1.1 DEFINICIÓN DE ESTRÉS

El estrés desde un inicio ha sido un concepto complejo de definir debido a su amplio espectro de situaciones donde este se hace presente, sin embargo, es un término atrayente aún en la actualidad, por lo que Stiglitz (2002) menciona:

‘‘El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. Pero también podría derivarse de la sistemática exclusión o discriminación propias de la globalización unilateral moderna’’ (Martínez y Díaz, 2007. p.12).

2.1.2 TEORÍA DEL ESTRÉS DE HAN SELYE: EL ESTRÉS COMO RESPUESTA

Selye, en esta teoría, implica que no hay una razón particular para el estrés. La fuente de estrés, es decir, el factor desencadenante (o estresor), es un factor que afecta la homeostasis de un organismo y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. Por lo tanto, esta teoría nos dice que debe existir un factor incitante para que

se dé el estrés como respuesta pues, si el organismo se encuentra en homeostasis, no habrá necesidad de aumentar los niveles de estrés (Selye, 1960, citado por Berrío y Mazo, 2011. p. 75).

También nos dice que no se debe evitar el estrés, ya que esta es una condición que alienta a las personas a hacer frente a los “problemas”, mientras que el estrés se encuentre en niveles controlables, podrá causar que el sujeto logre dar una respuesta al “problema” sin afectarlo de forma negativa (Berrío y Mazo, 2011).

Selye menciona: “Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste” (Sandín, 1995, p. 5 citado por Berrío y Mazo, 2011. p. 76).

Siendo así, en el caso de nuestra investigación existe un estresor, la Educación no Presencial obligatoria y repentina que afecta a nuestro sujeto, los estudiantes de Ciencias de la Salud, por ende, afecta la homeostasis de estos y provoca diversas respuestas que pueden ser medidas a nivel físico, psicológico, conductual y emocional, que es el principal objetivo que tiene este proyecto.

2.3. DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico según Osorio (2015) se define como:

“La reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener

demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento” (párr. 8).

2.2.1 CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Gutiérrez, et al. (2010), manifiesta que, el estrés académico es un proceso sistemático, adaptable y de naturaleza esencialmente psicológica, presentado de manera descriptiva en tres momentos. En primer lugar, los estudiantes deben experimentar una serie de necesidades que se consideran estresantes según la evaluación del propio alumno. En segundo lugar, los factores estresantes pueden provocar un desequilibrio del sistema (estado de estrés), que se manifiesta como una serie de síntomas. Finalmente, este desequilibrio sistémico obliga a los estudiantes a tomar contramedidas para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se denomina el tercer momento (García, Ricardo y Martínez, 2019. p. 24).

2.2.2 FASES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Existen tres etapas notoriamente diferenciadas del estrés, descritas por primera vez en 1975 por Selye, dichas fases se conocen como:

2.2.2.1 FASE DE ALARMA

Sucede cuando una persona se enfrenta a una situación compleja o nueva, el cuerpo la ve como una amenaza real y se prepara para enfrentarla con energía, lo

que activa el sistema endocrino, aumentando así la producción de diferentes hormonas como adrenalina, la noradrenalina y el cortisol. Esto se traduce inmediatamente en una respuesta fisiológica, que se caracteriza por un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la frecuencia respiratoria, lo que crea un estado general de tensión en los músculos. Ante una situación concreta, esta es una situación amenazante que se resuelve tras afrontarla o huir de ella, y vuelve a la normalidad tras consumir toda la energía previamente liberada (Maturana, Vargas, 2015a. p. 37).

2.2.2.2 FASE DE RESISTENCIA

Maturana y Vargas (2015), mencionan que esta fase ocurre cuando el estado de alarma en el que entra el organismo se mantiene o se reproduce repetidamente en el tiempo. Inicialmente, el cuerpo se adapta a esta situación, pero luego desaparece el cansancio y aparecen los síntomas iniciales por el esfuerzo. Estos pueden ser dolores de cabeza, fatiga, contracturas musculares (especialmente en el cuello, espalda y espalda), problemas de memoria, trastornos del sueño, irritabilidad y cambios de humor, sensación de fracaso, actitudes pesimistas, comer más, estados de ansiedad, etc. (p. 37).

2.2.2.3 FASE DE AGOTAMIENTO

En esta etapa se agota la capacidad de resistencia a la que se ha sometido al organismo, lo que genera una nueva fase de alarma que se suma a la anterior

entrando en un ciclo que prolonga la situación de estrés más de lo deseable, y acaba por debilitar el organismo hasta el punto de afectar al sistema inmunológico desencadenando nuevos síntomas más graves, como ataques de ansiedad o depresión (Lazarus, Folkman, 1986 citado por Maturana y Vargas, 2015. p. 37).

2.2.3 ESTRESORES ACADÉMICOS

Los estresores académicos más comunes se encuentran separados en cuatro grupos, los estresores físicos como la fatiga, los psicológicos, que son las emociones que genera el ambiente académico en general, los internos, que son propios del sujeto, como su personalidad y por último los externos, que se encuentran fuera del sujeto, por ejemplo, la sobrecarga de trabajo (Barraza, 2007, González, 2010, Cabanach, 2011 citado por Guerrero, 2017. pp. 28-29).

2.2.3.1 FÍSICOS

Guerrero (2017) menciona que este tipo de estresores se refieren al entorno físico en el cual la persona se desarrolla académicamente, incluyen malestares como ruido excesivo, disposición del espacio físico, cambios en el clima, fatiga y cualquier situación propia del ambiente que afecte el rendimiento académico del estudiante. (p. 28)

De encontrarse la persona en una situación que requiere una alta demanda de su energía y concentración, los estresores físicos como el ruido, pueden impedir

que el estudiante enfoque su atención en las actividades que la requieren y por ende, incrementar los niveles de estrés.

2.2.3.2 PSICOLÓGICOS

González (2010), menciona que “la ira, los celos, el miedo, los sentimientos de inferioridad, afecta a lo que cada persona piensa de su entorno, lo cual está influido por las características cognitivas y la personalidad de cada sujeto" (p. 163).

Es decir, este tipo de estresor afecta directamente las emociones y sentimientos de la persona, ya que es el valor emocional que el estudiante le otorga al entorno académico. Por ejemplo, si el estudiante se esfuerza para obtener una buena calificación en un examen y tiene altas expectativas de sus resultados, sin embargo, obtiene una mala calificación, esto genera sentimientos de decepción e ira.

2.2.3.3 INTERNOS

Por otro lado, Cobanach (2011), menciona que estos estresores son manifestados por el sujeto y engloban aspectos como la personalidad (introversión, extroversión), capacidad para soportar niveles altos de estrés, pensamientos negativos o positivos de cada situación, etc. (p. 160)

El individuo puede tener rasgos de personalidad que le permitan actuar acorde a las altas demandas académicas o todo lo contrario, por lo que la percepción de estrés en el ámbito educativo varía de una persona a otra.

2.2.3.4 EXTERNOS

Por último, los estresores académicos externos incluyen los factores propios del entorno educativo del cual el estudiante no tiene control, por ejemplo, la sobrecarga académica, la personalidad del docente o de los compañeros de clases, las condiciones bajo las que se rige el estudiante en cada curso, entre otras (Barraza, 2006. p. 160).

Dichos estresores afectan en mayor medida el desarrollo de estrés académico, ya que como se menciona anteriormente, estos raramente son modificables, a lo que el estudiante recurre a estrategias de afrontamiento para lidiar con él.

2.3 SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO

Una vez el individuo es expuesto a los estresores académicos y se desplaza entre sus fases, este puede manifestar una variedad de síntomas que mencionamos a continuación:

2.3.1 SÍNTOMAS FÍSICOS

Según Blázquez en 2011, los síntomas físicos más frecuentes son:

- Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)
- Fatiga crónica (cansancio permanente)

- Dolores de cabeza o migrañas
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
- Rascarse, morderse las uñas
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir
- Gastritis
- Sudoraciones
- Taquicardia/palpitaciones fuertes
- Ataques de pánico
- Dolores musculares
- Bruxismo (tensión de mandíbulas)
- Dolor de espalda
- Aumento o disminución del apetito
- Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune).

2.3.2 SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

Según Blázquez en 2011, los síntomas psicológicos de estrés académico son:

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza y/o desgano
- Ansiedad constante
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para pensar (quedarse en blanco)
- Problemas de memoria, olvidos frecuentes
- Irritabilidad frecuente

- Temor de no poder cumplir con las obligaciones
- Baja motivación para actividades académicas
- Angustia y/o ganas de llorar frecuente

2.3.3 SÍNTOMAS CONDUCTUALES

Entre los síntomas conductuales, Blázquez (2011) menciona:

- Conflictos/tendencia a polemizar
- Aislamiento de los demás
- Desgana para realizar labores académicas
- Aumento o reducción del consumo de alimentos
- Absentismo de las clases
- Fumar
- Consumir alcohol o sustancias adictivas
- Pensamientos sobre abandono de la carrera

2.4 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Maturana y Vargas (2015), nos dicen que: “en general, cuando el estrés escolar es excesivo pueden desarrollarse problemas de índole psicológicos y, particularmente, algunos trastornos en salud mental.” (p. 37). Entre los problemas que destacan dichos autores, se encuentran la violencia entre alumnos, el consumo de alcohol y/o drogas, la deserción académica y los estados ansiosos y/o depresivos, que a la larga pueden afectar en gran medida la calidad de vida del estudiante o interferir en la adquisición de sus metas académicas.

2.5 EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

2.5.1 DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

La Educación no Presencial es una modalidad educativa que surge de las necesidades propias de la educación a todos los niveles, que ha ido introduciendo la tecnología educativa como apoyo al proceso de apropiación de nuevos conocimientos (Estrada, Febles, Passailaigue, Ortega, León, 2015. p. 29).

2.5.2 CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

Estrada et al. (2015), menciona que entre las características de los entornos virtuales de aprendizaje no presencial se encuentran:

- Propicia diversas formas de acceder al conocimiento y de producirlo.
- Ofrece un nuevo escenario de aprendizaje, por lo que la escuela deja de ser el ambiente exclusivo para la formación.
- Se requiere dedicación de tiempo, disciplina y constancia.
- Se requieren habilidades para la comunicación y el aprendizaje autónomo.
- Se favorece el pensamiento reflexivo.
- Brinda nuevas posibilidades de interacción entre docente y alumnos.
- Facilita la distribución y gestión de información.

2.5.3 LIMITANTES DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

Estrada et al. (2015), afirma, que los entornos virtuales de aprendizaje no presencial presentan limitaciones de igual forma, algunas de ellas son:

- Resistencia al uso de la tecnología por parte de algunos agentes.
- Por lo general hay poco conocimiento de los requerimientos para su uso.
- Se requiere de mayor tiempo para la elaboración de recursos educativos.
- Necesidad de diseñar contenidos cuyo costo generalmente es elevado.
- Los participantes deben tener el dominio técnico requerido.

Es decir, si la Educación no Presencial recibida cuenta con dichas limitantes y pocas o ninguna característica, sumándole la forma obligatoria, repentina y apresurada en la que se implementó esta modalidad, puede traer consigo un nivel de estrés superior para los estudiantes y docentes, en especial de carreras usualmente presenciales.

2.6 CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TIPO DE VARIABLE	NOMBRE DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	VALORES
Dependiente	Estrés Académico	Según Osorio (2015), El estrés académico se define como: “la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir	Presencia de estrés que el estudiante percibe en sí mismo, estresores académicos identificados por el estudiante y síntomas de estrés académico presentados por el estudiante durante las clases no presenciales.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presencia de Estrés ○ Nivel de Estrés Académico ○ Estresores Académicos ○ Síntomas Físicos ○ Síntomas Psicológicos ○ Síntomas Conductuales 	<p>Presencia de Estrés Académico</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sí ○ No <p>Nivel de Estrés Académico donde (1) es poco y (5) es mucho</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 <p>Estresores Académicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La competencia con los compañeros del grupo ○ Trabajos en grupo ○ Sobrecarga de tareas y trabajos

		<p>nuestro rendimiento'' (p. 8).</p>			<ul style="list-style-type: none"> ○ La personalidad y el carácter del Profesor ○ Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) ○ El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, investigaciones, ensayos, diapositivas, mapas conceptuales, etc.) ○ No entender los temas que se abordan en clase ○ Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) ○ Tiempo limitado para hacer trabajos ○ Tener siempre la cámara y/o micrófono encendido <p>Síntomas Físicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)
--	--	--------------------------------------	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> ○ Fatiga crónica (cansancio permanente) ○ Dolores de cabeza o migrañas ○ Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea ○ Rascarse, morderse las uñas ○ Somnolencia o mayor necesidad de dormir ○ Gastritis ○ Sudoraciones ○ Taquicardia/palpitaciones fuertes ○ Ataques de pánico ○ Dolores musculares ○ Bruxismo (tensión de mandíbulas) ○ Dolor de espalda ○ Aumento o disminución del apetito ○ Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune) <p>Síntomas Psicológicos</p>
--	--	--	--	--	---

					<ul style="list-style-type: none"> ○ Inquietud e hiperactividad ○ Tristeza y/o desgano ○ Ansiedad constante ○ Dificultades para concentrarse ○ Dificultades para pensar (quedarse en blanco) ○ Problemas de memoria, olvidos frecuentes ○ Irritabilidad frecuente ○ Temor de no poder cumplir con las obligaciones ○ Baja motivación para actividades académicas ○ Angustia y/o ganas de llorar frecuentes <p>Síntomas Conductuales</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conflictos o tendencia a crear polémica ○ Aislamiento de los demás ○ Desgano para realizar labores académicas
--	--	--	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> ○ Aumento o reducción del consumo de alimentos ○ Absentismo a las clases ○ Fumar ○ Consumir alcohol o sustancias adictivas ○ Pensamientos sobre abandono de la carrera
Independiente	Educación No Presencial	La Educación no Presencial es una modalidad educativa que surge de las necesidades propias de la educación a todos los niveles, que ha ido introduciendo la tecnología educativa como apoyo al proceso de apropiación de nuevos conocimientos (Estrada, Febles, Passailaigue, Ortega, León, 2015).	<p>Experiencia personal del estudiante durante las clases no presenciales impartidas.</p> <p>El valor positivo o negativo que le otorga el estudiante a la calidad de la educación no presencial recibida.</p> <p>Las plataformas virtuales más utilizadas por los estudiantes durante las clases no presenciales.</p> <p>Ventajas y desventajas de la Educación no</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Experiencia con cursos no presenciales ○ Valoración de la experiencia con clases no presenciales ○ Valoración de las competencias del docente ○ Horas dedicadas a la Educación no Presencial ○ Horas dedicadas a estudios 	<p>Experiencia previa con cursos no presenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sí ○ No <p>Valoración actual de los cursos no presenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Excelente ○ Bueno ○ Regular ○ Malo ○ Muy malo <p>Valoración de las competencias del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Excelente

			<p>Presencial percibidas por los estudiantes.</p> <p>Herramientas que han favorecido el aprendizaje del estudiante durante las clases no presenciales.</p> <p>Estrategias que sugieren los estudiantes para mejorar la Educación no Presencial que se ha impartido hasta el momento de la encuesta.</p>	<p>individuales o trabajos en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dispositivo electrónico utilizado para la educación no presencial ○ Tipo de conexión a internet utilizada por el estudiante ○ Plataformas educativas virtuales utilizadas ○ Ventajas de la Educación no Presencial ○ Desventajas de la Educación no Presencial ○ Imprevistos durante las clases no presenciales 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Buena ○ Regular ○ Mala ○ Muy mala <p>Horas diarias dedicadas a la educación no presencial</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 2-4 horas ○ 4-6 horas ○ 6-9 horas ○ Más de 9 horas <p>Horas diarias dedicadas a estudios/tareas individuales o en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 2-4 horas ○ 4-6 horas ○ 6-9 horas ○ Más de 9 horas <p>Dispositivo electrónico utilizado para la Educación no Presencial</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Computadora de Escritorio
--	--	--	---	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> ○ Sugerencias para mejora de la Educación no Presencial impartida hasta el momento. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Computadora Portátil (Laptop) ○ Celular ○ Otros <p>Tipo de conectividad a internet utilizada para la educación no presencial</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Internet por Cable (Módem) ○ Internet Inalámbrico (Wi-Fi) ○ Internet por Telefonía Móvil (Datos Móviles o Data) <p>Plataformas Educativas Virtuales</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Edmodo ○ Google Classroom/Google Meet ○ Microsoft Teams ○ Moodle ○ Plataforma Virtual de la UP (Campus Virtual) ○ Skype ○ Zoom Meetings
--	--	--	--	---	--

					<ul style="list-style-type: none"> ○ Otras <p>Ventajas de la Educación no Presencial</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Disponibilidad de material didáctico virtual (videos, blogs, fotos, etc.) ○ Mayor convivencia con la familia ○ Menos gastos (impresión de material didáctico, transporte, comida, etc.) ○ Posibilidad de acceso ilimitado a las explicaciones (p. ej., si se graban las clases) ○ Propio manejo del tiempo ○ Trabajo en grupo con otros estudiantes <p>Desventajas de la Educación no Presencial</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dificultades comunicativas con compañeros y profesores
--	--	--	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> ○ Dificultades de adaptación a las clases virtuales no presenciales ○ Dificultades para comprender las explicaciones y las asignaciones ○ Dificultades propias de la carrera o curso ○ Excesivo tiempo frente a la computadora u otros dispositivos ○ Poca disponibilidad a dispositivos electrónicos o al internet ○ Poco manejo de la tecnología por parte del profesor o de compañeros <p>Imprevistos durante las clases no presenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Falta de Internet ○ Falta de Luz ○ Falta de Datos Móviles
--	--	--	--	--	---

					<ul style="list-style-type: none"> ○ Mala Conexión a Internet ○ Ninguna de las anteriores ○ Todas las anteriores <p>Sugerencias para mejora de la educación no presencial</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Actualizar el material del curso a la situación actual ○ Adaptar el material del curso a la situación actual ○ Crear clases más dinámicas ○ Disminuir la carga académica ○ Familiarizar a los educadores con la enseñanza virtual ○ Familiarizar a los estudiantes con la enseñanza virtual ○ Mayor apoyo institucional para estudiantes y docentes ○ Mayor empatía por parte de los profesores hacia los estudiantes
--	--	--	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> ○ Mejor comunicación de los profesores hacia los estudiantes
Independiente	Sexo	<p>El sexo son las características biológicas que definen a los seres humanos como hombre o mujer. Estos conjuntos de características biológicas tienden a diferenciar a los humanos como hombres o mujeres, pero no son mutuamente excluyentes, ya que hay individuos que poseen ambos. En el uso general de muchos idiomas, el término «sexo» se utiliza a menudo en el sentido de «actividad sexual», aunque para usos técnicos en el contexto de la sexualidad y los debates sobre salud sexual se</p>	Identificación de sexo del estudiante encuestado.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sexo 	<p>Sexo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Femenino ○ Masculino

		prefiere la definición anterior (OMS, 2006).			
Independiente	Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento (Oxford, 2020).	Número de años cumplidos al día de realizar la encuesta.	<input type="radio"/> Edad en años	Edad <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 17-20 años <input type="radio"/> 21-24 años <input type="radio"/> 25-28 años <input type="radio"/> Más de 28 años
Independiente	Carrera Universitaria	Es la serie de estudios que una persona debe cursar para acceder a un título y así estar habilitada a ejercer una cierta profesión (Pérez, Merino, 2016).	Carrera de Ciencias de la Salud y año académico que cursa el estudiante universitario al día de realizar la encuesta.	<input type="radio"/> Carreras de las facultades de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Semestre académico que cursa el estudiante 	Carreras de Ciencias de la Salud <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Enfermería <input type="radio"/> Medicina <input type="radio"/> Farmacia <input type="radio"/> Odontología <input type="radio"/> Psicología Semestre Académico <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 1er. Semestre <input type="radio"/> 2do. Semestre <input type="radio"/> 3er. Semestre <input type="radio"/> 4to. Semestre <input type="radio"/> 5to. Semestre <input type="radio"/> 6to. Semestre <input type="radio"/> 7mo. Semestre <input type="radio"/> 8vo. Semestre

					<ul style="list-style-type: none"> ○ 9no. Semestre ○ 10mo. Semestre ○ 11vo. Semestre ○ 12vo. Semestre
Independiente	Aspectos Sociodemográficos	Son todas las características asignadas a la edad, sexo, educación, ingresos, estado civil, trabajo, religión, tasa de natalidad, tasa de mortalidad, tamaño de la familia de una persona (Martínez, Parco, Yalli, 2018. p. 10).	Este apartado considera la ubicación actual del encuestado, condición ocupacional actual, nivel socioeconómico de la familia y estado de salud del estudiante al momento de realizar la encuesta.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Provincias de Panamá ○ Distritos de Panamá ○ Situación Ocupacional ○ Situación Económica Familiar ○ Estado General de Salud 	<p>Ubicación actual del estudiante</p> <p>Distritos por Provincias y Comarcas</p> <p>Bocas del Toro</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Almirante ○ Bocas del Toro ○ Changuinola ○ Chiriquí Grande <p>Chiriquí</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alanje ○ Barú ○ Boquerón ○ Boquete ○ Bugaba ○ David ○ Dolega ○ Gualaca ○ Remedios ○ Renacimiento

					<ul style="list-style-type: none">○ San Félix○ San Lorenzo○ Tierras Altas○ Tolé <p>Coclé</p> <ul style="list-style-type: none">○ Aguadulce○ Antón○ La Pintada○ Natá○ Olá○ Penonomé <p>Colón</p> <ul style="list-style-type: none">○ Chagres○ Colón○ Donoso○ Portobelo○ Santa Isabel○ Omar Torrijos Herrera <p>Darién</p> <ul style="list-style-type: none">○ Chepigana○ Pinogana
--	--	--	--	--	---

					<ul style="list-style-type: none">○ Santa Fe○ Guna de Wargandí <p>Herrera</p> <ul style="list-style-type: none">○ Chitré○ Las Minas○ Los Pozos○ Ocú○ Parita○ Pesé○ Santa María <p>Los Santos</p> <ul style="list-style-type: none">○ Guararé○ Las Tablas○ Los Santos○ Macaracas○ Pedasí○ Pocrí○ Tonosí <p>Panamá</p> <ul style="list-style-type: none">○ Balboa○ Chepo
--	--	--	--	--	---

					<ul style="list-style-type: none">○ Chimán○ Panamá○ San Miguelito○ Taboga <p>Panamá Oeste</p> <ul style="list-style-type: none">○ Arraiján○ Capiro○ Chame○ La Chorrera○ San Carlos <p>Veraguas</p> <ul style="list-style-type: none">○ Atalaya○ Calobre○ Cañazas○ La Mesa○ Las Palmas○ Mariato○ Montijo○ Rio de Jesús○ San Francisco○ Santa Fe○ Santiago
--	--	--	--	--	---

					<ul style="list-style-type: none"> ○ Soná <p>Comarcas</p> <p>Emberá-Wounaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Cémaco ○ Sambú <p>Ngäbe-Buglé</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Besikó ○ Jirondai ○ Kankintú ○ Kusapín ○ Mironó ○ Müna ○ Nole Duima ○ Ñürim ○ Santa Catalina o Calovébora <p>Situación Ocupacional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sólo estudio ○ Estudio y trabajo <ul style="list-style-type: none"> ○ Días trabajados a la semana ○ Horas trabajadas
--	--	--	--	--	---

					<p>Situación Económica Familiar</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Excelente<input type="radio"/> Buena<input type="radio"/> Regular<input type="radio"/> Mala<input type="radio"/> Muy Mala <p>Estado General de Salud</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Excelente<input type="radio"/> Bueno<input type="radio"/> Regular<input type="radio"/> Malo<input type="radio"/> Muy Malo
--	--	--	--	--	--

III CAPÍTULO

MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO

La metodología de la Investigación es: “la disciplina que se encarga del estudio crítico de los procedimientos, y medios aplicados por los seres humanos, que permiten alcanzar y crear el conocimiento en el campo de la investigación científica” (Galtung, 2008, p. 24)

La metodología utilizada en esta investigación es cuantitativo no experimental que permite analizar el nivel o estado de una o diversas variables.

En este sentido, la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo. En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental), es el transversal.

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño que se desarrolló en este estudio es transversal correlacional, porque la misma se planifica y se desarrolla en este año 2020.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014):

Los diseños transeccionales correlacionales/causales tienen como objetivo describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado. Se trata también de descripciones, pero no de variables individuales sino de sus relaciones, sean éstas puramente correlacionales o relaciones causales. En estos diseños lo que se mide es la relación entre variables en un tiempo determinado. (p.153)

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de estudio de la investigación es transversal, ya que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único (Liu, 2008 y Tucker, 2004). Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.154)

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 POBLACIÓN

Según Hurtado (2000), define población como: “un conjunto de elementos, seres o eventos, concordantes entre sí en cuanto a una serie de características, de los cuales se desea obtener alguna información”. (p.152).

Según los informes más recientes, en la matrícula del año académico 2019 de los Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá hubo un total aproximado de 4.483 estudiantes de Ciencias de la Salud matriculados, donde Enfermería contó con 695 estudiantes, Medicina 1.722 estudiantes, Farmacia 782 estudiantes, Odontología 376 estudiantes, Psicología 625 estudiantes y Medicina Veterinaria 283 estudiantes.

Por lo tanto, la población a la que está referida el presente estudio está constituida por estudiantes universitarios de la Universidad de Panamá específicamente de las sedes Octavio Méndez Pereira y Harmodio Arias Madrid que cursan las Licenciaturas de

Enfermería, Medicina, Farmacia, Odontología y Psicología que reciben educación virtual a distancia durante la pandemia del COVID-19 a partir de abril de 2020.

3.4.2 MUESTRA

El autor Sabino (1995), establece que la muestra constituye, sólo una parte del conjunto total de la población y es poseedora de sus propias características. (p.91)

Se calculó la muestra teniendo en cuenta un universo de 4.443 estudiantes, para un nivel de confiabilidad del 95%, una heterogeneidad del 50% y un margen de error estimado del 5%, donde el valor calculado fue una muestra de 354 personas (Netquest, 2020).

La muestra es de tipo no probabilística por conveniencia y la conformaron 400 estudiantes de los cuales fueron seleccionados 80 estudiantes de cada licenciatura antes mencionada, independientemente del año académico que cursaban por cumplimiento de cuota, que representan aproximadamente un 8.3 % de los estudiantes de Ciencias de la Salud que estudian en los Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá.

3.5 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE PARTICIPANTES

3.5.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Disposición de participar de la encuesta que requiere la investigación.
- Estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de Enfermería, Medicina, Farmacia, Odontología y Psicología de la Universidad de Panamá que reciban clases en el Campus Central o Curundú.

- Estar matriculado en la Universidad de Panamá y estar recibiendo Educación Virtual a Distancia de materias de primer o segundo semestre del año académico 2020.

3.5.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes de la Universidad de Panamá de otras carreras diferentes a Ciencias de la Salud.
- Estudiantes de Ciencias de la Salud de Especialización o Maestrías.
- Estudiantes de carreras de Ciencias de la Salud de Centros Regionales o Extensiones.
- No dar consentimiento para participar en la encuesta.

3.6 INSTRUMENTO

Como definición, el instrumento simple o tradicional consiste en un formato compuesto por un conjunto estructurado de preguntas y respuestas, cuyo nivel de medición es comúnmente nominal, y es aplicado por los investigadores y respondido por los objetos de investigación (Méndez, 2007. p. 292 citado por Flores, 2000. p. 86)

El instrumento que se aplicó en este estudio fue un cuestionario realizado por las investigadoras, en base a la revisión de la literatura, donde la primera sección responde a las dudas del participante referente al objetivo de la encuesta, y lo implicado en el consentimiento informado. La segunda sección “Datos Generales”, consta de 8 preguntas cerradas, que responden a aspectos sociodemográficos generales de los participantes. La siguiente sección, “Estrés Académico”, evalúa el nivel de estrés, los estresores académicos, los síntomas físicos,

psicológicos y conductuales que presentaron los participantes durante la Educación no Presencial, con 6 preguntas cerradas. Por último, la cuarta sección, “Educación no Presencial”, evaluó la percepción del estudiante sobre la educación recibida y aspectos relacionados con las características que tenían dichas clases, con 12 preguntas cerradas y 1 abierta. En general, el instrumento constó de 26 preguntas cerradas y 1 abierta, validadas por expertas. A su vez el cuestionario contó con un consentimiento informado para el cumplimiento de las buenas prácticas éticas.

3.7 PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recopilación de datos, se desarrolló un instrumento virtual a través de la plataforma Google Form, que pudo medir la asociación entre la variable dependiente (estrés académico) y la variable independiente (educación no presencial, factores sociodemográficos, entre otras).

Para la aplicación del instrumento a los participantes, se utilizó el método de la encuesta, las investigadoras especificaron el objetivo del instrumento, se pidió a los encuestados que participarán, siguiendo las instrucciones de uso del instrumento, y finalmente se revisó cada encuesta para verificar la coherencia y llenada de esta.

3.8 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Todos los procesos de investigación deben registrarse de acuerdo con los principios éticos nacionales, por lo que esta investigación se lleva a cabo, incluido “The Good Clinical Practice” (Buenas Prácticas Clínicas) (Normas de Buena Práctica Clínica ICH E6 (R2)). Para garantizar

la confidencialidad, no mal eficiencia de los participantes, este estudio se presentó al Comité de Ética de la Universidad de Panamá por consideraciones éticas, y no se escribieron nombres en las herramientas u otros datos que pudieran identificarlos. Cada sujeto recibió información sobre los riesgos, beneficios, propósitos de investigación, confidencialidad y uso de la información que pudo ocurrir al participar en el estudio.

Como parte de los beneficios indirectos para los participantes del estudio, podemos mencionar que este estudio ayuda a identificar posibles factores relacionados con las presiones académicas en la población de Ciencias de la Salud de la Universidad y ayudará a diseñar programas de intervención. Diseñado para prevenir los factores de riesgo identificados.

Los instrumentos con la información se mantendrán en una plataforma virtual llamada Google Drive, con un código alfanumérico para garantizar el anonimato de los participantes, los mismos serán posteriormente eliminados de la plataforma y de la papelera permanentemente para evitar su recuperación (1) mes posterior a la sustentación y entrega de esta investigación.

3.9 PLAN DE ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los datos capturados fueron organizados y almacenados en una base de datos creada en Microsoft Excel 2019, posteriormente se hizo el análisis descriptivo e interpretación de los datos en el software estadístico SPSS versión 26.0, y se presentaron los mismos en tablas, gráficas y frecuencias descriptivas donde, además, se buscó la correlación de las variables de estudio dependientes e independientes.

La prueba de hipótesis se llevó a cabo a través del análisis estadístico paramétrico llamado Coeficiente de Correlación de Pearson (r), entre las variables en estudio, que es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón. El coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde:

El signo indica la dirección de la correlación (positiva o negativa); y el valor numérico, la magnitud de la correlación. Los principales programas computacionales de análisis estadístico indican si el coeficiente es o no significativo de la siguiente manera:

$r = 0.7831$ (valor del coeficiente)

s o $P = 0.001$ (significancia)

$N = 625$ (número de casos correlacionados)

En el caso de esta investigación, utilizaremos la P , que valora la significancia estadística de la siguiente manera: si s o P es menor a 0.01 , el coeficiente es significativo al nivel de 0.01 (99% de confianza de que la correlación sea verdadera y 1% de probabilidad de error) (Sampieri, 2014. p. 305).

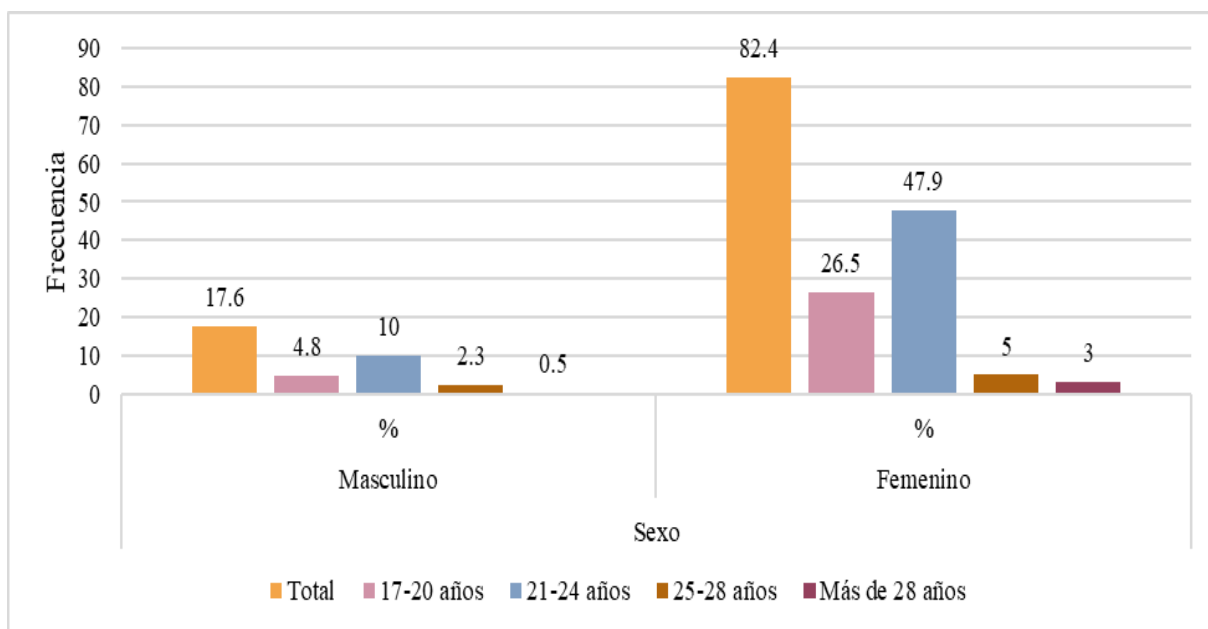
IV CAPÍTULO
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

CUADRO N° 1 DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD ENCUESTADOS, DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN SEXO Y EDAD, AÑO 2020.

Edad	Total		Sexo			
			Masculino		Femenino	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	400	100	70	17.6	330	82.4
17-20 años	125	31.3	19	4.8	106	26.5
21-24 años	232	57.9	40	10.0	192	47.9
25-28 años	29	7.3	9	2.3	20	5.0
Más de 28 años	14	3.5	2	0.5	12	3.0

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 1 DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD ENCUESTADOS, DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN SEXO Y EDAD, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

En el cuadro podemos observar, que del 100% de la muestra, la población femenina ocupa un 82.4% (330), siendo las edades de 21 a 24 años las más predominantes con un 47.9% (192), seguido de las edades de 17 a 20 años con un 26.5% (106) y, en tercer lugar, las edades de 25 a 28 años con un 5% (20). Dentro de la población masculina, que corresponde a un 17.6% (70) de la muestra total, un 10% (40) pertenecen a las edades de 21 a 24 años, en segundo lugar, se encuentran las edades de 17 a 20 años con un 4.8% (19) y, por último, las edades de 25 a 28 años, con un 2.3% (9).

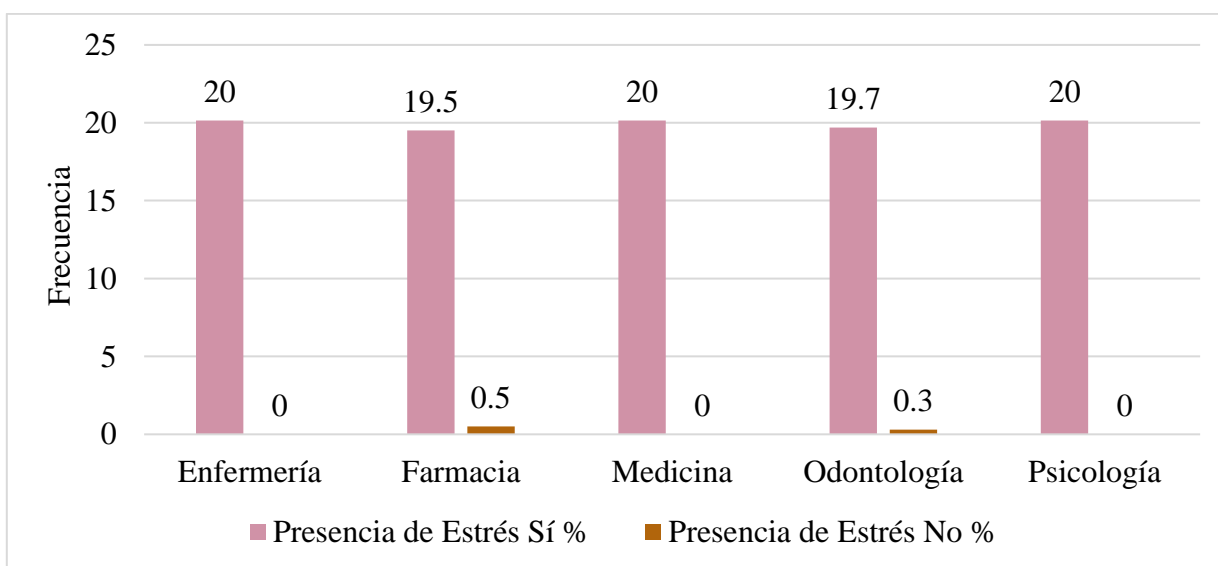
La muestra se encuentra en los rangos de edades que se consideran más comunes dentro de la comunidad universitaria, ya que, usualmente los adultos jóvenes, cursan sus estudios superiores durante esos años, lo que les permite tener una percepción significativa del estrés académico.

CUADRO N° 2 PERCEPCIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, DURANTE LAS CLASES NO PRESENCIALES, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.

Carreras de Ciencias de la Salud	Total		Percepción de Estrés			
			Sí		No	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	400	100	397	99.2	3	0.8
Enfermería	80	20.0	80	20.0	0	0
Farmacia	80	20.0	78	19.5	2	0.5
Medicina	80	20.0	80	20.0	0	0
Odontología	80	20.0	79	19.7	1	0.3
Psicología	80	20.0	80	20.0	0	0

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 2 PERCEPCIÓN DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, DURANTE LAS CLASES NO PRESENCIALES, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

En el presente cuadro podemos evidenciar que del 100% (400) de los estudiantes encuestados, 99.2% (397) manifestó presentar estrés durante las clases no presenciales.

Referente a la distribución de la percepción de estrés por carreras de Ciencias de la Salud, todos los estudiantes encuestados de Enfermería, Medicina y Psicología refirieron percibir estrés durante las clases no presenciales, con un 20% (80) respectivamente. Seguido de la carrera de Odontología, donde un 19.7% (79) refirió percibir estrés y un 0.3% (1) refirió que no. Por último, el 19.5% (78) de los estudiantes de Farmacia refirió percibir estrés, mientras que el 0.5% (2) manifestó que no.

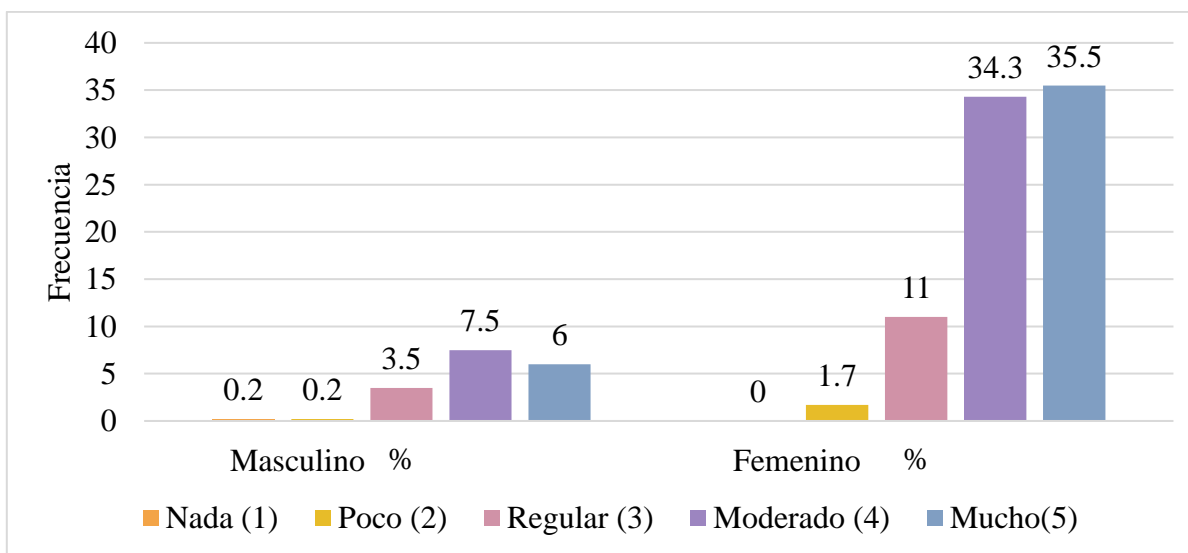
Podemos analizar que una cantidad sumamente elevada de nuestra muestra percibió estrés durante este proceso, lo que afirma lo establecido en la literatura, ya que el ‘*status quo*’ es que los estudiantes de Ciencias de la Salud por lo general se encuentran expuestos al estrés de diferentes formas y de forma constante. Esto puede sustentarse con la investigación ‘‘Evaluación del Estrés Percibido por los Estudiantes del Área de Salud’’ llevado a cabo en 2015 por Dahiana Ramírez et al, donde el 96.3% de la muestra estudiada, conformada por estudiantes del área de la salud, reportó presentar estrés en los últimos dos meses previos a la aplicación de la encuesta (p. 209).

CUADRO N°3 NIVEL DE ESTRÉS PRESENTADO POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ DURANTE LAS CLASES NO PRESENCIALES, SEGÚN SEXO, AÑO 2020.

Nivel de Estrés	Total		Sexo			
			Masculino		Femenino	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	400	100	70	17.5	330	82.5
Nada (1)	1	0.2	1	0.2	0	0
Poco (2)	8	2.0	1	0.2	7	1.7
Regular (3)	58	14.5	14	3.5	44	11
Moderado (4)	167	41.7	30	7.5	137	34.3
Mucho (5)	166	41.5	24	6	142	35.5

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N°3 NIVEL DE ESTRÉS PRESENTADO POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ DURANTE LAS CLASES NO PRESENCIALES, SEGÚN SEXO, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Al relacionar el nivel de estrés con el sexo de los estudiantes de Ciencias de la Salud, el 41.7% (167) de los estudiantes expresaron que han tenido un nivel de estrés moderado, de los cuales un 34.3% (137) pertenece al sexo femenino, y el 7.5% (30) al sexo masculino, esto quiere decir que las mujeres muestran un nivel alto de estrés.

En segundo lugar, podemos observar que los estudiantes encuestados calificaron como Mucho su nivel de estrés durante las clases no presenciales, con un total de 41.5% (166), donde un 35.5% (142) pertenecen al sexo femenino y un 6% (24) al sexo masculino.

En el día a día se viven situaciones de carácter estresante que requieren una inmediata respuesta de afrontamiento o adaptación, aunque no siempre es así. Los datos estadísticos indican la gran relevancia del estrés en los estudiantes de Ciencias de la Salud.

Las mujeres también presentan mayor nivel de estrés en relación con los hombres, dato que indica que existe una relación diferencial en función del género. Esto se puede observar en el cuadro 1, ya que el sexo femenino se dispone en mayor escala en las diferentes carreras de la salud, quedando la encuesta respondida con un total de 330 estudiantes del sexo femenino.

Según Richard (2010) estudios científicos demuestran cómo el cerebro femenino es más sensible al estrés. Éste es generado por una hormona llamada Factor de Liberación de corticotropina (CRF) y debido a que las mujeres tienen más receptores hormonales, ellas presentan una respuesta más elevada al estrés. En el caso de los hombres, no es así. Aunque ellos también resienten las situaciones estresantes, no las viven, ni perciben igual. (p.4)

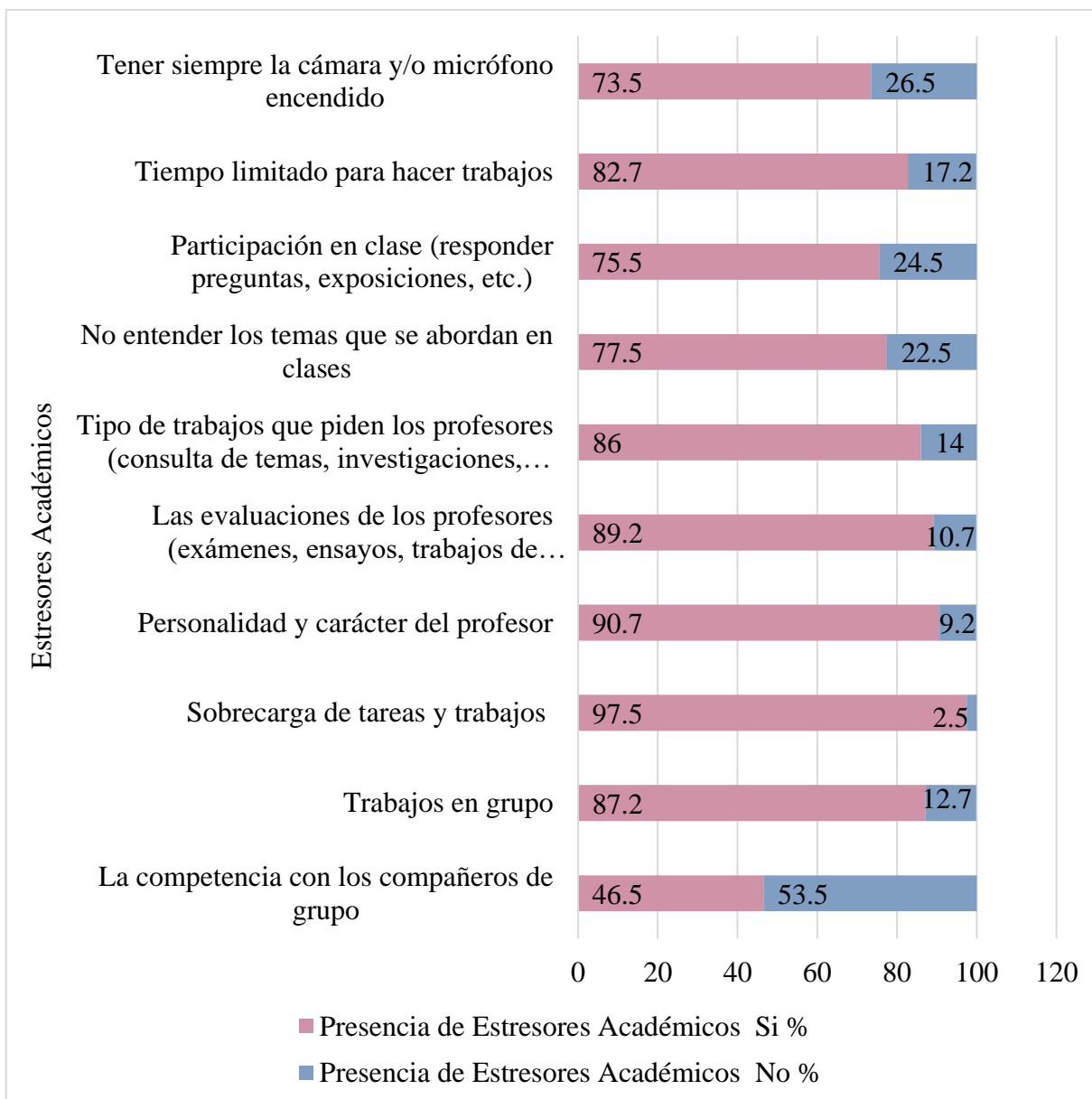
CUADRO N° 4 ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.

Estresores Académicos	Total		Presencia de Estresores Académicos			
			Si		No	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	4,000*	100	3,226	80.6	774	19.3
La competencia con los compañeros de grupo	400	10	186	46.5	214	53.5
Trabajos en grupo	400	10	349	87.2	51	12.7
Sobrecarga de tareas y trabajos	400	10	390	97.5	10	2.5
Personalidad y carácter del Profesor	400	10	363	90.7	37	9.2
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	400	10	357	89.2	43	10.7
Tipo de trabajos que piden los profesores (consulta de temas, investigaciones, ensayos, diapositivas, mapas conceptuales, etc.)	400	10	344	86	56	14
No entender los temas que se abordan en clases	400	10	310	77.5	90	22.5
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)	400	10	302	75.5	98	24.5
Tiempo limitado para hacer trabajos	400	10	331	82.7	69	17.2
Tener siempre la cámara y/o micrófono encendido	400	10	294	73.5	106	26.5

* Respecto al número total de la muestra, este corresponde a la cantidad de respuestas obtenidas por los participantes. Dicho total pertenece a una pregunta de respuestas múltiples obligatorias, donde los encuestados debían ponderar cada ítem mencionado (Ver Anexo 5).

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 4 ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Podemos resumir a continuación, que la mayoría de los estudiantes han presentado estresores académicos, aunque sea una vez a lo largo de su carrera, siendo un 80.6% (3,226), que los ha

presentado de una manera muy frecuente y un 19.3% (774) arroja no haber presentado alguno de estos estresores.

Cabe considerar por otra parte, que el estresor con valor más significativo obtenido fue la sobrecarga de tareas y trabajos con un 97.5% (390) del total de los encuestados, mientras el que representó menos incidencia fue la competencia entre los compañeros de grupo con un 46.5% (186).

Como se desprende de los resultados, parece claro que, la sobrecarga académica, la personalidad del Profesor y la evaluación de los profesores son los principales estresores generadores de estrés en los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud de la Universidad de Panamá.

La literatura mostrada sobre este tema por Rosales-Fernández (2014), considera que el estrés mantenido en el tiempo tiene su desencadenante en diferentes procesos de enfermedad tanto a nivel físico como mental. Por esta razón, debido a que en muchas ocasiones no se puede eliminar la exposición constante al evento estresante, es importante priorizar el conocimiento de los mecanismos de afrontamiento de influencia negativa en la persona y la forma de realizar un afrontamiento exitoso. (p.2)

De acuerdo con este estudio se demuestran que las tareas académicas suponen un doble esfuerzo. Los factores estresantes que representan estas sobrecargas ponen al alumno de ciencias de la salud en situación de mayor vulnerabilidad.

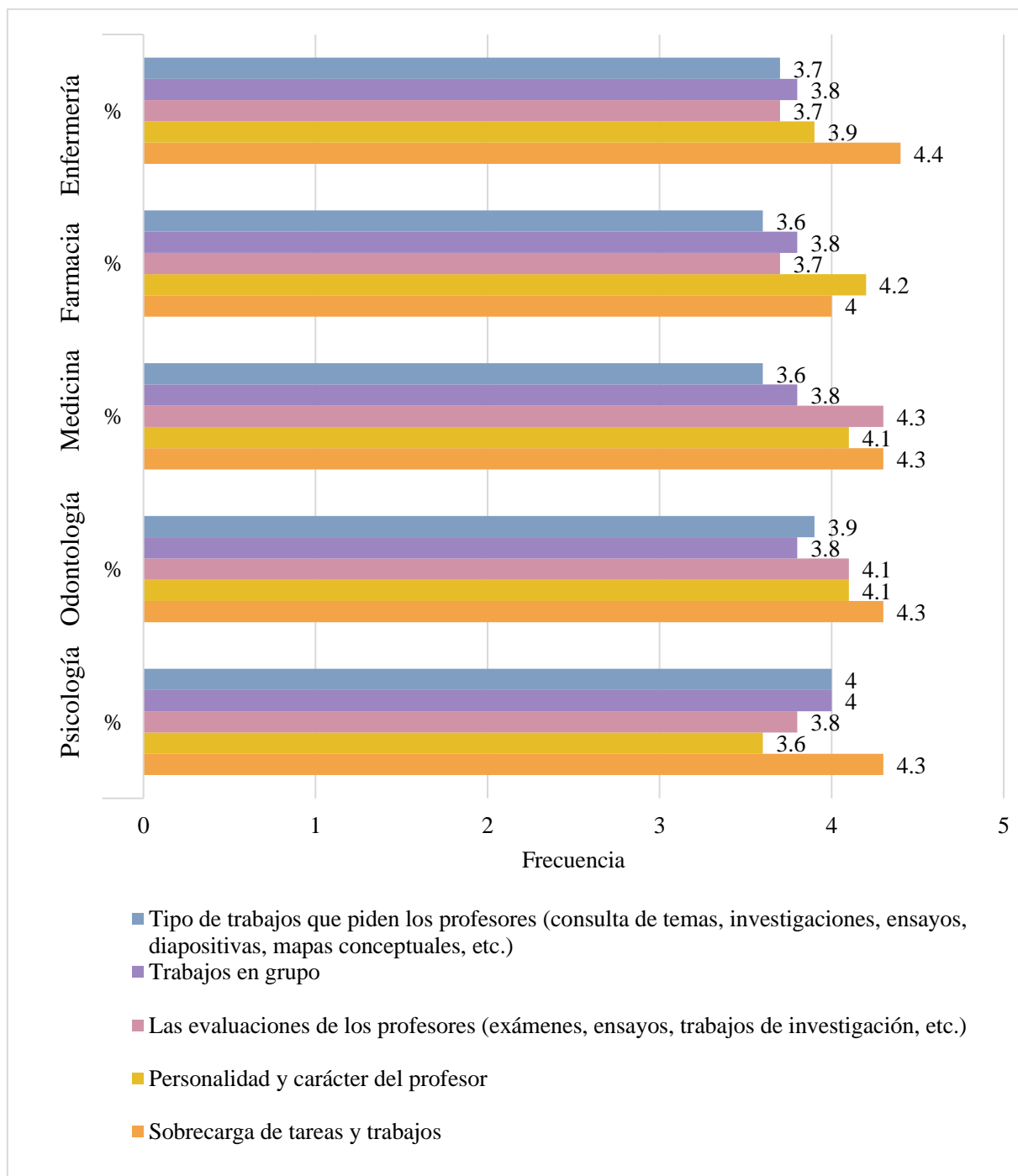
CUADRO N° 5 ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.

Estresores Académicos Mas Frecuentes	Total		Carreras de Ciencias de la Salud									
			Enfermería		Farmacia		Medicina		Odontología		Psicología	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	1,803*	100	360	19.9	367	20.3	367	20.3	353	19.5	356	19.7
Sobrecarga de tareas y trabajos	390	21.6	79	4.3	79	4.3	79	4.3	73	4.0	80	4.4
Personalidad y carácter del Profesor	363	20.1	66	3.6	74	4.1	75	4.1	77	4.2	71	3.9
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	357	19.8	69	3.8	74	4.1	78	4.3	68	3.7	68	3.7
Trabajos en grupo	349	19.3	73	4.0	69	3.8	69	3.8	69	3.8	69	3.8
Tipo de trabajos que piden los profesores (consulta de temas, investigaciones, ensayos, diapositivas, mapas conceptuales, etc.)	344	19.0	73	4.0	71	3.9	66	3.6	66	3.6	68	3.7

* El número total de la muestra corresponde a los ítems con porcentaje de mayor relevancia respecto al cuadro anterior (Ver Cuadro N° 4).

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 5 ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Desde un punto más general, se puede observar los estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes encuestados son: la sobrecarga de tareas y trabajos (ítem 1), la personalidad y carácter del Profesor (ítem 2), la evaluación de los profesores (ítem 3), trabajos en grupo (ítem 4) y el tipo de trabajos que piden los profesores (ítem 5).

La mayoría de los encuestados ha percibido estrés al tener sobrecarga de tareas y trabajos, siendo un 21.6% (390) a nivel general, desglosado de la siguiente manera: 4.3% (79) para Enfermería, Farmacia y Medicina. 4% (73) Odontología y un 4.4% (80) para Psicología.

Cabe resaltar, que por otro lado los estresores como personalidad y carácter del Profesor presentó un 20.1% (363) ocupando el segundo lugar, percibido más en la carrera de Odontología con un 4.2% (77) y las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) arrojó un 19.8% (357) presentado más en la carrera de Medicina con un 4.3% (78).

Según Duarte, Montero, Sánchez y Braschi (2017) señalan en su estudio: “Las Ciencias de la Salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés.” (p. 2).

Podemos analizar, que la personalidad y el carácter del Profesor sea uno de los estresores principales según esta investigación, pone de manifiesto la importancia que tiene para los estudiantes el estilo/actitud de cada Profesor. No obstante, no es el estresor principal.

Los resultados obtenidos se corroboraron con los resultados de otras investigaciones y son coherentes con los estudios relacionados en la temática correspondiente. Es decir, que la sobrecarga académica, la personalidad y el carácter del Profesor son los estresores académicos fundamentales en la vida de un estudiante universitario.

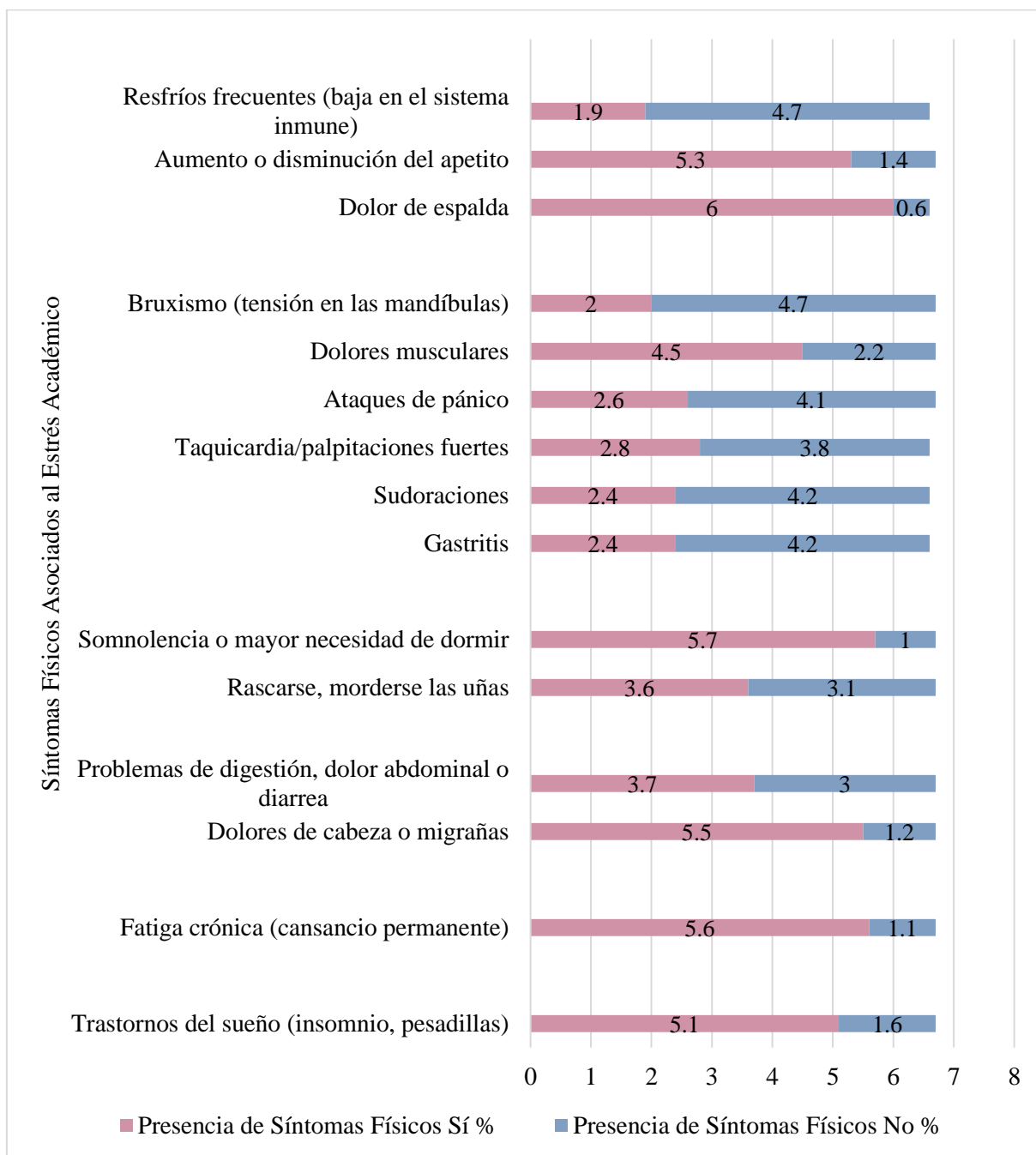
CUADRO N° 6 SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.

Síntomas Físicos Asociados al Estrés Académico	Total		Presencia de Síntomas Físicos			
			Sí		No	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	6.000*	100	3.546	59.1	2.454	40.9
Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)	400	6.7	303	5.1	97	1.6
Fatiga crónica (cansancio permanente)	400	6.7	335	5.6	65	1.1
Dolores de cabeza o migrañas	400	6.7	330	5.5	70	1.2
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	400	6.7	222	3.7	178	3.0
Rascarse, morderse las uñas	400	6.7	215	3.6	185	3.1
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	400	6.7	340	5.7	60	1.0
Gastritis	400	6.6	145	2.4	255	4.2
Sudoraciones	400	6.6	145	2.4	255	4.2
Taquicardia/palpitaciones fuertes	400	6.6	170	2.8	230	3.8
Ataques de pánico	400	6.7	156	2.6	244	4.1
Dolores musculares	400	6.7	269	4.5	131	2.2
Bruxismo (tensión de mandíbulas)	400	6.7	119	2.0	281	4.7
Dolor de espalda	400	6.6	362	6.0	38	0.6
Aumento o disminución del apetito	400	6.7	317	5.3	83	1.4
Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)	400	6.6	118	1.9	282	4.7

* Respecto al número total de la muestra, este corresponde a la cantidad de respuestas obtenidas por los participantes. Dicho total pertenece a una pregunta de respuestas múltiples obligatorias, donde los encuestados debían ponderar cada ítem mencionado (Ver Anexo 6).

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 6 SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Del total de las respuestas obtenidas podemos observar, que un 59.1% (3.546) ha presentado síntomas físicos de estrés académico, mientras que el 40.9% (2.454) no ha presentado, siendo más de la mitad los encuestados que refirieron presentar diversos síntomas físicos de estrés académico ponderados como ‘sí’.

Referente a los síntomas físicos presentados por los estudiantes de Ciencias de la Salud encuestados durante las clases no presenciales, en primer lugar, tenemos los dolores de espalda con un 6.0% (362), en segundo lugar, somnolencia o mayor necesidad de dormir con un 5.7% (340), y, en tercer lugar, la fatiga crónica (cansancio permanente) con un 5.6% (335).

Es decir, del 100% (400) de los estudiantes, un 90.5% (362) refiere presentar como síntoma principal los dolores de espalda, un 85% (340) somnolencia o mayor necesidad de dormir y un 83.7% fatiga crónica o cansancio permanente.

En un estudio realizado por las investigadoras Irma Castillo, Arleth Barrios y Luis Alvis en 2017 llamado ‘Estrés académico en estudiantes de Enfermería de Cartagena, Colombia’, presentan que, de una muestra total de 587 estudiantes de Enfermería, las reacciones físicas más frecuentes encontradas fueron dolores de cabeza y migraña, con un 37.2% (198), seguido de somnolencia, con el 33.1% (176). Por consiguiente, los resultados obtenidos en esta investigación, siendo el detonante la Educación no Presencial, muestra un patrón un poco diferente al estudio mencionado, podemos analizar que los estudiantes al recibir clases desde un dispositivo electrónico por un tiempo prolongado, puede tener relación con la presencia de dolores de espalda o musculares y un incremento en la fatiga por excesivo tiempo frente a la computadora que a su vez agota al estudiante lo que puede provocar mayor necesidad de descansar una vez finalizan las clases.

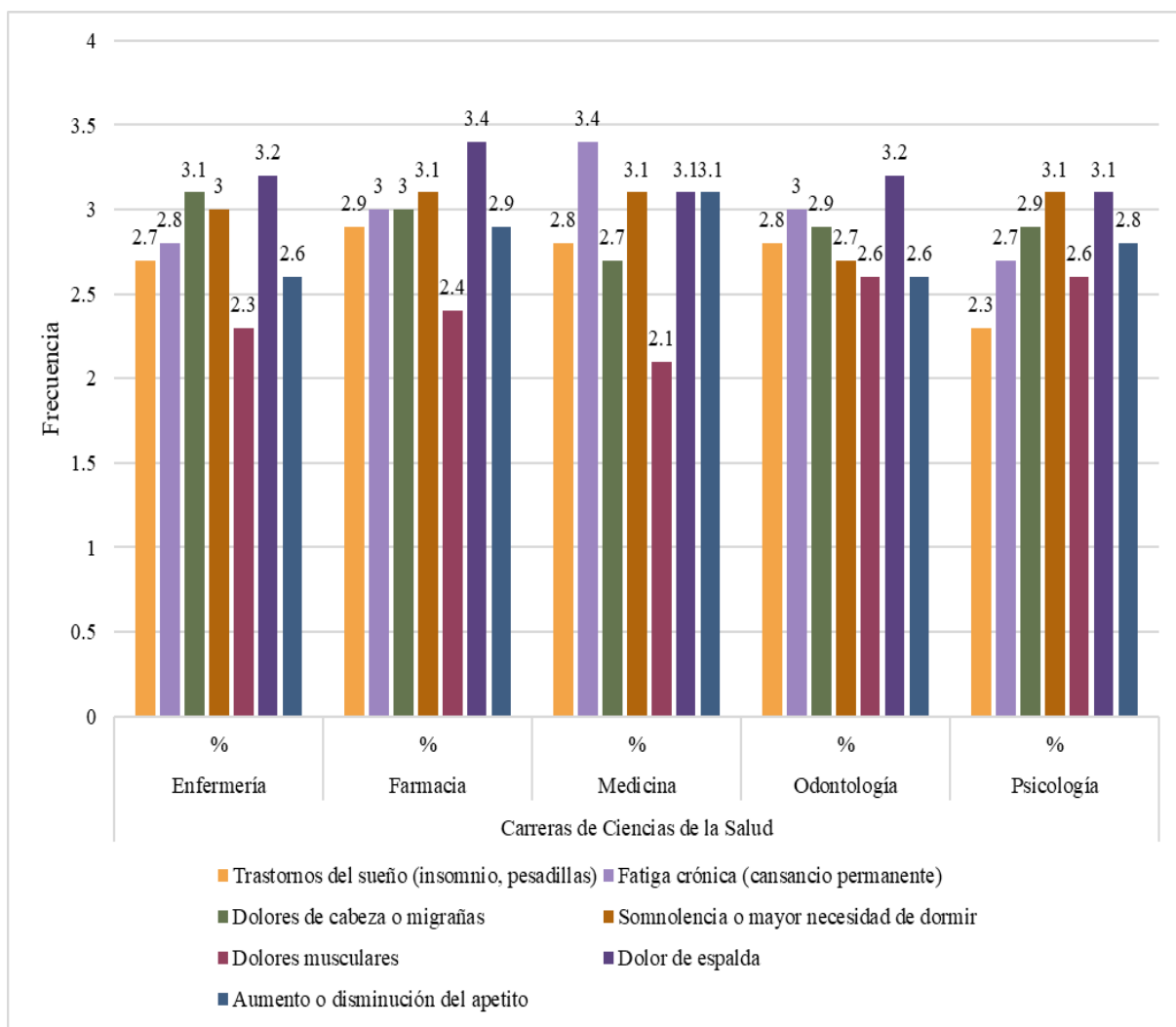
CUADRO N° 7 SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.

Síntomas Físicos Más Frecuentes Asociados al Estrés Académico	Total		Carreras de Ciencias de la Salud									
			Enfermería		Farmacia		Medicina		Odontología		Psicología	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	2.256*	100	444	19.7	467	20.7	460	20.4	445	19.7	440	19.5
Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)	303	13.4	60	2.7	65	2.9	63	2.8	64	2.8	51	2.3
Fatiga crónica (cansancio permanente)	335	14.8	64	2.8	68	3.0	76	3.4	67	3.0	60	2.7
Dolores de cabeza o migrañas	330	14.6	69	3.1	68	3.0	62	2.7	65	2.9	66	2.9
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	340	15.1	68	3.0	70	3.1	71	3.1	60	2.7	71	3.1
Dolores musculares	269	11.9	52	2.3	54	2.4	47	2.1	58	2.6	58	2.6
Dolor de espalda	362	16.1	72	3.2	77	3.4	70	3.1	72	3.2	71	3.1
Aumento o disminución del apetito	317	14.1	59	2.6	65	2.9	71	3.1	59	2.6	63	2.8

* El número total de la muestra corresponde a los ítems con porcentaje de mayor relevancia respecto al cuadro anterior (Ver Cuadro N° 6).

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 7 SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

En el siguiente cuadro podemos observar los síntomas físicos de estrés académico que se presentaron mayor frecuencia distribuidos en las carreras de Ciencias de la Salud que participaron en esta investigación.

Al relacionar estas dos variables podemos observar. que el síntoma físico de estrés académico presentado con mayor frecuencia en los estudiantes de Enfermería encuestados fue dolor de espalda con un 3.2% (77), en la misma línea podemos encontrar a los estudiantes de Farmacia quienes presentaron el mismo síntoma con un 3.4% (77), Odontología con un 3.2% (72) y Psicología, con un 3.1% (71).

Por otro lado, los estudiantes de Medicina encuestados refirieron presentar en mayor frecuencia somnolencia o mayor necesidad de dormir y aumento o disminución del apetito, ambos con un 3.1% (71) ponderados por los 80 estudiantes de esta carrera.

De forma general, observamos que el síntoma físico que se presentó en menor medida fueron los trastornos del sueño (insomnio, pesadillas), con un 13.4% (303), referente a la muestra total de respuestas obtenidas.

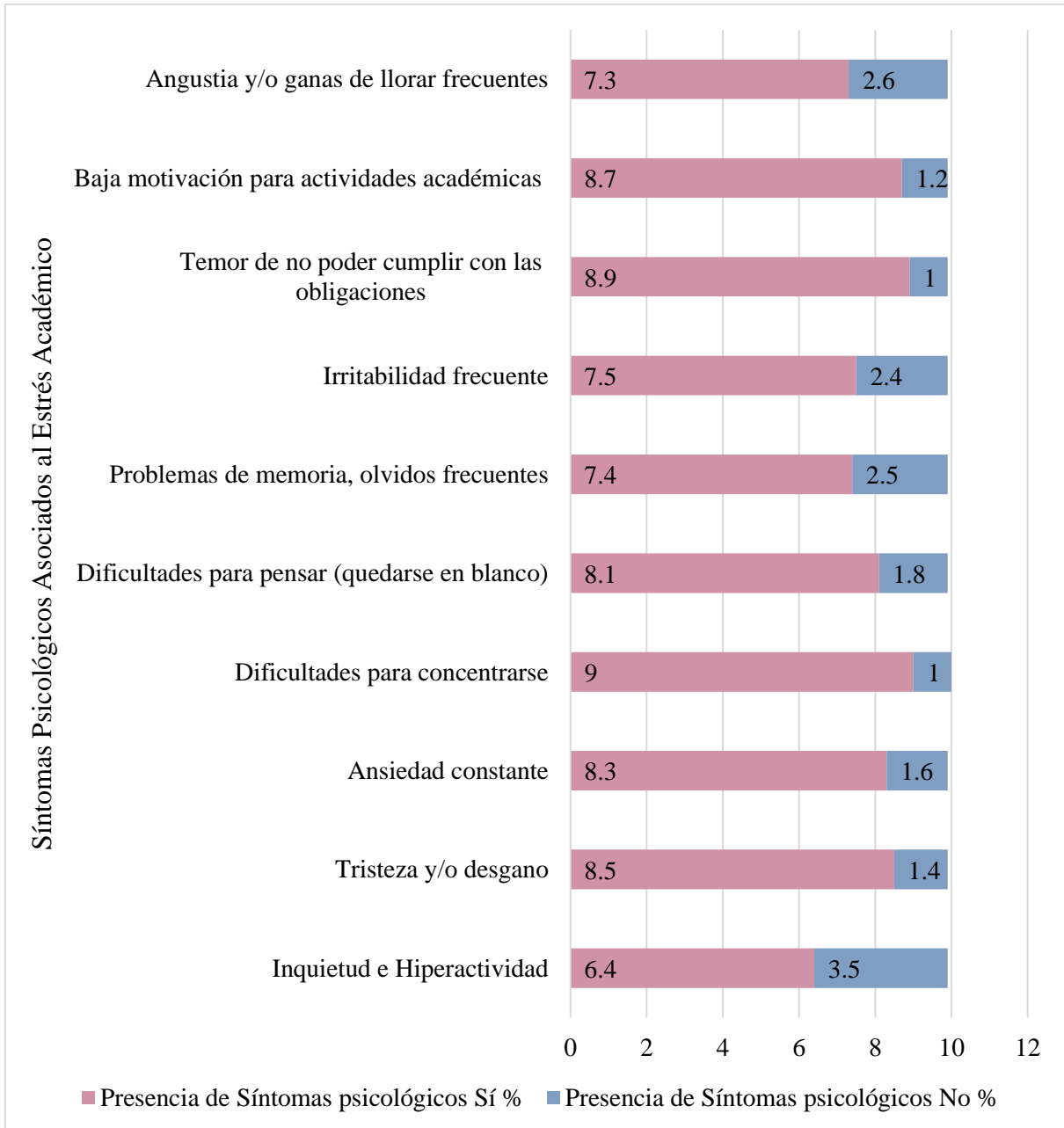
CUADRO N° 8 SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.

Síntomas Psicológicos Asociados al Estrés Académico	Total		Presencia de Síntomas Psicológicos			
			Sí		No	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	4,000*	100	3,222	80.5	778	19.4
Inquietud e Hiperactividad	400	10	258	64.5	142	35.5
Tristeza y/o desgano	400	10	342	85.5	58	14.5
Ansiedad constante	400	10	335	83.7	65	16.2
Dificultades para concentrarse	400	10	360	90	40	10
Dificultades para pensar (quedarse en blanco)	400	10	325	81.2	75	18.7
Problemas de memoria, olvidos frecuentes	400	10	299	74.7	101	25.2
Irritabilidad frecuente	400	10	302	75.5	98	24.5
Temor de no poder cumplir con las obligaciones	400	10	358	89.5	42	10.5
Baja motivación para actividades académicas	400	10	350	87.5	50	12.5
Angustia y/o ganas de llorar frecuentes	400	10	293	73.2	107	26.7

* Respecto al número total de la muestra, este corresponde a la cantidad de respuestas obtenidas por los participantes. Dicho total pertenece a una pregunta de respuestas múltiples obligatorias, donde los encuestados debían ponderar cada ítem mencionado (Ver Anexo 7).

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 8 SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Podemos observar a continuación los síntomas psicológicos reflejados por los estudiantes de Ciencias de la Salud.

La mayoría de los estudiantes han presentado Síntomas psicológicos asociados al estrés académico, aunque sea una vez, siendo un 80.5% (3,222), que los ha presentado de una manera muy frecuente y un 19.4% (778) arroja no haber presentado alguno de estos síntomas.

Cabe considerar por otra parte, que el síntoma que salió con valor más significativo fue dificultad para concentrarse con un 90% (360) del total de los encuestados, mientras el que representó menos incidencia fue la inquietud e hiperactividad con un 64.5% (258).

Stewart, et al. (1997), mencionan que, ante una situación estresante, el organismo responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina, estas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general. (p. 163)

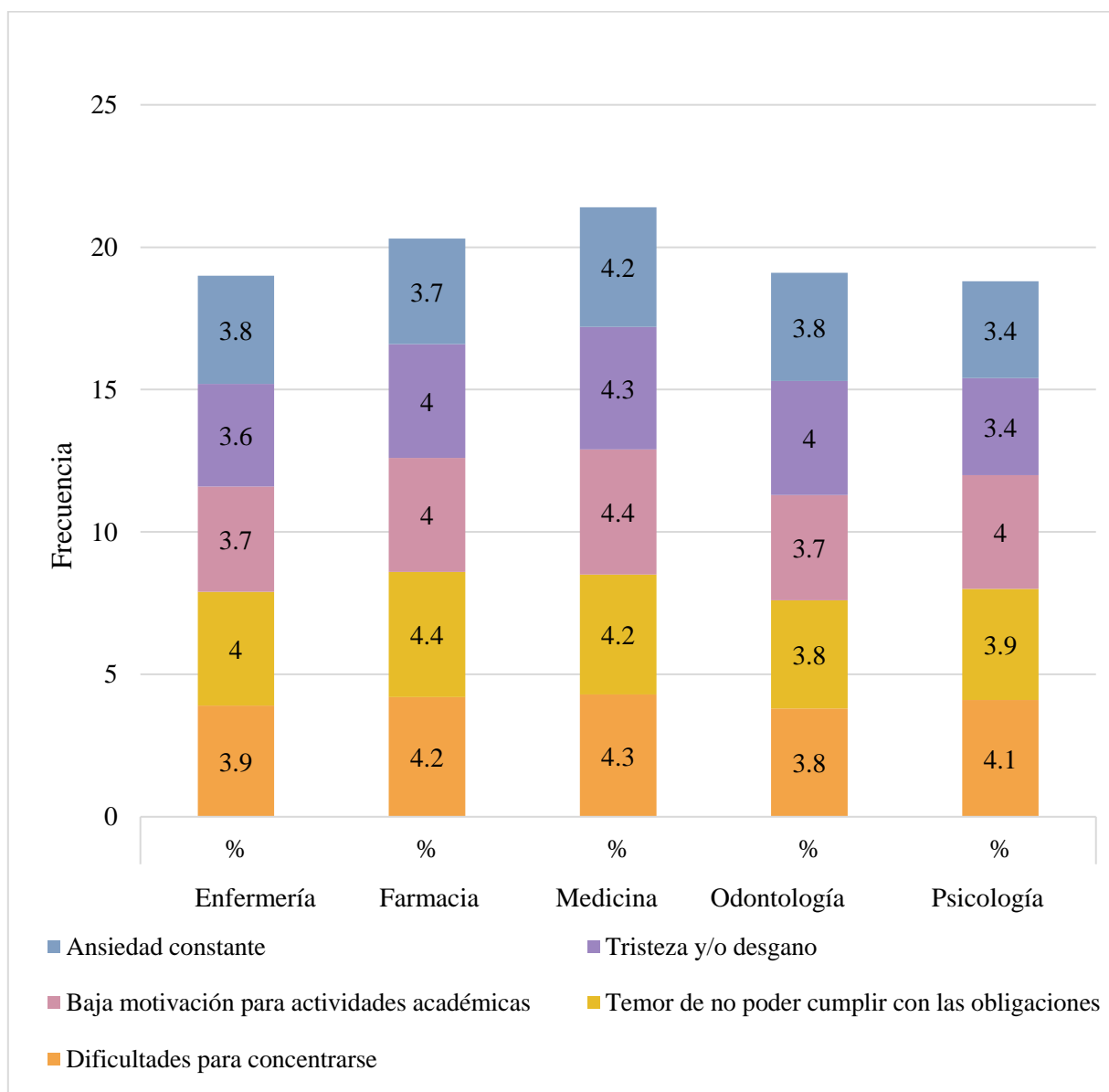
CUADRO N° 9 SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.

Síntomas Psicológicos Más Frecuentes Asociados al Estrés Académico	Total		Carreras de Ciencias de la Salud									
			Enfermería		Farmacia		Medicina		Odontología		Psicología	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	1,745	100	337	19.3	357	20.4	377	21.6	340	19.4	334	19.1
Dificultades para concentrarse	360	20.6	69	3.9	74	4.2	76	4.3	68	3.8	73	4.1
Temor de no poder cumplir con las obligaciones	358	20.5	70	4.0	77	4.4	74	4.2	68	3.8	69	3.9
Baja motivación para actividades académicas	350	20	66	3.7	71	4.0	77	4.4	65	3.7	71	4.0
Tristeza y/o desgano	342	19.6	64	3.6	70	4.0	76	4.3	71	4.0	61	3.4
Ansiedad constante	335	19.2	68	3.8	65	3.7	74	4.2	68	3.8	60	3.4

* El número total de la muestra corresponde a los ítems con porcentaje de mayor relevancia respecto al cuadro anterior (Ver Cuadro N° 8).

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 9 SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Desde un punto más general, se puede observar los síntomas psicológicos asociados al estrés académico que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes encuestados son:

dificultades para concentrarse (ítem 1), temor de no poder cumplir con las obligaciones (ítem 2), baja motivación para actividades académicas (ítem 3), tristeza y/o desgano (ítem 4) y la ansiedad constante (ítem 5).

La mayoría de los encuestados ha percibido presentando síntomas psicológicos como dificultad para concentrarse en un 20.6% (360) con mayor incidencia en las carreras de Medicina con un 4.35%, Farmacia con un 4.2% y Psicología con un 4.1%.

Cabe resaltar, que por otro lado los síntomas como temor de no poder cumplir con las obligaciones presentó un 20.5% (358), ocupando el segundo lugar, percibido más en la carrera de Farmacia con un 4.4% (77) y la baja motivación para actividades arrojó un 20% (350) presentado más en la carrera de Medicina con 4.4% (77).

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), plantean, que un nivel elevado de estrés académico:

“...altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los estudiantes en los exámenes y, en otros casos, los estudiantes no llegan a presentarse al examen o abandonan el salón de clases inclusive la carrera...” (Román, Ortiz y Hernández, 2008, p.2)

En este punto, todos los síntomas nombrados anteriormente representan para los estudiantes un aumento en el estrés. Por consiguiente, se observa en los jóvenes una fatiga mental y a raíz de esto ellos pueden presentar pérdida del interés en el estudio llevándolos hasta el punto de optar por la deserción universitaria. Estos síntomas recaen más que nada en el estresor principal, que es la sobrecarga académica, dando mucho que pensar en la metodología del docente.

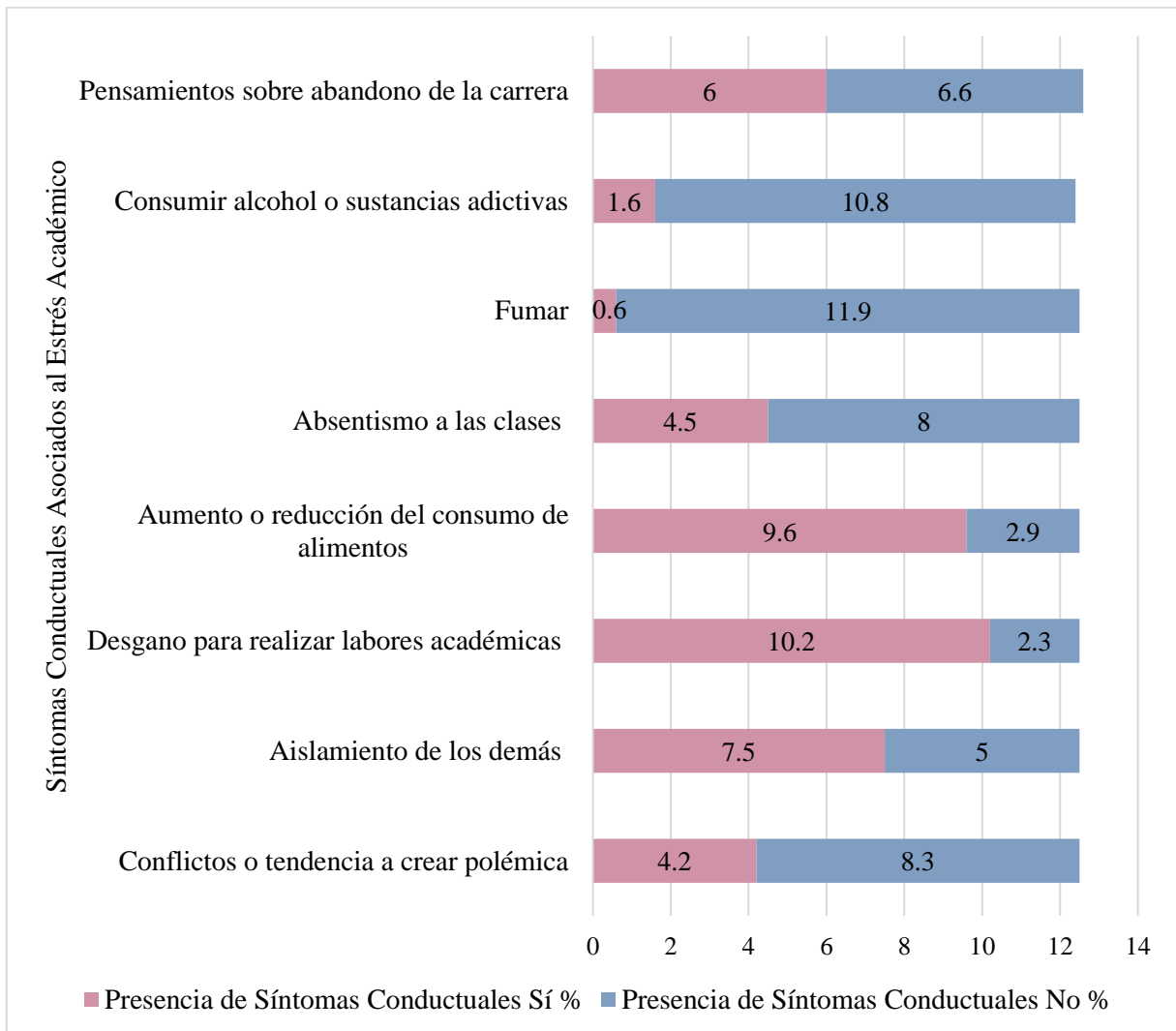
CUADRO N° 10 SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.

Síntomas Conductuales Asociados al Estrés Académico	Total		Presencia de Síntomas Conductuales			
			Sí		No	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	3200*	100	1.406	44.2	1.794	55.8
Conflictos o tendencia a crear polémica	400	12.5	134	4.2	266	8.3
Aislamiento de los demás	400	12.5	239	7.5	161	5.0
Desgano para realizar labores académicas	400	12.5	326	10.2	74	2.3
Aumento o reducción del consumo de alimentos	400	12.5	306	9.6	94	2.9
Absentismo a las clases	400	12.5	143	4.5	257	8.0
Fumar	400	12.5	18	0.6	382	11.9
Consumir alcohol o sustancias adictivas	400	12.4	52	1.6	348	10.8
Pensamientos sobre abandono de la carrera	400	12.6	188	6.0	212	6.6

* Respecto al número total de la muestra, este corresponde a la cantidad de respuestas obtenidas por los participantes. Dicho total pertenece a una pregunta de respuestas múltiples obligatorias, donde los encuestados debían ponderar cada ítem mencionado (Ver Anexo 8).

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 10 SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

En cuanto a síntomas conductuales asociados al estrés académico, un 44.2% (1.406) de las respuestas obtenidas reflejan presentarlos, mientras que un 55.8% (1.794) refirió no presentar síntomas.

Entre los síntomas conductuales de estrés académico presentados por los estudiantes de Ciencias de la Salud encuestados, encontramos en primer lugar, el desgano para realizar labores académicas, con un 10.2% (326), el segundo lugar, aumento o reducción del consumo de alimentos, con un 9.6% (306), y en tercer lugar, el aislamiento de los demás, con un 7.5% (239), estos resultados son respecto a la muestra total de encuestados (400).

En relación con estos resultados y a pesar de que la mayoría de los encuestados manifestaran no presentar síntomas conductuales a causa del estrés académico durante la Educación no Presencial, la diferencia es sólo del 11.6%, lo que representa que una gran cantidad de estudiantes de Ciencias de la Salud han presentado síntomas conductuales durante el proceso.

En un informe llamado “Salud mental, clases virtuales y educación superior”, citan a Investigadores del Laboratorio de Economía de la Educación de la Universidad Javeriana (LEE) que mencionan: “el encierro y la falta de socialización puede traer serias consecuencias en la salud mental de los estudiantes universitarios”. Por esta razón, analizamos que, entre los síntomas presentados, el aislamiento social a causa del estrés académico y el desgano para realizar labores académicas ambos son conductas propias de personas con altos niveles de estrés, además, estas conductas pueden ser signos prematuros de otros problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión, ya que estas influyen en gran medida en el interés de la persona en ser productivo y socializar. Cabe mencionar, que debido a la pandemia, los estudiantes que reciben Educación no Presencial pasan mucho tiempo en sus hogares y especialmente los estudiantes de Ciencias de la Salud pueden no tener tiempos de esparcimiento con los que antes contaban, como tiempo al aire libre o momentos de ocio después de sus clases, esto puede generar mayor estrés.

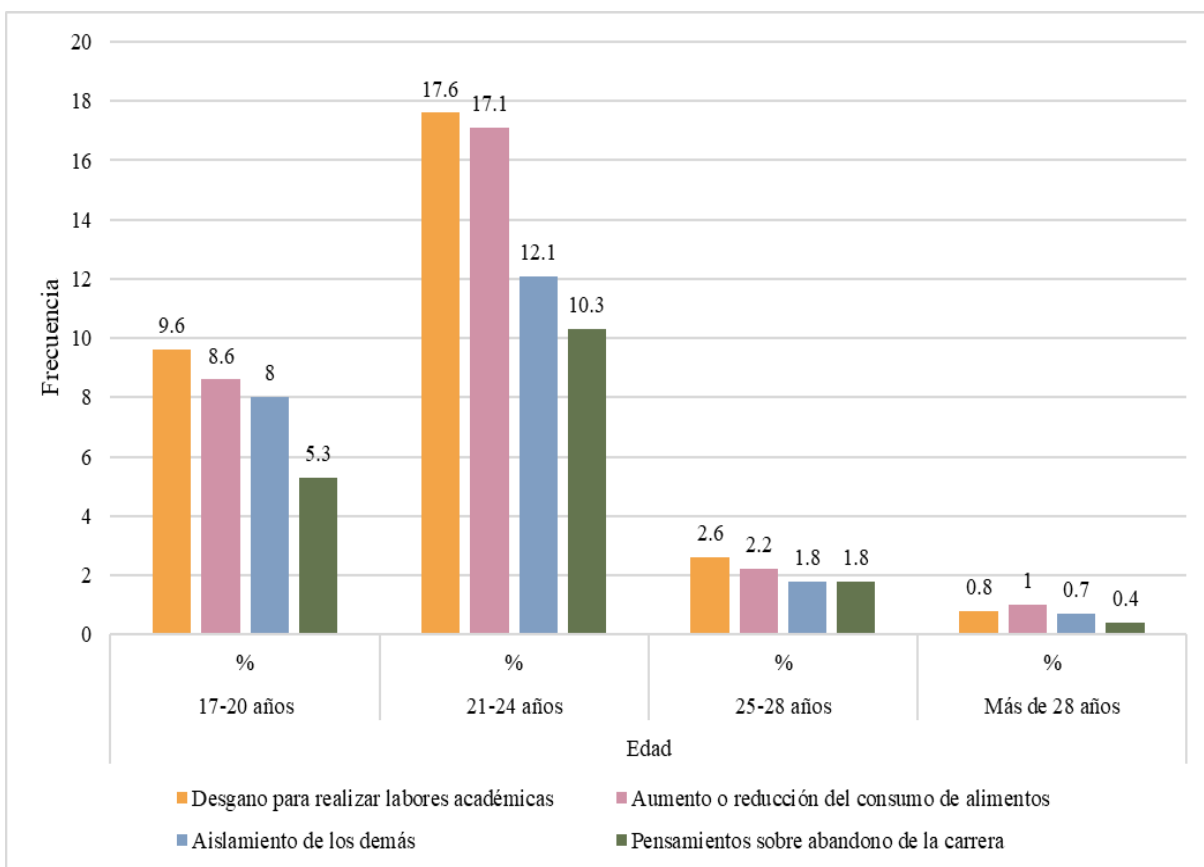
CUADRO N° 11 SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN EDAD, AÑO 2020.

Síntomas Conductuales Más Frecuentes Asociados al Estrés Académico	Total		Edad							
			17-20 años		21-24 años		25-28 años		Más de 28 años	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	1.059*	100	334	31.5	605	57.1	89	8.4	31	2.9
Desgano para realizar labores académicas	326	30.8	102	9.6	187	17.6	28	2.6	9	0.8
Aumento o reducción del consumo de alimentos	306	28.9	91	8.6	181	17.1	23	2.2	11	1.0
Aislamiento de los demás	239	22.6	85	8.0	128	12.1	19	1.8	7	0.7
Pensamientos sobre abandono de la carrera	188	17.8	56	5.3	109	10.3	19	1.8	4	0.4

* El número total de la muestra corresponde a los ítems con porcentaje de mayor relevancia respecto al cuadro anterior (Ver Cuadro N° 10).

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 11 SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN EDAD, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Al relacionar los síntomas conductuales a raíz del estrés académico presentados en mayor frecuencia con la edad de los participantes de la encuesta, observamos que los estudiantes de Ciencias de la Salud de 21 a 24 años presentan con mayor frecuencia desgano para realizar labores académicas, correspondiendo con un 17.6% (187), seguidos por los estudiantes de 17 a 20 años y de 25 a 28 años, quienes representan un 9.6% (102) y un 2.6% (28), respectivamente en la misma opción, representando un total del 30.8% (326) de la muestra total de encuestados.

Por otro lado, referente al aumento o reducción del consumo de alimentos, del total de la muestra que presentó este síntoma conductual que corresponde a un 28.9% de las respuestas obtenidas, el 17.1% (181) representa a los estudiantes entre 21 a 24 años, en segundo lugar los estudiantes de 17 a 20, con un 8.6% (91) y por último, los estudiantes de 25 a 28 años, con un 2.2% (23), para este ítem.

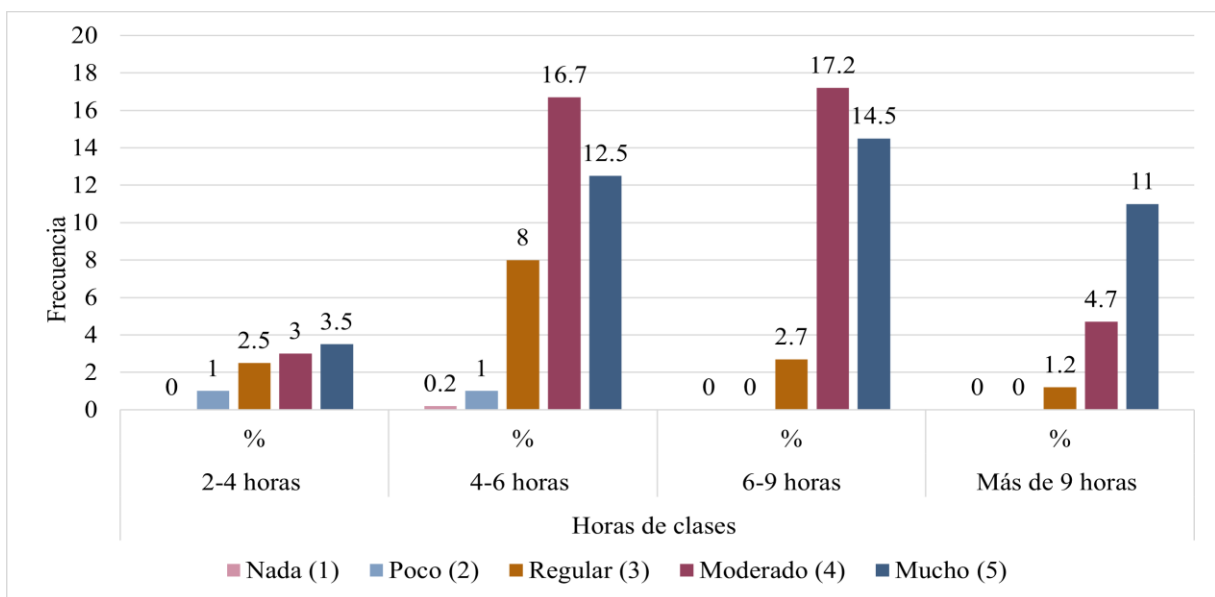
Los resultados llevan a concluir que estos dos síntomas son conductas que reflejan de forma tangible el malestar que presenta el estudiante ante el estrés académico, que a la larga pueden traer otro tipo de problemas tanto de salud mental (ansiedad, depresión, trastornos de la imagen corporal) como trastornos alimenticios como la obesidad o la anorexia en el otro extremo.

CUADRO N° 12 NIVEL DE ESTRÉS PRESENTADO POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN HORAS DE CLASES DIARIAS, AÑO 2020.

Nivel de Estrés	Total		Horas de Clases							
			2-4 horas		4-6 horas		6-9 horas		Más de 9 horas	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	400	100	40	10	154	38.5	138	34.5	68	17
Nada (1)	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	0	0
Poco (2)	8	2	4	1	4	1	0	0	0	0
Regular (3)	58	14.5	10	2.5	32	8	11	2.7	5	1.2
Moderado (4)	167	41.7	12	3	67	16.7	69	17.2	19	4.7
Mucho (5)	166	41.5	14	3.5	50	12.5	58	14.5	44	11

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N°12 NIVEL DE ESTRÉS PRESENTADO POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN HORAS DE CLASES DIARIAS, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Cuando se relaciona el nivel de estrés con las horas de clases diarias del estudiante se evidencia que más de la mitad 41.7% y 41.5% de los estudiantes presentan un alto nivel de estrés entre 4 a 9 horas que asisten a clases diariamente. Hay mayor riesgo de sufrir síntomas físicos, psicológicos o conductuales.

Se puede visualizar, que el nivel más relevante es el moderado, presentado con mayor frecuencia en los estudiantes que respondieron que diariamente pasan de 6-9 horas asistiendo a clases no presenciales. Cabe resaltar que aún así, el nivel superior de estrés (Mucho), presentó un 41.5% con una diferencia de 1 voto, de igual forma manifestado en mayor medida por los estudiantes que tienen de 6-9 horas diarias de clases.

Dentro de este cuadro, se refleja cómo la población que respondió dentro de las 3 últimas opciones ha presentado estrés académico debido a las clases no presenciales. Calculando los datos, se observa, que es un 97.7% (391) del total de encuestados que los presenta.

En un informe llamado “Efectos colaterales nocivos de la demanda de más horas escolares de pantalla para Educación Virtual” menciona (Trahtemberg, 2020):

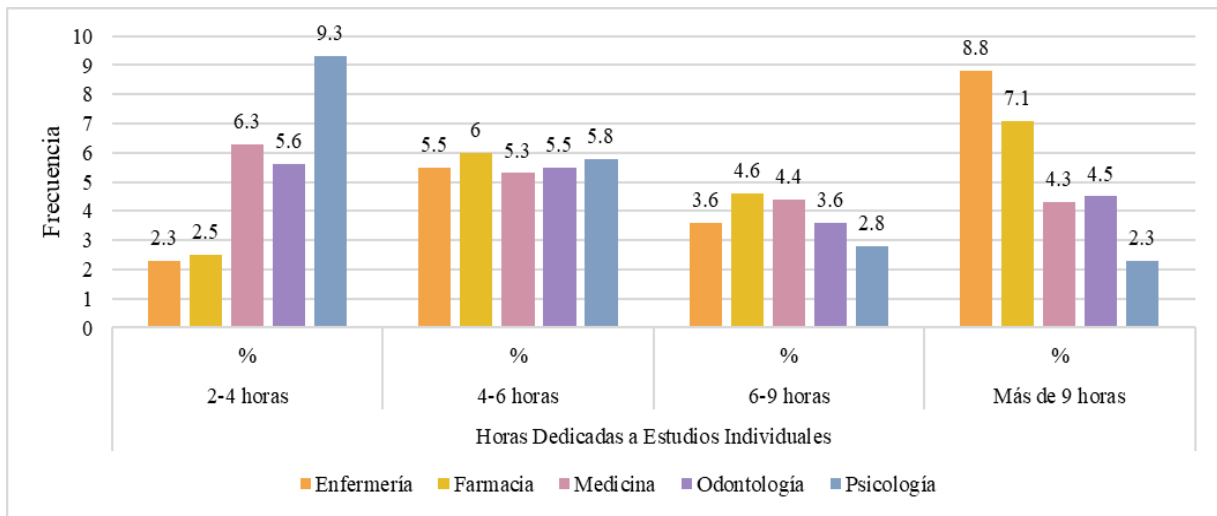
“El estrés de estar sentados conminados a prestar atención en formas inusuales, la falta de actividad física, el propio estrés de la situación escolar asocial sin tener presente “en vivo” al Profesor y los compañeros con cuya interacción de manera natural aprenden mejor, y si fuera el caso, la presión que ejercen los padres en casa para que “preste atención y cumpla las consignas y exigencias del Profesor”, elevan el riesgo de los estudiantes a padecer diferentes síntomas de estrés comúnmente no observados” (p.1)

CUADRO N° 13 DISTRIBUCIÓN DE HORAS DEDICADAS A ESTUDIOS INDIVIDUALES POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.

Carreras de Ciencias de la Salud	Total		Horas Dedicadas a Estudios Individuales							
			2-4 horas		4-6 horas		6-9 horas		Más de 9 horas	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	400	100	103	26	112	28	74	19	107	27
Enfermería	80	20.2	9	2.3	22	5.5	14	3.6	35	8.8
Farmacia	80	20.2	10	2.5	24	6	18	4.6	28	7.1
Medicina	80	20.2	25	6.3	21	5.3	17	4.4	17	4.3
Odontología	80	19.2	22	5.6	22	5.5	14	3.6	18	4.5
Psicología	80	20.2	37	9.3	23	5.8	11	2.8	9	2.3

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 13 DISTRIBUCIÓN DE HORAS DEDICADAS A ESTUDIOS INDIVIDUALES POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

En el siguiente cuadro podemos observar la cantidad de horas de estudios individuales que le dedican los estudiantes encuestados por carrera.

En primer lugar, un 28% (122), referían dedicar de 4 a 6 horas diarias a estudios individuales, siendo los estudiantes de la carrera de Farmacia quienes escogieron esta opción de forma mayoritaria, con un 6% (24). En segundo lugar, con un 27% (107) encontramos que los estudiantes de Ciencias de la Salud dedican más de 9 horas diarias a sus estudios individuales, siendo los estudiantes de Enfermería quienes lideran esta opción, con un 8.8% (35), seguido de la carrera de Farmacia, con un 7.1% (28). En tercer lugar, encontramos la opción de 2 a 4 horas dedicadas a estudios individuales, donde Psicología representa la mayoría, con un 9.3% (37), seguido de Medicina, con un 6.3% (25) y Odontología con un 5.6% (22).

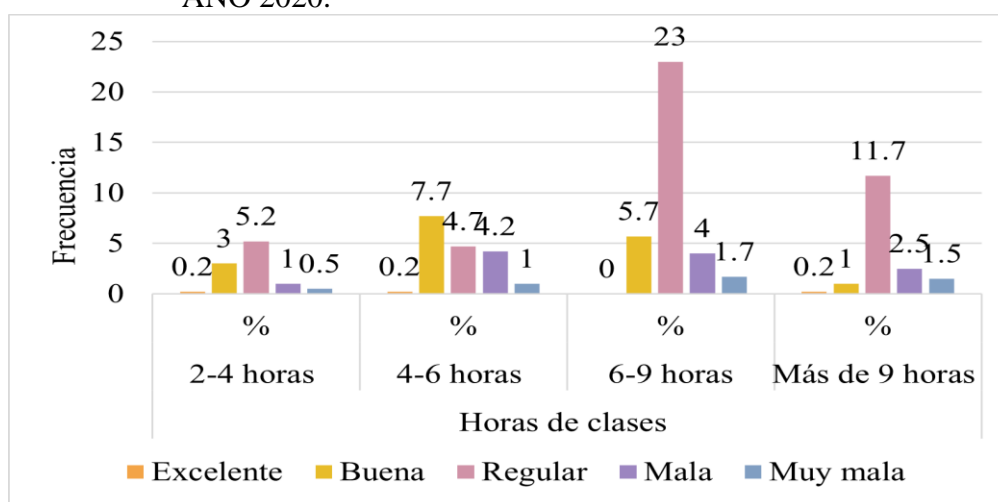
Si analizamos estos resultados y los del cuadro anterior (ver Cuadro N° 14), podemos resaltar que la mayoría de los estudiantes de Ciencias de la Salud invierten de 12 a 18 horas diarias aproximadamente cumpliendo con labores académicas, ya sea asistiendo a las clases de forma virtual o estudiando, realizando tareas, trabajos, etc. Siendo estas clases no presenciales y a través de dispositivos electrónicos, el tiempo utilizado deja muy poco espacio para otras actividades necesarias como labores del hogar o actividades de ocio, que también fundamentales para afrontar el estrés y no se debe prescindir de ellas, lo que representa en el estudiante mayor estrés, a pesar de estar en casa.

CUADRO N°14 DISTRIBUCION DE LAS HORAS DE CLASES DIARIAS DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.

Evaluación de Clases No Presenciales	Total		Horas de Clases							
			2-4 horas		4-6 horas		6-9 horas		Más de 9 horas	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	400	100	40	10	154	38.5	138	34.	68	17
Excelente	3	0.7	1	0.2	1	0.2	0	0	1	0.2
Buena	70	17.5	12	3	31	7.7	23	5.7	4	1
Regular	261	65.2	21	5.2	101	4.7	92	23	47	11.7
Mala	47	11.7	4	1	17	4.2	16	4	10	2.5
Muy mala	19	4.7	2	0.5	4	1	7	1.7	6	1.5

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 14 DISTRIBUCION DE LAS HORAS DE CLASES DIARIAS DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, SEGÚN EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Al analizar los resultados con respecto a la evaluación de clases no presenciales, la mayoría de los estudiantes respondieron que regular con un 65.2% (261), de modo que el impacto que generó el comienzo de las clases virtuales está provocando niveles de estrés a causa del choque en la modalidad de estudio al que estaban acostumbrados.

Cabe considerar por otra parte, que esta evaluación se relacionó con cuantas horas de clases se sometía al estudiante diariamente, calculando y los estudiantes que arrojaban que esta educación no presencial era regular incidía en 4-9 horas de clases diarias con un 27.7% (193).

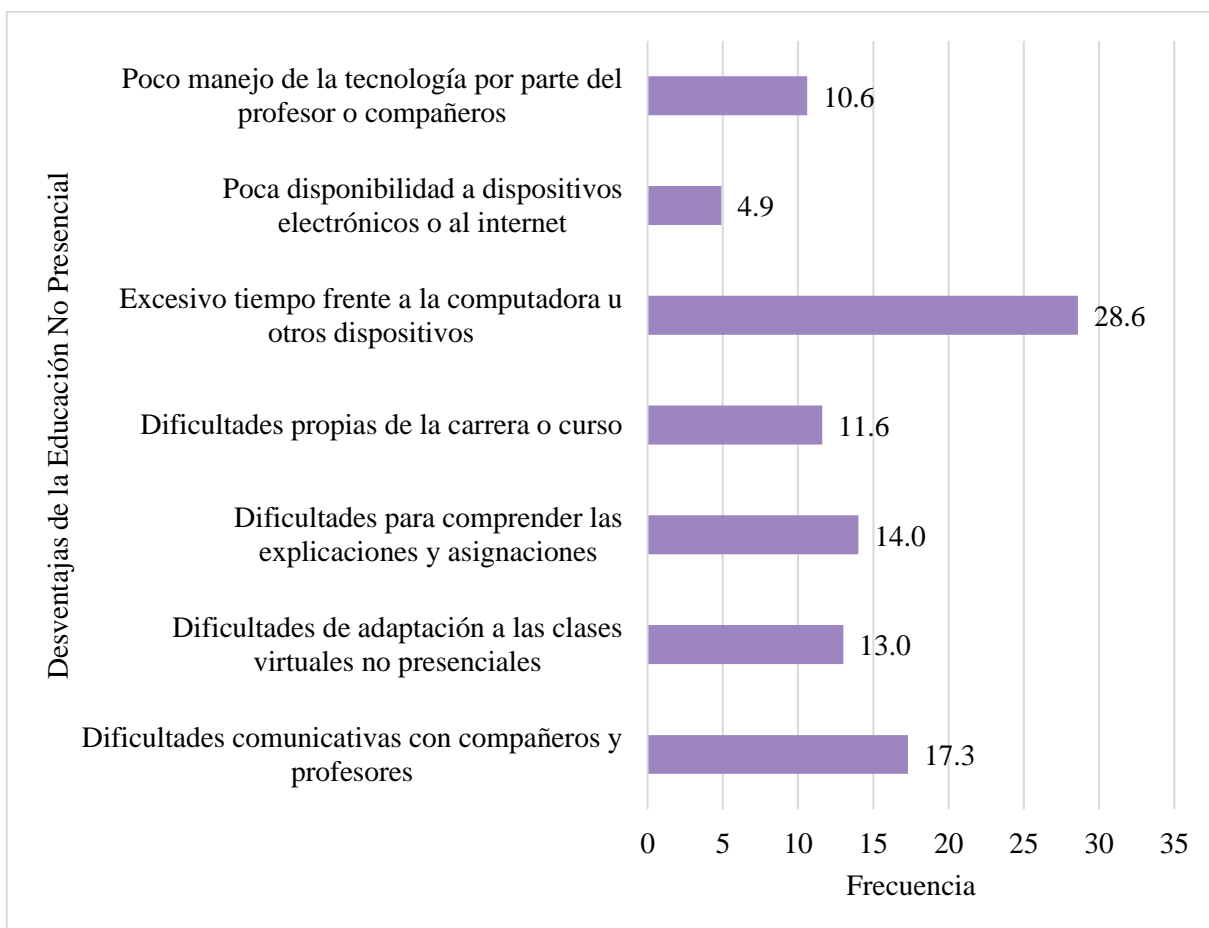
El cambio de la presencialidad a las clases no presenciales origina en los jóvenes altos niveles de estrés por la acumulación de trabajos, los largos periodos de tiempo que pasan frente a la computadora y el no tener la claridad deseada en los temas. En este punto representan para los estudiantes un aumento en la carga académica.

CUADRO N° 15 DISTRIBUCIÓN DE LAS DESVENTAJAS DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL REFERIDAS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, AÑO 2020.

Desventajas de la Educación No Presencial	Total	
	N°	%
Total	1200	100
Dificultades comunicativas con compañeros y profesores	208	17.3
Dificultades de adaptación a las clases virtuales no presenciales	156	13.0
Dificultades para comprender las explicaciones y asignaciones	169	14.0
Dificultades propias de la carrera o curso	139	11.6
Excesivo tiempo frente a la computadora u otros dispositivos	343	28.6
Poca disponibilidad a dispositivos electrónicos o al internet	58	4.9
Poco manejo de la tecnología por parte del profesor o compañeros	127	10.6

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 15 DISTRIBUCIÓN DE LAS DESVENTAJAS DE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL REFERIDAS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

Estos resultados revelaron, que un 28.6% (343) de la población manifestó excesivo tiempo frente a la computadora u otros dispositivos como el celular o tabletas. Estos referían que los docentes no respetaban el horario estipulado de la materia, iniciaban tarde las clases, se excedían del tiempo asignado, se reunían con los estudiantes fuera de los días de clase correspondientes,

aumentando así el riesgo a que el estudiante percibiera altos niveles de estrés y poco tiempo para realizar sus asignaciones con otras materias afectando el descanso de éste.

En segundo lugar, tenemos el con un 17.3% (208), respondieron dificultades comunicativas con compañeros y profesores, esto se debe a que muchos de los docentes según los estudiantes no cuentan con una actualización de curso tecnológico afectando la relación docente-estudiante, además compañeros no tienen la accesibilidad a un teléfono, computador o inclusive sistema de conexión a internet, interfiriendo con la comunicación estudiante-estudiante.

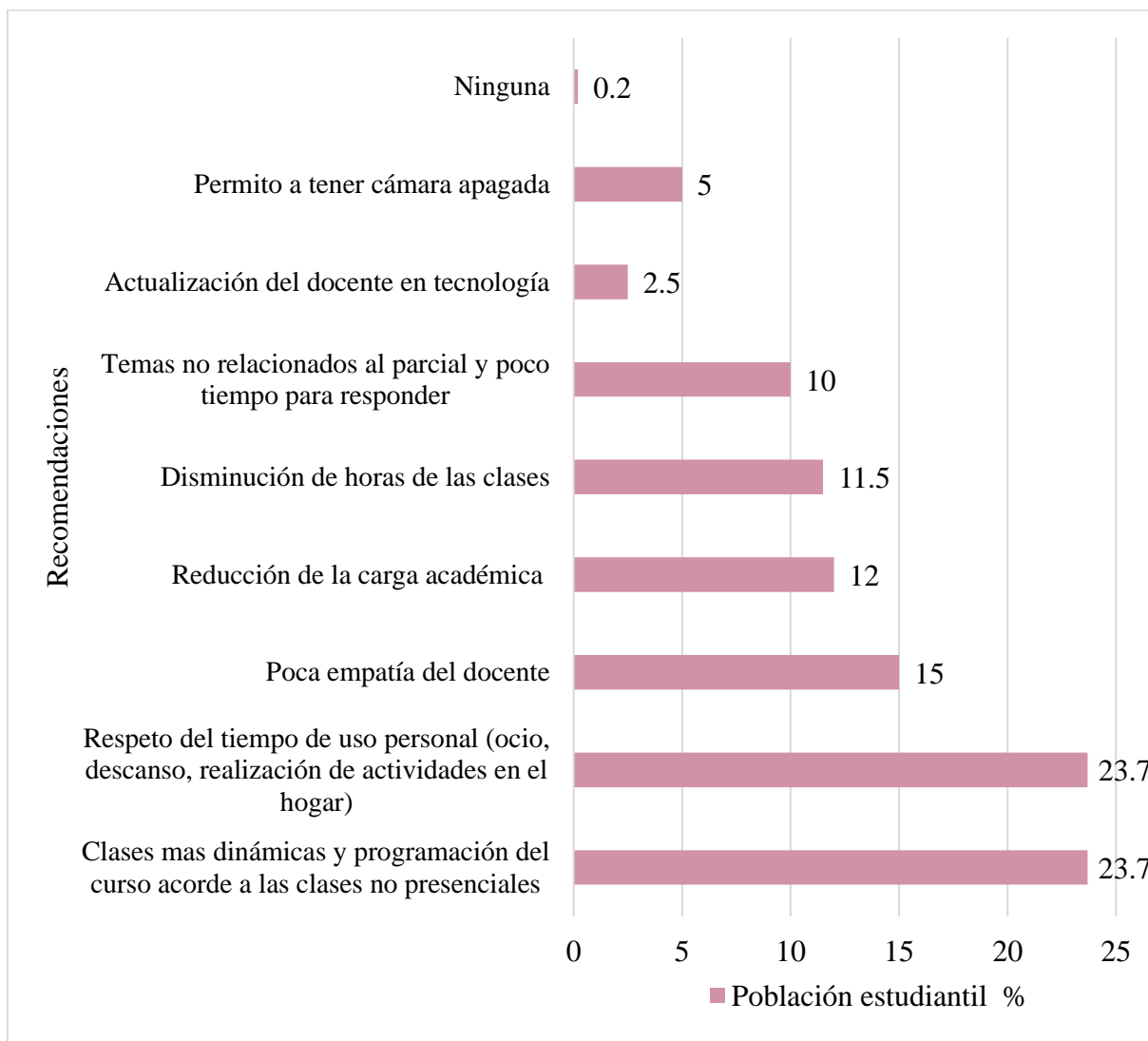
Como otra de las desventajas durante la educación no presencial surgen las dificultades para comprender las explicaciones y asignaciones brindadas por parte del docente representado por un 14% (169), aquí se observaban inquietudes por parte de los estudiantes, ya que a la hora de realizar trabajos individuales o en grupo cada uno entendía de una forma distinta y el Profesor no suministraba indicaciones para que los trabajos al momento de realizarse no surgieran dudas, además a esto al momento de explicar algún tema nuevo al no adaptarlo a la modalidad no presencial no se comprendía de una forma correcta, obligando al estudiante a ser autodidacta y generar más estrés del que ya se encontraba presente.

CUADRO N° 16 RECOMENDACIONES DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, PARA LA MEJORA DE LAS CLASES NO PRESENCIALES, AÑO 2020.

Recomendación de los Participantes	Población Estudiantil	
	Total	
	N°	%
Total	400	100
Clases más dinámicas y programación del curso acorde a las clases no presenciales	95	23.7
Respeto del tiempo de uso personal (ocio, descanso, realización de actividades en el hogar)	95	23.7
Poca empatía del docente	60	15
Reducción de la carga académica	48	12
Disminución de horas de las clases	46	11.5
Temas no relacionados al parcial y poco tiempo para responder	40	10
Actualización del docente en tecnología	10	2.5
Permiso a tener cámara apagada	5	1.2
Ninguna	1	0.2

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 16 RECOMENDACIONES DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ, PARA LA MEJORA DE LAS CLASES NO PRESENCIALES, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

En este cuadro observamos las recomendaciones de los estudiantes de Ciencias de la Salud para la mejora de las clases no presenciales.

Estos resultados revelaron que un 23.7% (95), recomendó clases más dinámicas y programación del curso acorde a las clases no presenciales, muchos de los docentes según los estudiantes no adecuaron la programación del curso a la educación no presenciales trayendo consigo diversos síntomas de estrés.

En segundo lugar, tenemos el respeto del tiempo de uso personal como el ocio, descanso y realización de actividades en el hogar con un 23.7% (95), ya que los estudiantes manifestaban que los docentes no respetaban el horario estipulado de la materia.

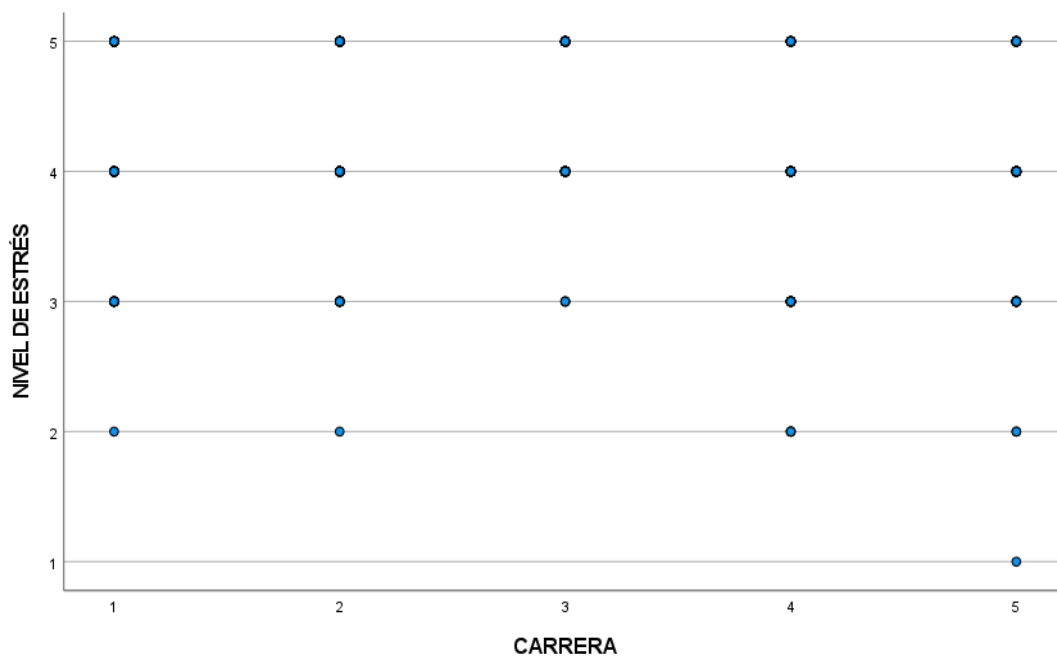
Como otra de las recomendaciones surgía la mejoría de la empatía por parte del docente representado por un 15% (60), aquí se reflejaban quejas acerca que no había comprensión a la hora de situaciones que sucedían al momento de conectarse a las clases como, problemas con la luz, el internet, el computador entre otros.

Cabe resaltar, que estas recomendaciones surgen de factores generadores de estrés para los jóvenes universitarios, ya que pensar que su calidad de estudio por ser de modalidad no presencial es de una baja calidad.

COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON APLICADA A LA INVESTIGACIÓN

CORRELACIONES			
		Nivel de estrés	Carrera
Nivel de estrés	Correlación de Pearson	1	-,156**
	Sig. (bilateral)		,002
	N	400	400
Carrera	Correlación de Pearson	-,156**	1
	Sig. (bilateral)	,002	
	N	400	400
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

Aplicando la correlación de Pearson se logra obtener una correlación bilateral de 0.01 de margen de error entre la carrera y el nivel de estrés percibido por los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud durante la educación no presencial.



El trabajo de investigación demuestra que la correlación entre la carrera tiene una correlación positiva moderada con el nivel de estrés percibido por los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá durante la Educación no Presencial y es significativa al 0.01 (bilateral), es decir que tiene un 0.01 de margen de error, por lo tanto, si existe correlación.

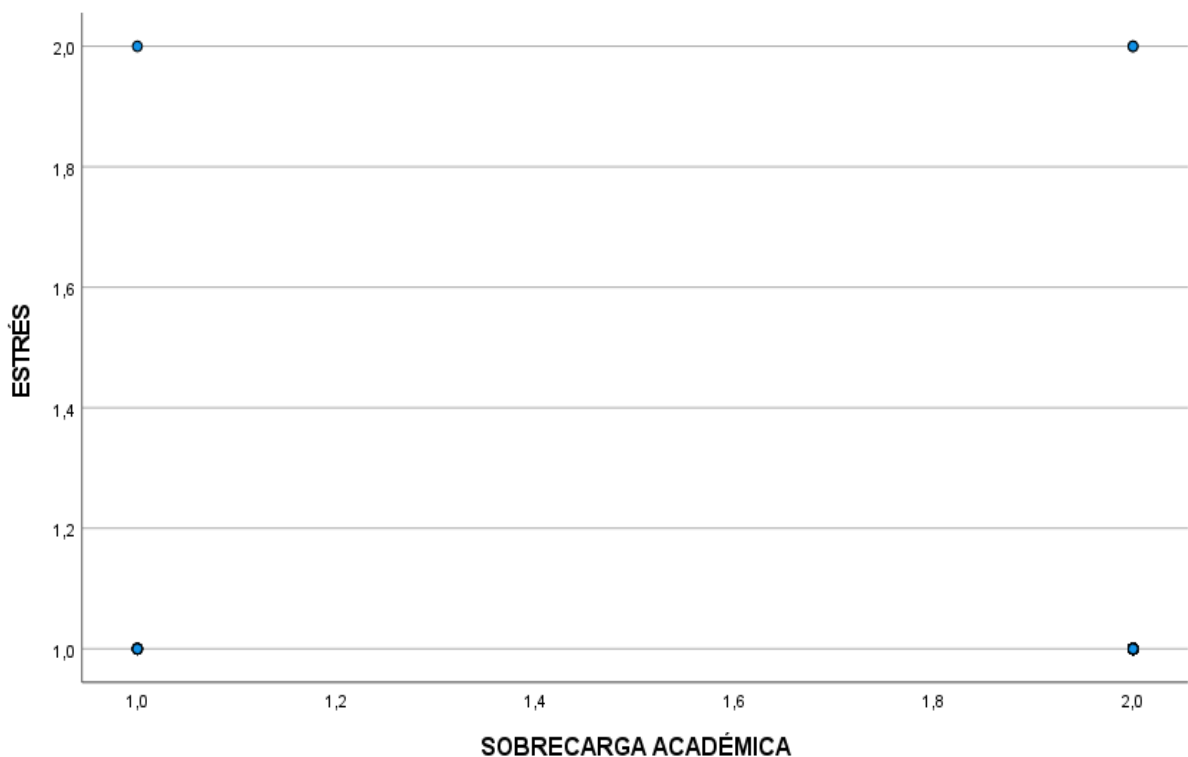
Además de los resultados obtenidos a lo largo de la tabulación de las encuestas por separado nos dicen que en efecto existe una correlación entre ambas variables, por tanto, el estrés académico en sus diferentes niveles si influye sobre los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud, por tanto, se corrobora la hipótesis del trabajo en la que se establece que la Educación no Presencial se relaciona con el estrés académico.

Para tal efecto se ha empleado el coeficiente de correlación de Pearson, es decir aquel que corrobora la relación que hay entre variables y que se expresa por un coeficiente de correlación, que indican no una relación de causalidad sino de asociación o concomitancia entre las variables tal como se ha dado en esta investigación.

Correlaciones			
		Estrés	Sobrecarga académica
Estrés	Correlación de Pearson	1	-,172**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	400	400
Sobrecarga	Correlación de Pearson	-,172**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	400	400
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

Aplicando la correlación de Pearson se obtiene una correlación bilateral de 0.01 de margen de error entre el estresor académico principal, la sobrecarga académica de trabajos a causa de la

Educación no Presencial percibido por los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá.



El trabajo de investigación demuestra, que la correlación entre el estrés tiene una correlación positiva moderada con la sobrecarga académica de los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá y es significativa al 0.01 (bilateral), es decir que tiene un 0.01 de margen de error, por lo tanto, si existe correlación.

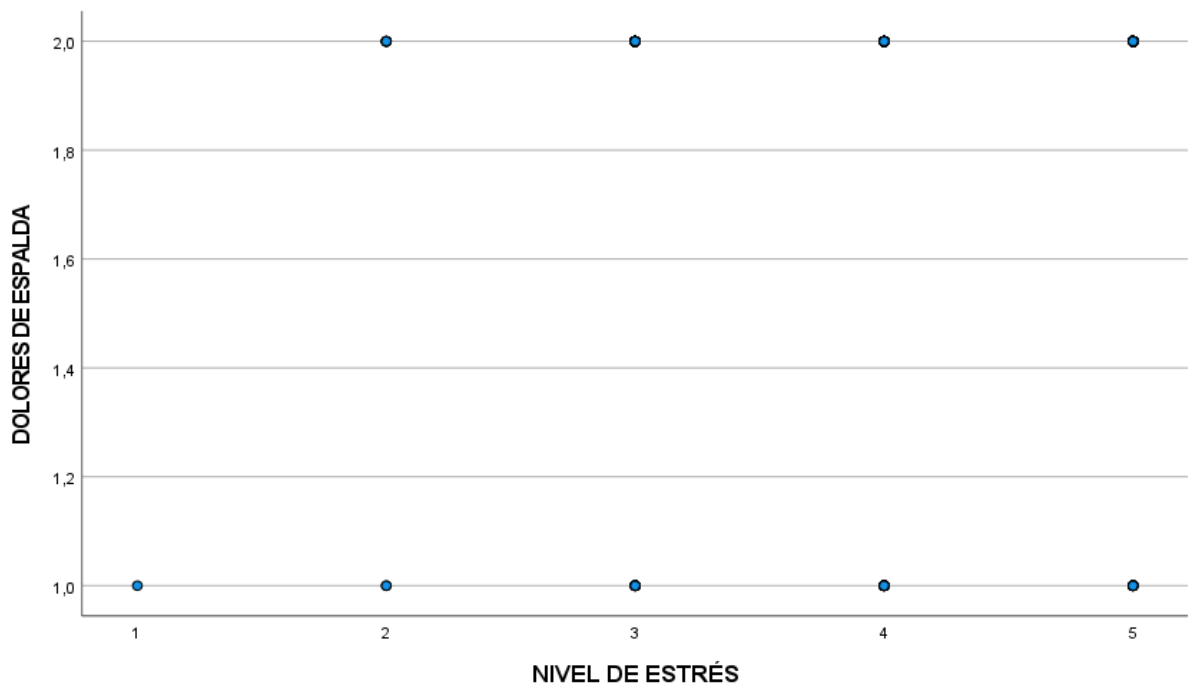
Además de los resultados obtenidos a lo largo de la tabulación de las encuestas por separado nos dicen, que en efecto existe una correlación entre ambas variables, por tanto, el estrés académico está presente y uno de sus principales estresores es la sobrecarga académica de los profesores hacia los estudiantes durante este tiempo que se ha impartido la modalidad de la

Educación no Presencial, por tanto, se corrobora la hipótesis del trabajo en la que se establece que la situación de estrés más generadora es la sobrecarga académica.

El coeficiente de correlación encontrado nos muestra que entre estas variables mencionadas anteriormente existe relación e influye una hacia la otra. El resultado del cuadro 4 permite comprobar que la mayoría de los estudiantes reflejaron, que el estresor principal es la sobrecarga académica de trabajos.

Correlaciones			
		Dolores de espalda	Nivel de estrés
Dolores de espalda	Correlación de Pearson	1	,157**
	Sig. (bilateral)		,002
	N	400	400
Nivel de estrés	Correlación de Pearson	,157**	1
	Sig. (bilateral)	,002	
	N	400	400
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

Aplicando la correlación de Pearson se logra obtener una correlación bilateral de 0.01 de margen de error entre el nivel de estrés y los síntomas físicos, percibido por los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá.

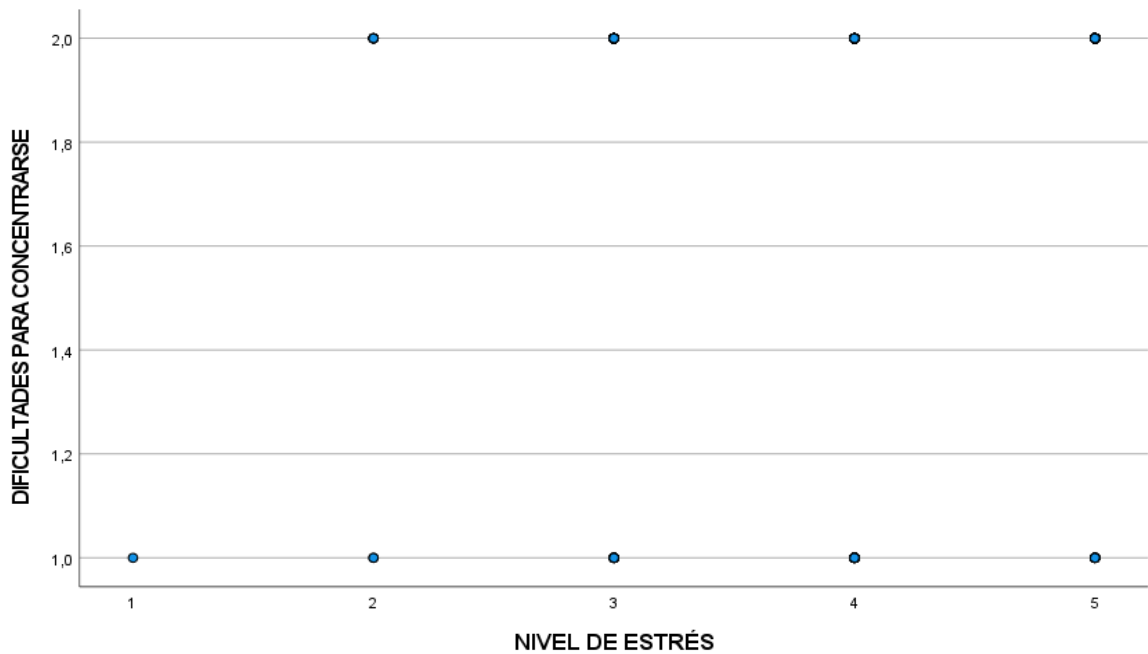


El trabajo de investigación demuestra, que la correlación entre el estrés tiene una correlación positiva moderada con los síntomas físicos de los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá y es significativa al 0.01 (bilateral), es decir que tiene un 0.01 de margen de error, por lo tanto, si existe correlación.

En cuanto a los resultados obtenidos de las encuestas por separado nos muestran que existe una correlación entre ambas variables, por tanto, el estrés académico en sus diferentes niveles está asociado sobre los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud, mostrando la presencia de síntomas físicos como: el dolor de cabeza durante la modalidad no presencial, esto puede deberse a los largos períodos en que pasa el estudiante frente a un computador, por tanto, se corrobora la hipótesis del trabajo en la que se establece que los estudiantes universitarios refieren un aumento de los efectos físicos del estrés académico debido a la Educación no Presencial.

Correlaciones			
		Nivel de estrés	Dificultades para concentrarse
Nivel de estrés	Correlación de Pearson	1	,180**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	400	400
Dificultades para concentrarse	Correlación de Pearson	,180**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	400	400
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

Aplicando la correlación de Pearson se logra obtener una correlación bilateral de 0.01 de margen de aprobación entre el nivel de estrés y los sistemas psicológicos percibido por los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá.

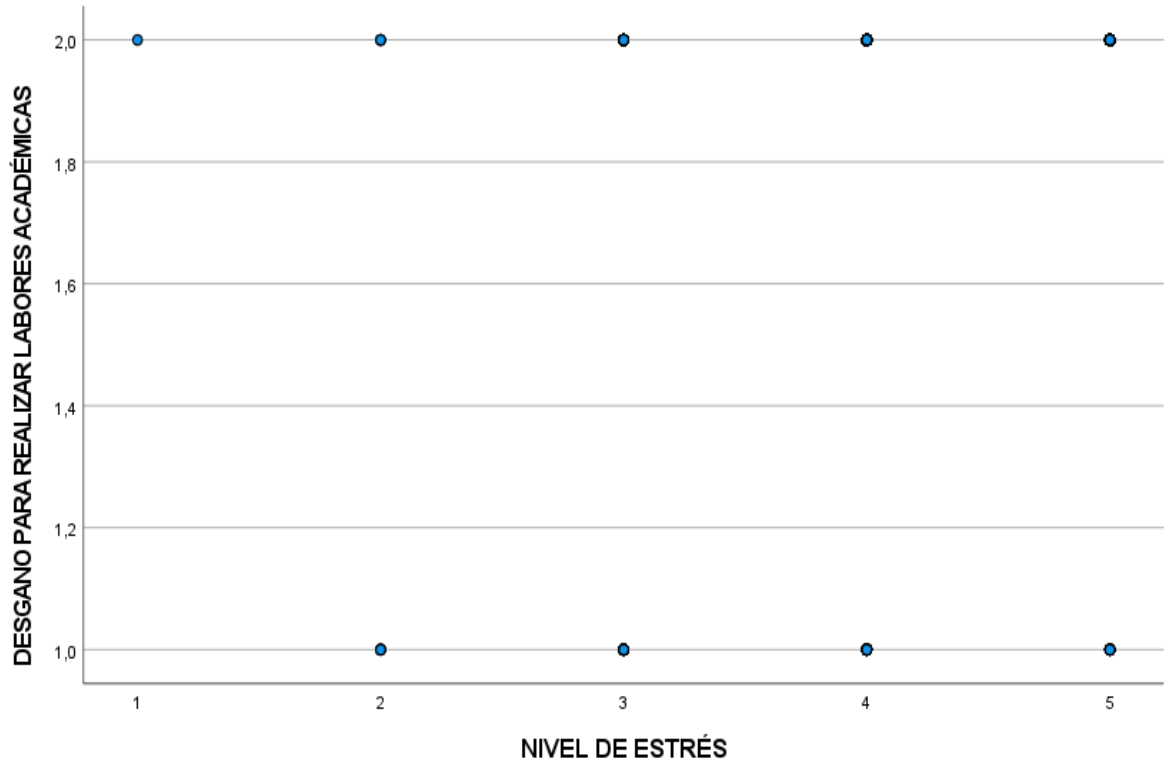


La presente investigación demuestra, que la correlación entre el estrés tiene una correlación positiva moderada con los síntomas psicológicos de los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá y es significativa al 0.01 (bilateral), es decir que tiene un 0.01 de margen de error, por lo tanto, si existe correlación.

A lo largo de la tabulación de las encuestas por separado nos dicen, que en efecto existe una correlación entre ambas variables, por tanto, los síntomas físicos asociados a el estrés académico en sus diferentes influyen sobre los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud, por tanto, se corrobora la hipótesis del trabajo en la que se establece, que los estudiantes universitarios refieren un aumento de los efectos psicológicos del estrés académico debido a la Educación no Presencial.

Correlaciones			
		Nivel de estrés	Desgano para realizar labores académicas
Nivel de estrés	Correlación de Pearson	1	,267**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	400	400
Desgano para realizar labores	Correlación de Pearson	,267**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	400	400
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

Aplicando la correlación de Pearson se logra obtener una correlación bilateral de 0.01 de margen de error entre el nivel de estrés y los síntomas conductuales percibido por los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá.



El trabajo de investigación arroja, que la correlación entre el estrés tiene una correlación positiva moderada con los síntomas psicológicos de los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá y es significativa al 0.01 (bilateral), es decir que tiene un 0.01 de margen de error, por lo tanto, si existe correlación.

Durante el proceso de tabulación de las encuestas por separado nos afirman que en efecto existe una correlación entre ambas variables, por tanto, el estrés académico en sus diferentes niveles ha sido presentado en síntomas conductuales por los estudiantes, por tanto, se corrobora la hipótesis del trabajo en la que se establece que los estudiantes universitarios refieren un aumento de los efectos conductuales del estrés académico debido a la educación no presencial.

Los resultados de los cuadros 7, 9 y 11 nos permiten comprobar, que la mayoría de los estudiantes de Ciencias de la Salud presentan diferentes síntomas psicológicos, conductuales y físicos asociados al estrés académico durante la educación no presencial.

CONCLUSIONES

Por medio de la investigación realizada, posterior a la interpretación y análisis de los datos obtenidos, se concluye que:

- El estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo es una cuestión que afecta al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar. Al observar los resultados obtenidos de las encuestas.
- A lo largo de la carrera universitaria de un estudiante de Ciencias de la Salud, este se expone a diversos retos en la adquisición de competencias, que posteriormente lo harán idóneo para servir al mantenimiento y restauración de la salud de las personas. Estos retos son generadores de estrés académico, además de que existen múltiples factores que pueden influir o incrementar el nivel de estrés que presente el alumno, estos factores pueden ser internos (tipo de personalidad), externos (sobrecarga de tareas), físicos (condiciones del entorno bajo las cuales estudia) y psicológicos (umbral del estrés), y se proyectan en el alumno en la forma de síntomas físicos, psicológicos y conductuales, que pueden generar consecuencias que afecten el rendimiento de este y su motivación para el logro de sus metas académicas.
- Como resultado obtenido de esta investigación, en la Universidad de Panamá existe una mayor participación del género femenino en las carreras de Ciencias de Salud, siendo las edades de 21 a 24 años las más representativas de este género. Algunas carreras cuentan con una población mayoritariamente femenina.
- Como consecuencia de la Educación no Presencial, la mayoría de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá han percibido estrés académico, con

un alto porcentaje según los resultados arrojados por la encuesta. Las carreras cuyo total de participantes refirió percibir estrés durante este proceso fueron Enfermería, Medicina y Psicología.

- Los principales estresores del estrés académico que los estudiantes presentan son: la sobrecarga de tareas, la personalidad y el carácter del Profesor, ello coincide con los datos aportados por la Literatura Científica previamente.
- De los estudiantes de Ciencias de la Salud que participaron en el estudio, más de la mitad presentó como síntoma físico principal el dolor de espalda, siendo un posible relacionado el tiempo excesivo frente a los dispositivos electrónicos en una misma posición, ya que los estudiantes pasan horas sentados, y esto puede generar mayor fatiga. Los estudiantes que presentaron este síntoma con mayor frecuencia pertenecen a la carrera de Farmacia.
- Como resultado, la mayoría de los estudiantes sintieron la presión del aprendizaje durante la Educación no Presencial e incluso experimentaron síntomas Psicológicos relacionados con ella. Por tanto, con base en el análisis, podemos decir que el síntoma que muestra mayor valor es la dificultad para concentrarse, mientras que el síntoma que menos muestra es la inquietud e hiperactividad.
- Referente al síntoma conductual que más afectó a los estudiantes de Ciencias de la Salud, está el desgano para realizar labores académicas, estos estudiantes se encontraban en su mayoría entre las edades de 21 a 24 años, cuya representación de estudiantes fue más significativa.
- Los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá, que participaron en este estudio manifestaron invertir de 4 a más de 9 horas realizando estudios individuales (tareas, trabajos en grupo, etc.), donde la carrera de Enfermería señaló

utilizar más de 9 horas. Mientras que la carrera de Farmacia de forma mayoritaria señaló utilizar de 4 a 6 horas diarias para el mismo objetivo.

- Los estudiantes de Ciencias de la Salud manifiestan que, entre las principales desventajas de la Educación no Presencial, se encuentran: el excesivo tiempo frente a la computadora u otros dispositivos, en un segundo lugar, las dificultades comunicativas con compañeros y profesores, y las dificultades para comprender las explicaciones y asignaciones.
- Concluimos que los resultados mostraron que los estudiantes de Ciencias de la Salud recomendaban, que las clases más dinámicas y programación del curso acorde a las clases no presenciales, respeto del tiempo de uso personal como el ocio, descanso y realización de actividades en el hogar y la mejoría de la empatía por parte del docente.

RECOMENDACIONES

Con el fin de colaborar con futuras investigaciones, se proponen las siguientes recomendaciones:

- Conocer cuáles son los estresores más influyentes para la presencia del estrés académico permitirá mejorar el bienestar de los estudiantes y su rendimiento académico, ya que al contar con esta información, los estudiantes podrán afrontar el estrés mediante una buena administración de su tiempo, el establecimiento de objetivos y prioridades, la adecuada selección de técnicas de estudio, la práctica de deporte o actividades recreativas y la planeación de tiempo para pasatiempos y hobbies; y así prevenir las consecuencias o en su caso los efectos adversos del estrés académico.
- Es importante generar el interés de realizar futuras investigaciones en la que el estrés académico, fenómeno por algunos olvidado, sea centro de atención, porque es necesario prevenir o incluso amortiguar los efectos del estrés en estudiantes, aunque pueda parecer para algunos algo sin importancia en comparación con otros, éste se encuentra muy relacionado con alteraciones indeseables, como los fallos de memoria en el momento justo de realizar una prueba estresante, o fallos en el proceso mismo de aprendizaje.
- Es de suma importancia, abrir mesas de diálogo entre profesores y estudiantes, con el fin de exponer las limitantes encontradas durante esta nueva metodología de aprendizaje, y encontrar soluciones que mejoren la calidad de la educación impartida, en el presente y en el futuro.

- Promover la importancia de la Salud Mental en las facultades de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá, con el fin de prevenir problemáticas, principalmente de índole psicológicas, a raíz del aumento del estrés académico en los estudiantes.
- Se recomienda que la Educación a Distancia no tenga a los alumnos conectados todo el día con los profesores, que esta conexión sea intermitente, y que la extensión de cada sesión con la interrupción que media entre ellas también sea dosificada.
- Se recomienda realizar este estudio, utilizando como objeto de investigación a estudiantes de las facultades restantes, para evaluar el impacto de la Educación no Presencial en la Comunidad Universitaria de la Universidad de Panamá.
- Se sugiere a la Universidad de Panamá, evaluar y adaptar el contenido de los cursos que se imparten de forma no presencial, asimismo, el tiempo que se le otorga a cada materia individual que debe ser impartida, es decir, reevaluar el condensar 16 semanas de clases en menos tiempo, ya que esto repercute en la cantidad de material que se abarca y en el logro de las competencias necesarias para aprobar cada curso, sin mencionar la presión que esto ejerce sobre el estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arrigenna, S. (2020, mayo 5). COVID-19: *Estudiantes universitarios y de bachillerato* | Y Ahora Qué. Recuperado 21 de mayo de 2020, de <https://yaq.es/node/203813>
- Ávila, I. Y. C., Cantillo, A. B., & Estrada, L. R. A. (2018). *Estrés académico en estudiantes de Enfermería de Cartagena, Colombia*. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2).
- Barraza Macías, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista electrónica de Psicología iztacala*, 9(3).
- Barraza A, Martínez JL, Silva JT, Camargo E, Antuna R. (2011) *Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de Licenciatura*. VE-IUNAES. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
- Barrio, J.A., & García, M.R., & Ruiz, I., & Arce, A. (2006). *El Estrés Como Respuesta*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),37-48.[fecha de Consulta 16 de Diciembre de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832311003>
- BBC News Mundo. (2020). *Coronavirus: Panamá reporta la primera muerte por covid-19 en Centroamérica y eleva a 8 el número de casos confirmados*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-51812612>

- Berrío García, Nathaly, & Mazo Zea, Rodrigo. (2011). *Estrés Académico*. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 65-82. Recuperado el 21 de mayo de 2020, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.
- Blázquez, B. O., Sarto, S. B., & del Hoyo, Y. L. (2011). *Estrés y otros factores psicológicos asociados en estudiantes de Fisioterapia*. *Fisioterapia*, 33(1), 19-24.
- Blogodisea. (2019). *¿Cómo acceder a un mayor mercado laboral con la enseñanza virtual?* <https://www.blogodisea.com/como-acceder-a-un-mayor-mercado-laboral-con-la-ensenanza-virtual.html>
- Cabanach, R. (2011). *Estresores Académicos Percibidos por Estudiantes Universitarios de Ciencias de la Salud*. Universidad de Coruña, 20.
- Cárdenas, H. (2020). *Universidad de Panamá apuesta por la Educación Virtual ante la amenaza del Covid-19*. La Prensa Panamá. <https://www.prensa.com/sociedad/universidad-de-panama-apuesta-por-la-educacion-virtual-ante-la-amenaza-del-covid-19/>
- El Tiempo. (2020). *Salud mental, clases virtuales y educación superior*. <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/salud-mental-clases-virtuales-y-educacion-superior-494212>
- Estrada, V., Febles, J., Ortega, C., & León, M. (2015). *La educación virtual. Diseño de cursos virtuales*. Editorial universidad Ecotec.
- Galtung, J. (2008). *Teoría y métodos de la investigación social*. Buenos Aires, Eudeba.

García, A., Ricardo, S., & Romero, L. (2019). *Características del Estrés Académico En Universitarios con Trastornos Temporomandibulares de la San Buenaventura Seccional Cartagena*.

http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/7133/1/Caracter%C3%ADsticas%20del%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico_Andrea%20Garc%C3%ADa%20G_2019.pdf

González, F. (2010). *Psicología para el Docente*. Universidad de Guanajuato: 2010.

Guerrero García, G. C. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).

Hernández S., R., Fernández C., C. y Baptista L., P. (2014). *Metodología de la investigación*. México. Editorial McGraw-Hill. Recuperado 24 de junio de 2020, de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Caracas. Editorial Sypal.

Horton, B. H., Graham, B. C., Yorke, B. H., Singh, B. A., Hymas, B. C., & Roberts, B. L. (2010). *Women naturally more susceptible to stress*. Recuperado 10 de diciembre de 2020, de <https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/7829792/Women-naturally-more-susceptible-to-stress.html>

- Maceo Palacio, O., Maceo Palacio, A., Varón Blanco, Y., Maceo Palacio, M., & Peralta Roblejo, Y. (2016). *Estrés académico: causas y consecuencias*. *MULTIMED*, 17(2). Recuperado de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
- Macías, A. B., & Quiñónez, J. S. (2007). *El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo*. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65.
- Mañana, R. L. N. (2020). *Para el 58% de los estudiantes, las tareas escolares son «excesivas»*. Recuperado 16 de diciembre de 2020, de <https://lmdiario.com.ar/contenido/237187/para-el-58-de-los-estudiantes-del-pais-las-tareas-escolares-son-excesivas>
- Marín MM, Álvarez CG, Lizalde A, Anguiano AC, Lemus BM. (2014) *Estrés académico en estudiantes: El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana*. Recuperado de <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/126/173>
- Martín, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*.
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). *El estrés escolar*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41.
- Normas de Buena Práctica Clínica ICH E6 (R2) • Global Health Training Centre. (s. f.). The Global Health Network. Recuperado el 17 de junio de 2020, de: <https://globalhealthtrainingcentre.tghn.org/normas-de-buena-practica-clinica-ich-e6-r2/>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Coronavirus*. Recuperado 21 de mayo de 2020, de https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Osorio, M. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Universidad de Chile. <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Pérez Ortega, M. (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. Recuperado a partir de <https://revistas.up.ac.pa/index.php/antataura/article/view/502>
- Ramírez et al., D. (2015). *Estrés autopercebido en estudiantes del área de salud*. researchgate.net. https://www.researchgate.net/publication/303720749_Estres_autopercebido_en_estudiantes_del_area_de_salud
- Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes Latinoamericanos de la carrera de Medicina* [Versión electrónica]. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Sabino, C. (2014). *El proceso de investigación*. Editorial Episteme.

- Stewart SM, Betson C, Lam TH, Marshall IB, Lee PWH, Wong CM. (1997). *Predicting stress in first year medical students: a longitudinal study*. Med Educ. Recuperado de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Teoría, Flores. B. J. (2000). *Metodología de la investigación*. Lima–Perú. Edt. UNMSM.
- Toribio Ferrer, C., & Franco Bárcenas, S. (2016). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante*, Año 2016. Recuperado el 21 de mayo de 2020, de <https://botica.xyz/estres-academico/>
- Trahtemberg, L. (2020). *Efectos colaterales nocivos de la demanda de más horas escolares de pantalla para educación virtual*. Recuperado 12 de diciembre de 2020, de <https://www.trahtemberg.com/articulos/3576-efectos-colaterales-nocivos-de-la-demanda-de-mas-horas-escolares-de-pantalla-para-educacion-virtual.html>
- Universidad de Panamá. (2020). *Historia / Universidad de Panamá*. Recuperado 16 de junio de 2020, de <https://www.up.ac.pa/historia>
- Universidad de Panamá. (2020b). *Oferta Académica / Universidad de Panamá*. Recuperado 16 de junio de 2020, de <https://www.up.ac.pa/ofertAcademica>

ANEXOS

ANEXO 1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Mes/Semanas 2020 Actividades	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elección del tema	■	■	■																													
Revisión bibliográfica	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Antecedentes/Planteamiento del problema			■	■	■	■																										
Formulación del problema				■	■	■	■																									
Justificación del problema						■	■	■	■																							
Objetivos generales y específicos										■	■																					
Hipótesis del problema										■	■																					
Marco teórico											■	■	■	■	■	■																
Marco metodológico												■	■	■	■	■																
Cuadro de variables															■	■	■															
Presupuesto/Aspectos éticos																■	■															
Comité de Bioética																								■								
Recolección de datos																												■				
Tabulación/Cuadros y gráficas																												■				
Análisis e interpretación de resultados																												■				
Introducción/Anexos																			■	■	■	■										

ANEXO 2 PRESUPUESTO

Esta investigación fue subsidiada en su totalidad por las investigadoras.

RECURSOS NECESARIOS	CANTIDAD	USO (MESES)	COSTO PROMEDIO	TOTAL
MATRÍCULA DE TRABAJO DE GRADO	2	-	B/. 40.00	B/. 80.00
INTERNET	2	12	B/. 45.00	B/. 1.080.00
ELECTRICIDAD	2	12	B/. 69.00	B/. 1.640.00
ASESORÍA DE TESIS	-	6	B/. 200.00	B/. 1.200.00
PAGO DE REVISIÓN DE TESIS	1	-	B/. 60.00	B/. 60.00
IMPRESIÓN DE TESIS	2	-	B/. 35.00	B/. 70.00
EMPASTADO DE TESIS	1	-	B/. 50.00	B/. 50.00
MOVILIDAD	-	-	B/. 100.00	B/. 100.00
IMPREVISTOS	-	-	B/. 150.00	B/. 150.00
TOTAL				B/. 4.430.00

ANEXO 3 CARTA DE CONSETIMIENTO INFORMADO

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado

Estudiante:

Por medio de la presente, quisiéramos obtener su autorización para incluirlo como participante en la investigación que la Facultad de Enfermería de la Universidad de Panamá está llevando a cabo en la Ciudad de Panamá durante el año 2020 como trabajo de grado. Esta investigación lleva por título: **“Estrés Académico Asociado a la Educación No Presencial en los Estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, Durante la Pandemia del COVID-19, Año 2020”**. El objetivo de esta investigación es determinar la correlación existente entre la Educación no Presencial repentina y obligatoria y el desarrollo de estrés académico en estudiantes universitarios de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad de Panamá. En esta carta pedimos a usted su consentimiento para participar en esta investigación, así como para usar con fines científicos los resultados generados. Las personas que acepten tendrán que llenar una encuesta, en la que se harán diversas preguntas referidas al estrés académico y la educación no presencial impartida durante la pandemia del COVID-19. Su participación será anónima, pues su nombre no aparecerá de ningún modo en las encuestas o los informes de la investigación que se redactarán. Las encuestas llevarán un número que reemplazará su nombre. Luego, los datos producidos por las encuestas serán trasladados a una base de datos que será usada para realizar diversos análisis que permitan responder a las preguntas formuladas en el proyecto. Con los análisis realizados se escribirán reportes de investigación y artículos científicos que serán publicados en revistas especializadas. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Así mismo, en caso de que lo estime pertinente usted puede comunicarse con la Escuela de Enfermería de la Universidad de Panamá para resguardar sus derechos si usted percibiese que éstos han sido vulnerados en algún sentido. Por último, si usted acepta participar, por favor seleccione la opción “Autorizo” al final de esta carta de consentimiento antes de realizar la encuesta. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude dirigirla a las autoras de esta investigación a través del correo electrónico facilitado.

Autorizo ser encuestado para la investigación de la Facultad de Enfermería

ANEXO 4 INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA DE ENFERMERÍA
ENCUESTA PARA ESTUDIANTES



TEMA: ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL EN LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19.

ESTIMADO ESTUDIANTE: Por medio de este formulario, las investigadoras María Moscoso y Ana Madrid de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Panamá, junto con Dinora Bernal como asesora, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias de Enfermería, quisiéramos obtener su autorización para incluirlo como participante en la investigación: “Estrés Académico Asociado a la Educación No Presencial en los Estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá Durante la Pandemia del COVID-19, Año 2020”. El presente cuestionario contiene 27 preguntas con el objetivo de reconocer los estresores y síntomas de estrés académico que han presentado los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud durante las clases virtuales recibidas, debido a la pandemia del COVID-19. La sinceridad con la que responda el cuestionario será de gran utilidad para nuestra investigación como trabajo de grado. Su participación será anónima, las encuestas llevarán un código numérico que reemplazará su nombre tanto en el formulario como en los informes que serán redactados. La información recibida sólo será manejada por las investigadoras. Si usted responde y envía el formulario está proporcionando su consentimiento de participar en dicha investigación. Revise sus respuestas antes de enviar el formulario. ¡Gracias por su colaboración!

Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en dirigirla a las autoras de esta investigación María Moscoso o Ana Madrid, a través de los correos electrónicos: mariamoscoso1551@gmail.com o ana32914@gmail.com

INDICACIONES GENERALES: Marque con una (X) sus respuestas. Complete todas las preguntas.

SECCIÓN 1: DATOS GENERALES

1. Sexo

- Femenino
 Masculino

2. Edad

- 17-20 años

- 21-24 años
- 25-28 años
- Más de 28 años

3. ¿En qué Distrito de la República de Panamá resides actualmente?

4. Estado General de Salud

- Excelente
- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy malo

5. Situación Económica

- Excelente
- Buena
- Regular
- Mala
- Muy mala

6. Situación Ocupacional

- Solo estudio
- Estudio y trabajo

7. ¿Qué carrera estudias?

- Enfermería
- Medicina
- Farmacia
- Odontología
- Psicología

8. ¿En qué semestre de la carrera te encuentras?

- 1er. Semestre
- 2do. Semestre
- 3er. Semestre
- 4to. Semestre
- 5to. Semestre
- 6to. Semestre
- 7mo. Semestre
- 8vo. Semestre
- 9no. Semestre
- 10mo. Semestre
- 11vo. Semestre
- 12vo. Semestre

SECCIÓN 2: ESTRÉS ACADÉMICO

9. ¿Durante las clases no presenciales te has sentido estresado?

- Sí
- No

10. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) es mucho.

- 1** **2** **3** **4** **5**

11. Señala con qué frecuencia te estresan las siguientes situaciones durante las clases no presenciales, donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
La competencia con los compañeros del grupo.					
Trabajos en grupo.					

Sobrecarga de tareas y trabajos.					
La personalidad y el carácter del Profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, investigaciones, ensayos, diapositivas, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
Tiempo limitado para hacer trabajos.					
Tener siempre la cámara y/o micrófono encendido.					

12. Señala si has presentado los siguientes síntomas físicos y con qué frecuencia, donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					

Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Gastritis					
Sudoraciones					
Taquicardia/palpitaciones fuertes					
Ataques de pánico					
Dolores musculares					
Bruxismo (tensión de mandíbulas)					
Dolor de espalda					
Aumento o disminución del apetito					
Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)					

13. Señala si has presentado los siguientes síntomas psicológicos y con qué frecuencia, donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Inquietud e hiperactividad					
Tristeza y/o desgano					
Ansiedad constante					
Dificultades para concentrarse					
Dificultades para pensar (quedarse en blanco)					
Problemas de memoria, olvidos frecuentes					

Irritabilidad frecuente					
Temor de no poder cumplir con las obligaciones					
Baja motivación para actividades académicas					
Angustia y/o ganas de llorar frecuentes					

14. Señala si has presentado los siguientes síntomas conductuales y con qué frecuencia, donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Conflictos o tendencia a crear polémica					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Absentismo a las clases					
Fumar					
Consumir alcohol o sustancias adictivas					
Pensamientos sobre abandono de la carrera					

SECCIÓN 3: EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

15. ¿Has tenido experiencia previa con cursos virtuales no presenciales?

- Sí
- No

16. ¿Según tu experiencia, cómo valoras la Educación no Presencial recibida actualmente?

- Excelente

- Buena
- Regular
- Mala
- Muy mala

17. ¿Según tu experiencia, cómo valoras las competencias de los docentes durante las clases no presenciales actualmente?

- Excelente
- Buena
- Regular
- Mala
- Muy mala

18. ¿Cuántas horas dedicas diariamente a las clases no presenciales?

- 2-4 horas
- 4-6 horas
- 6-9 horas
- Más de 9 horas

19. ¿Cuántas horas dedicas diariamente a los estudios/tareas individuales o en grupo?

- 2-4 horas
- 4-6 horas
- 6-9 horas
- Más de 9 horas

20. ¿Qué dispositivo electrónico utilizas para la educación no presencial?

- Computadora de escritorio
- Computadora portátil (laptop)
- Celular
- Otros

21. ¿Qué tipo de conectividad a internet utilizas para la Educación no Presencial?

- Internet por Cable (Módem)
- Internet Inalámbrico (Wi-Fi)
- Internet por Telefonía Móvil (Datos Móviles o Data)
- Otros

22. ¿Qué plataforma educativa utilizas para la Educación no Presencial? (Escoge la que más utilizas).

- Edmodo
- Google Classroom/Google Meet
- Microsoft Teams
- Moodle
- Plataforma Virtual de la UP (Campus Virtu@1)
- Skype
- Zoom Meetings
- Otras

23. Según tu experiencia, ¿cuáles han sido las ventajas de la Educación no Presencial? (escoger (3) opciones).

- Disponibilidad de material didáctico virtual (videos, blogs, fotos, etc.)
- Mayor convivencia con la familia
- Menos gastos (impresión de material didáctico, transporte, comida, etc.)
- Posibilidad de acceso ilimitado a las explicaciones (p. ej., si se graban las clases)
- Propio manejo del tiempo
- Trabajo en grupo con otros estudiantes

24. Según tu experiencia, ¿cuáles han sido las desventajas de la Educación no Presencial? (escoger (3) opciones).

- Dificultades comunicativas con compañeros y profesores
- Dificultades de adaptación a las clases virtuales no presenciales
- Dificultades para comprender las explicaciones y asignaciones
- Dificultades propias de la carrera o curso
- Excesivo tiempo frente a la computadora u otros dispositivos
- Poca disponibilidad a dispositivos electrónicos o al internet

- Poco manejo de la tecnología por parte del Profesor o de compañeros

25. ¿Durante las clases no presenciales, has presentado alguno de estos imprevistos?

- Falta de luz
 Falta de internet
 Falta de datos móviles
 Mala conexión a internet
 Ninguna de las anteriores
 Todas las anteriores

26. Según tu experiencia, ¿cuáles de estas sugerencias disminuirían el estrés académico durante la Educación no Presencial? (escoger (3) opciones).

- Actualizar el material del curso a la situación actual
 Adaptar el material del curso a la situación actual
 Crear clases más dinámicas
 Disminuir la carga académica
 Familiar a los educadores con la enseñanza virtual
 Familiarizar a los estudiantes con la enseñanza virtual
 Mayor apoyo institucional para estudiantes y docentes
 Mayor empatía por parte de los profesores hacia los estudiantes
 Mejor comunicación de los profesores hacia los estudiantes

27. Si tienes alguna queja o sugerencia, que no hayas observado en la encuesta sobre el estrés académico experimentado durante las clases no presenciales, déjanos tu comentario en la siguiente casilla, nos encantaría saber tu opinión.

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

ANEXO 5 ESTRESORES ACADÉMICOS, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.

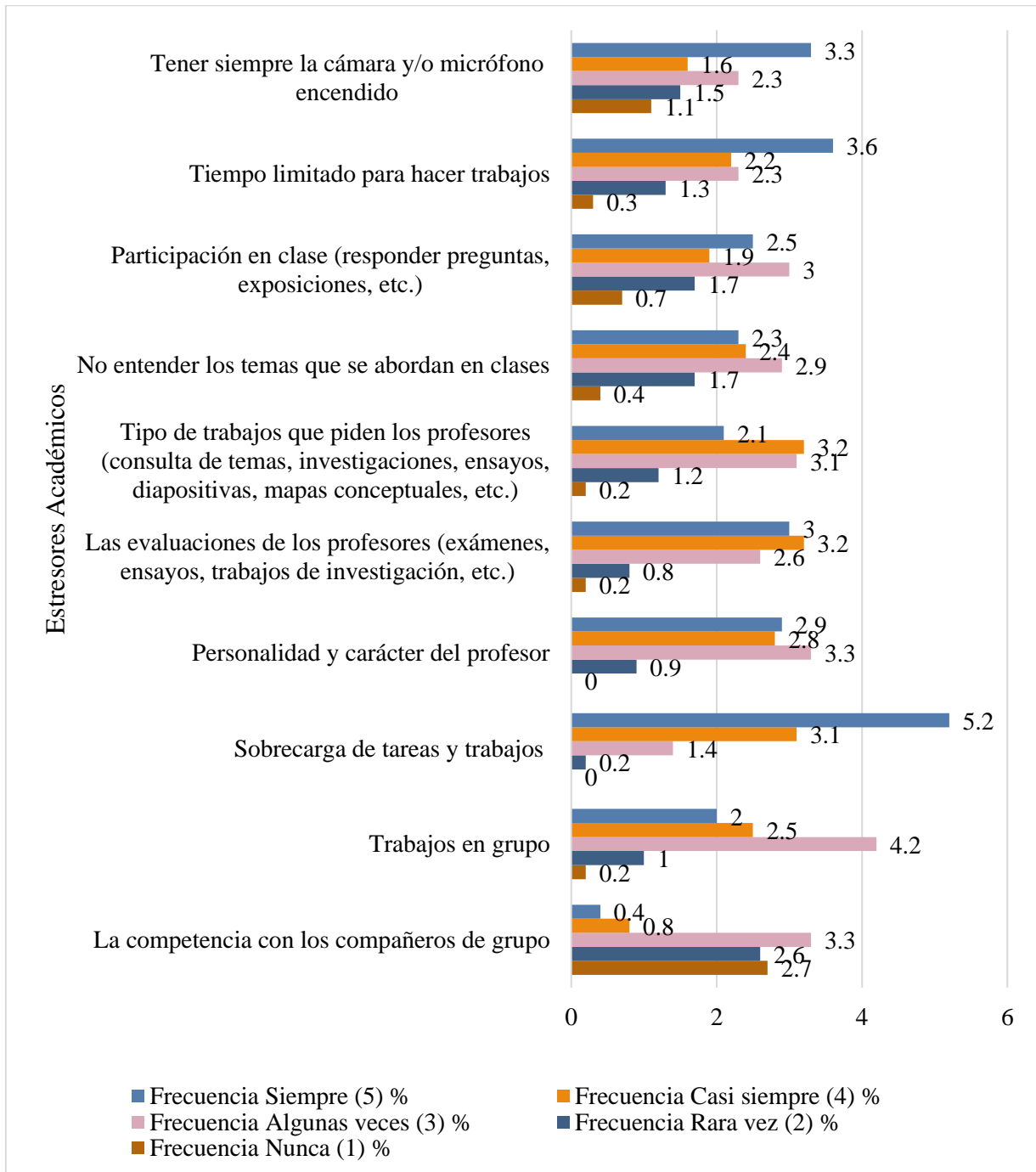
CUADRO N° 5 ESTRESORES ACADÉMICOS PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN FRECUENCIA, AÑO 2020.

Estresores Académicos	Total		Frecuencia									
			Nunca (1)		Rara vez (2)		Algunas veces (3)		Casi siempre (4)		Siempre (5)	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	4,000	100	244	6.1	530	13.2	1,146	28.6	968	24.2	1,112	27.8
La competencia con los compañeros de grupo	400	10	109	2.7	105	2.6	133	3.3	35	0.8	18	0.4
Trabajos en grupo	400	10	8	0.2	43	1.0	168	4.2	100	2.5	81	2.0
Sobrecarga de tareas y trabajos	400	10	2	0.0	8	0.2	57	1.4	125	3.1	208	5.2
Personalidad y carácter del Profesor	400	10	1	0.0	36	0.9	134	3.3	112	2.8	117	2.9
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	400	10	8	0.2	35	0.8	106	2.6	130	3.2	121	3.0
Tipo de trabajos que piden los profesores (consulta de	400	10	8	0.2	48	1.2	126	3.1	131	3.2	87	2.1

temas, investigaciones, ensayos, diapositivas, mapas conceptuales, etc.)													
No entender los temas que se abordan en clases	400	10	19	0.4	71	1.7	117	2.9	98	2.4	95	2.3	
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)	400	10	29	0.7	69	1.7	120	3	79	1.9	103	2.5	
Tiempo limitado para hacer trabajos	400	10	14	0.3	55	1.3	93	2.3	91	2.2	147	3.6	
Tener siempre la cámara y/o micrófono encendido	400	10	46	1.1	60	1.5	92	2.3	67	1.6	135	3.3	

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá.

GRÁFICA N° 5 ESTRESORES ACADÉMICOS PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN FRECUENCIA, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá.

ANEXO 6 SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.

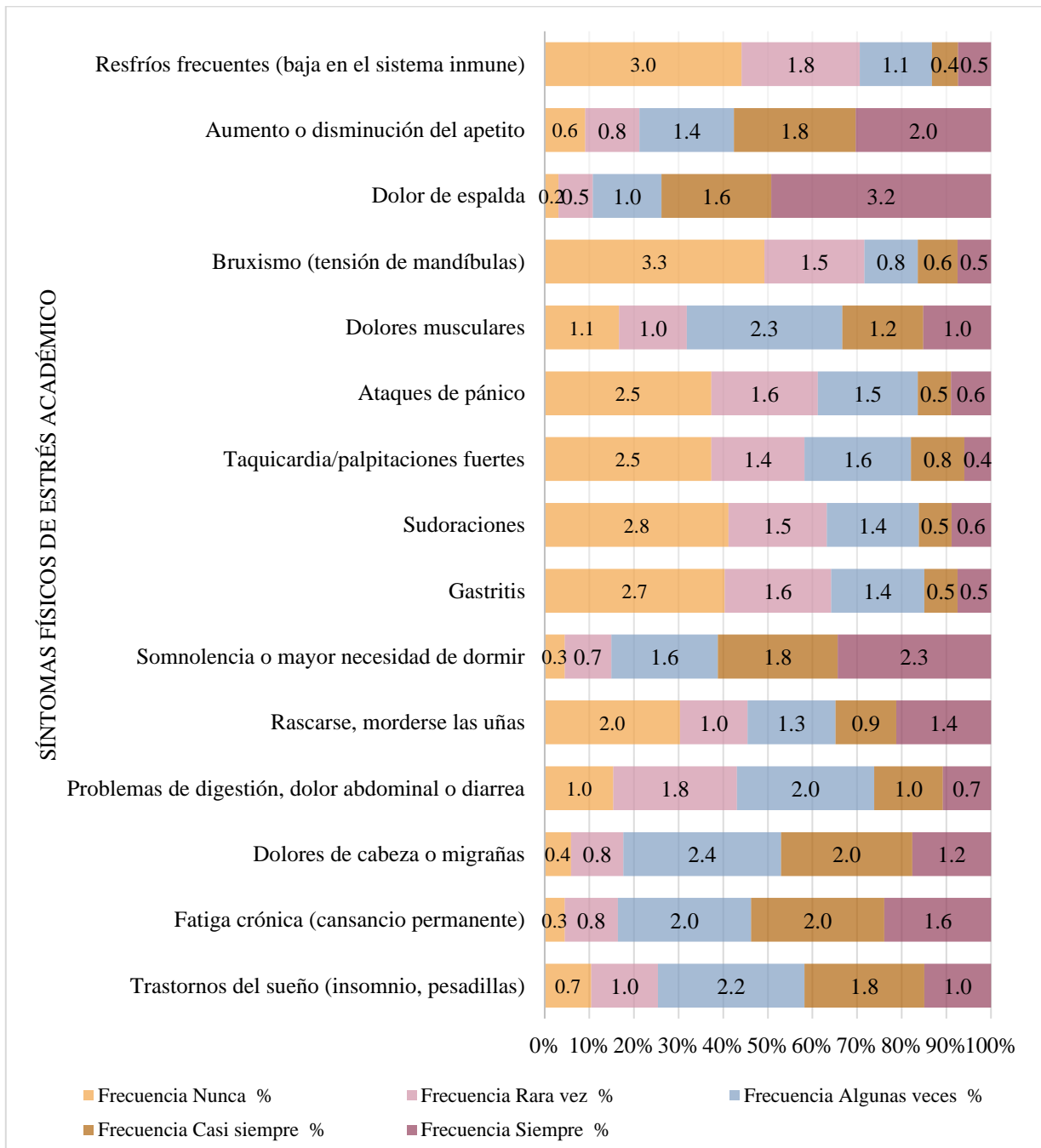
CUADRO N° 6 SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN FRECUENCIA, AÑO 2020.

Síntomas Físicos Asociados al Estrés Académico	Frecuencia										Total	
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre			
	(1)		(2)		(3)		(4)		(5)		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Total	1401	23.4	1053	17.8	1456	24.0	1046	17.4	1044	17.5	6000	100
Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)	39	0.7	58	1.0	134	2.2	110	1.8	59	1.0	400	6.7
Fatiga crónica (cansancio permanente)	19	0.3	46	0.8	119	2.0	119	2.0	97	1.6	400	6.7
Dolores de cabeza o migrañas	21	0.4	49	0.8	143	2.4	116	2.0	71	1.2	400	6.8
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	73	1.0	105	1.8	120	2.0	63	1.0	39	0.7	400	6.5
Rascarse, morderse las uñas	118	2.0	67	1.0	77	1.3	54	0.9	84	1.4	400	6.6
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	20	0.3	40	0.7	98	1.6	107	1.8	135	2.3	400	6.7
Gastritis	163	2.7	92	1.6	83	1.4	32	0.5	30	0.5	400	6.7
Sudoraciones	167	2.8	88	1.5	82	1.4	29	0.5	34	0.6	400	6.8
Taquicardia/palpitaciones fuertes	147	2.5	83	1.4	99	1.6	46	0.8	25	0.4	400	6.7
Ataques de pánico	152	2.5	92	1.6	90	1.5	32	0.5	34	0.6	400	6.7
Dolores musculares	67	1.1	64	1.0	140	2.3	70	1.2	59	1.0	400	6.6
Bruxismo (tensión de mandíbulas)	195	3.3	86	1.5	49	0.8	39	0.6	31	0.5	400	6.7
Dolor de espalda	11	0.2	27	0.5	75	1.0	97	1.6	190	3.2	400	6.5
Aumento o disminución del apetito	35	0.6	48	0.8	83	1.4	108	1.8	126	2.0	400	6.6

Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)	174	3.0	108	1.8	64	1.1	24	0.4	30	0.5	400	6.8
--	-----	-----	-----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	-----	-----

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 6 SÍNTOMAS FÍSICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN FRECUENCIA, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

ANEXO 7 SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN CARRERA, AÑO 2020.

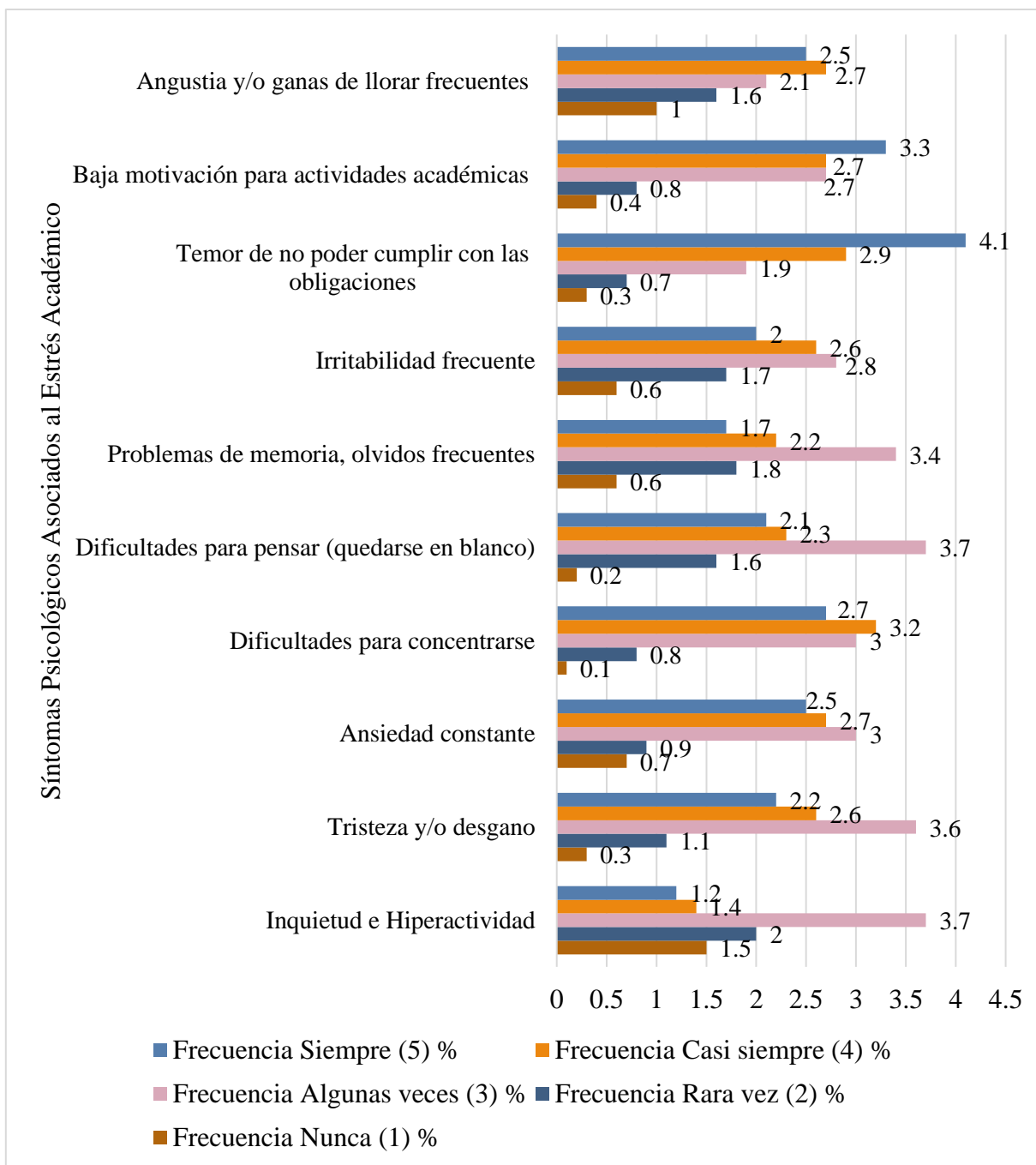
CUADRO N° 7 SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN FRECUENCIA, AÑO 2020.

Síntomas Psicológicos Asociados al Estrés Académico	Total		Frecuencia									
			Nunca (1)		Rara vez (2)		Algunas veces (3)		Casi siempre (4)		Siempre (5)	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	4,000	100	244	6.1	534	13.3	1,211	30.2	1,025	25.6	986	24.6
Inquietud e Hiperactividad	400	10	60	1.5	82	2.0	151	3.7	59	1.4	48	1.2
Tristeza y/o desgano	400	10	14	0.3	44	1.1	146	3.6	106	2.6	90	2.2
Ansiedad constante	400	10	29	0.7	36	0.9	123	3.0	109	2.7	103	2.5
Dificultades para concentrarse	400	10	5	0.1	35	0.8	121	3.0	130	3.2	109	2.7
Dificultades para pensar (quedarse en blanco)	400	10	11	0.2	64	1.6	148	3.7	93	2.3	84	2.1
Problemas de memoria, olvidos frecuentes	400	10	27	0.6	74	1.8	139	3.4	90	2.2	70	1.7
Irritabilidad frecuente	400	10	27	0.6	71	1.7	115	2.8	105	2.6	82	2.0

Temor de no poder cumplir con las obligaciones	400	10	12	0.3	30	0.7	76	1.9	116	2.9	166	4.1
Baja motivación para actividades académicas	400	10	16	0.4	34	0.8	108	2.7	109	2.7	133	3.3
Angustia y/o ganas de llorar frecuentes	400	10	43	1.0	64	1.6	84	2.1	108	2.7	101	2.5

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá.

GRÁFICA N° 7 SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN FRECUENCIA, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá.

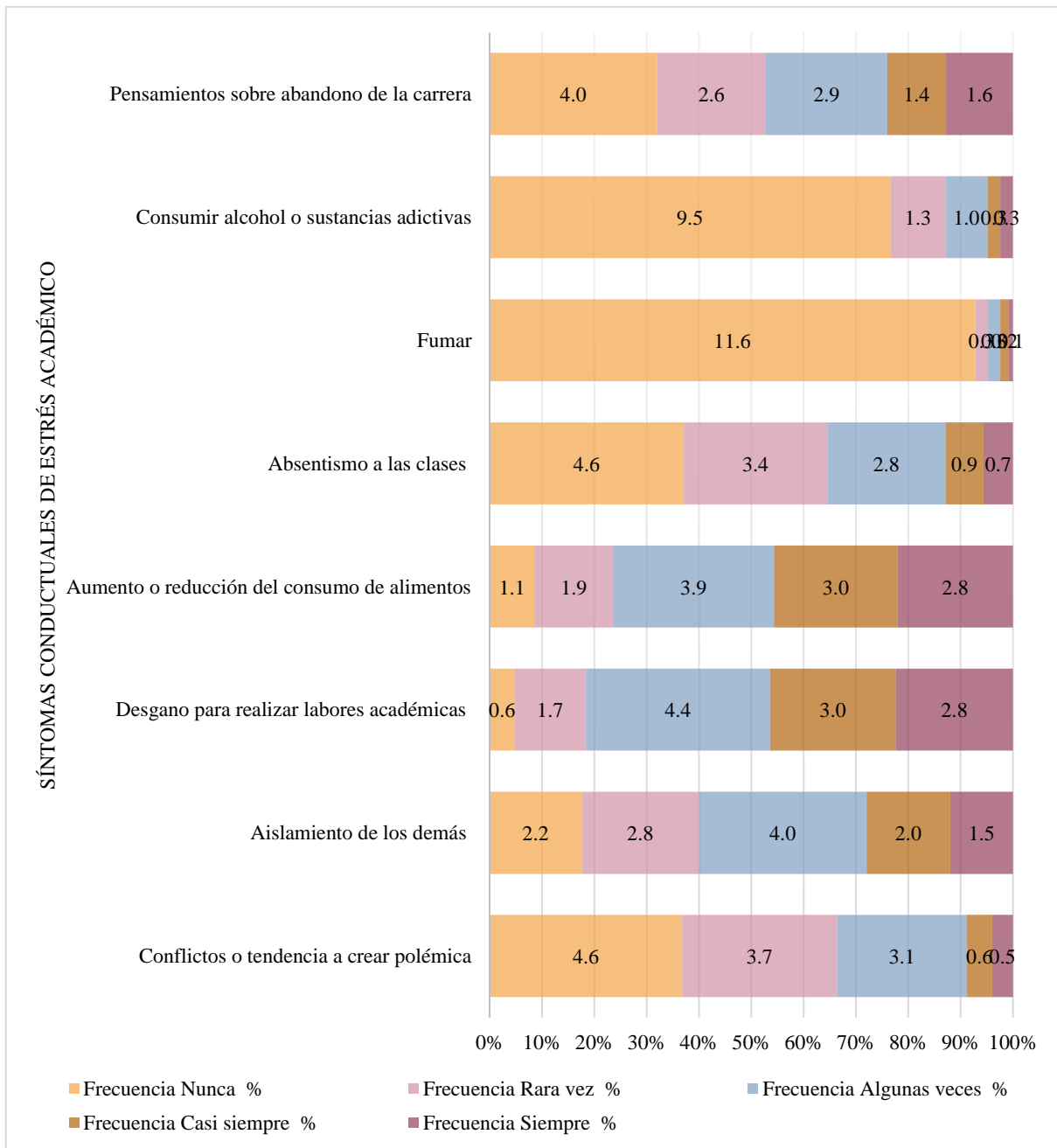
ANEXO 8 SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, AÑO 2020.

CUADRO N° 8 SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN FRECUENCIA, AÑO 2020.

Síntomas Conductuales Asociados al Estrés Académico	Frecuencia										Total	
	Nunca (1)		Rara vez (2)		Algunas veces (3)		Casi siempre (4)		Siempre (5)			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Total	1223	38.2	571	17.7	713	22.4	360	11.4	333	10.3	3200	100
Conflictos o tendencia a crear polémica	148	4.6	118	3.7	98	3.1	20	0.6	16	0.5	400	12.5
Aislamiento de los demás	70	2.2	91	2.8	127	4.0	63	2.0	49	1.5	400	12.5
Desgano para realizar labores académicas	20	0.6	54	1.7	140	4.4	95	3.0	91	2.8	400	12.5
Aumento o reducción del consumo de alimentos	34	1.1	60	1.9	125	3.9	92	3.0	89	2.8	400	12.7
Absentismo a las clases	147	4.6	110	3.4	90	2.8	30	0.9	23	0.7	400	12.4
Fumar	371	11.6	11	0.3	8	0.3	6	0.2	4	0.1	400	12.5
Consumir alcohol o sustancias adictivas	305	9.5	43	1.3	31	1.0	10	0.3	11	0.3	400	12.4
Pensamientos sobre abandono de la carrera	128	4.0	84	2.6	94	2.9	44	1.4	50	1.6	400	12.5

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

GRÁFICA N° 8 SÍNTOMAS CONDUCTUALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO, PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DEL CAMPUS CENTRAL Y CURUNDÚ, DURANTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, SEGÚN FRECUENCIA, AÑO 2020.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Ciencias de la Salud del Campus Central y Curundú de la Universidad de Panamá, año 2020.

ANEXO 9 REVISION POR PROFESOR DE ESPAÑOL

Panamá, 19 de diciembre de 2020

Yo Edith Amparo González Pérez con cédula 6-41-1328;

Profesora de Español y Licenciada en Filosofía, Letras y Educación con Especialización en Español, graduada en la

Universidad de Panamá, hago constar, que he revisado el

trabajo de graduación de la ^aestudiante Ana L. Medrid S. Cédula; 8-944-1316

Maía S. Moscoso R. Id. 8-944-659, estudiante ^ade la Universidad de Panamá,

Facultad de Enfermería;

Cuyo tema es: "Estés Académico Asociado a la Educación Presencial en los Estudiantes

de Ciencias de la Salud del Campus Central y Cuenca de la Universidad de Panamá durante la pandemia del COVID-19, 2020.

Para optar por el título de: Licenciatura en Ciencias de Enfermería.

Atentamente,

Edith A. González P.

Prof. Edith A. González P.

6-41-1328

Cedula