

EL ESTRÉS EDUCATIVO EN CONFINAMIENTO POR PANDEMIA⁵³⁶

Página | 1393

EDUCATIONAL STRESS IN PANDEMIC CONFINEMENT

Javier Tapia Barcones⁵³⁷

Lidia Lobán Acero⁵³⁸

María A. González-Álvarez⁵³⁹

Pares evaluadores: Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES.⁵⁴⁰

⁵³⁶ Derivado del proyecto de investigación: PIIDUZ_19_374. Aprendizaje y práctica del mindfulness en estudiantes universitarios para potenciar el rendimiento académico. Universidad de Zaragoza.

⁵³⁷ Doctor en Economía, Departamento de Análisis Económico. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España. Correo electrónico: jtapia@unizar.es

⁵³⁸ Doctorando en Contabilidad y Finanzas, Departamento de Contabilidad y Finanzas. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España. Correo electrónico: lloban@unizar.es

⁵³⁹ Doctora en Economía, Departamento de Análisis Económico. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España. Correo electrónico: maragonz@unizar.es

⁵⁴⁰ Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES. www.rediees.org

73. EL ESTRÉS EDUCATIVO EN CONFINAMIENTO POR PANDEMIA⁵⁴¹

Javier Tapia Barcones⁵⁴², Lidia Lobán Acero⁵⁴³, María A. González-Álvarez⁵⁴⁴

RESUMEN

El confinamiento sobrevenido por la pandemia de COVID-19 tiene efectos psicológicos adversos en la población. Este estudio analiza el caso particular de los estudiantes universitarios, que han visto cómo su calidad de vida y su rendimiento académico disminuyen debido a la nueva situación. Las nuevas metodologías docentes o la incertidumbre en cuanto al proceso de evaluación son algunas de las razones que elevan el nivel de estrés entre estos jóvenes.

Utilizando el cuestionario de estrés académico SISCO este estudio identifica el nivel de estrés de los estudiantes, los aspectos del entorno que actúan como estresores y las estrategias de afrontamiento empleadas. Mediante una encuesta difundida en plataformas virtuales se recogieron 1.628 respuestas de los distintos grados de la Universidad de Zaragoza. Si un 38% indicaba haber tenido niveles altos de estrés durante el comienzo del curso académico, este porcentaje asciende al 87% si se tiene en cuenta solo el tiempo de confinamiento. La sobrecarga académica, los exámenes, la falta de tiempo para las actividades académicas son, por ese orden, los elementos que más les preocupan. Las manifestaciones físicas son diversas, problemas de concentración (81%), trastornos de sueño (74%) y desgana en el trabajo (73%) son las más habituales. Por otro lado, aumentan notablemente los estudiantes que tienen sensación de angustia, se sienten tristes y deprimidos y los que han experimentado algún tipo de trastorno alimentario durante los meses de confinamiento.

⁵⁴¹ Derivado del proyecto de investigación: PIIDUZ_19_374. Aprendizaje y práctica del mindfulness en estudiantes universitarios para potenciar el rendimiento académico. Universidad de Zaragoza.

⁵⁴² Doctor en Economía, Departamento de Análisis Económico. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España. Correo electrónico: jtapia@unizar.es

⁵⁴³ Doctorando en Contabilidad y Finanzas, Departamento de Contabilidad y Finanzas. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España. Correo electrónico: lloban@unizar.es

⁵⁴⁴ Doctora en Economía, Departamento de Análisis Económico. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España. Correo electrónico: maragonz@unizar.es

ABSTRACT

Confinement due to the COVID-19 pandemic has adverse psychological effects on the population. This study examines the case of university students, who have seen their quality of life and academic performance decline due to the new situation. New teaching methodologies or uncertainty regarding the evaluation process are some of the reasons that increase the level of stress among these young people.

Using the academic stress questionnaire SISCO this study identifies the level of stress of the students, the aspects of the environment that act as stressors and the coping strategies employed. By means of a survey spread in virtual platforms, 1,628 answers were collected from the different grades of the University of Zaragoza. If 38% indicated to have had high levels of stress during the beginning of the academic year, this percentage rises to 87% if only the time of confinement is considered. The academic overload, the exams, the lack of time for academic activities are, in that order, the elements that most concern them. The physical manifestations are diverse, problems of concentration (81%), upheavals of dream (74%) and laziness in the work (73%) are the most habitual. On the other hand, the students who have sensation of anguish, feel sad and depressed and those who have experienced some type of eating disorder during the months of confinement increase notably.

PALABRAS CLAVE: confinamiento, COVID-19, estrés, rendimiento académico, universidad

Keywords: confinement, COVID-19, stress, academic performance, university

INTRODUCCIÓN

El estrés es parte inherente al ritmo frenético de la vida actual. En etapas donde nos encontramos más presionados o se exige más de nosotros el estrés al que estamos sometidos habitualmente se incrementa. Dentro de estos momentos de mayor estrés se encuentran los periodos de educación formal, incluidos los estudios universitarios (Barraza & Silerio, 2007; Barraza & Rodríguez, 2010). Este estrés se agudiza en épocas de temporadas de estudio y pruebas de evaluación.

La calidad de vida en general, y la salud mental en particular, de los estudiantes universitarios influye directamente en la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje, por ello, es importante poder reconocer y cuantificar efectos adversos que puedan disminuirlas, tales como la ansiedad y el estrés. Cada vez son más frecuentes los casos en los que una gestión inadecuada de este estrés genera un impacto negativo en los estudiantes. A lo largo de su vida académica el estudiante tendrá que enfrentarse a episodios de estrés o ansiedad y a sus consecuencias sin poder disponer de herramientas formales que les ayuden a controlarlos y superarlos, lo que se traduce en un peor aprovechamiento de sus conocimientos y una disminución en el rendimiento medido a través de las calificaciones.

El proyecto en el que se engloba este trabajo surge con los objetivos de:

- 1) Medir el estrés al que se enfrentan los estudiantes universitarios de la Universidad de Zaragoza durante estos periodos de mayor exigencia,
- 2) Medir los efectos negativos que ejerce en ellos tanto en rendimiento académico como en la salud socioemocional del alumno y
- 3) Dotar al alumno de estrategias basadas en el mindfulness y la atención plena para disminuir, en la medida de lo posible los efectos perjudiciosos estudiados en los anteriores objetivos. Este tipo de estrategias están orientadas a la regulación emocional, provocando un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, a la vez que se regula más eficientemente las emociones negativas (Lazarus & Folkman, 1986).

El proyecto se inició con talleres presenciales en las primeras semanas de marzo, con la idea inicial de continuar durante los meses de abril y mayo. Desgraciadamente, a mediados

de marzo se suspendieron todas las actividades académicas presenciales y se inició el confinamiento domiciliario en España como parte del estado de alarma decretado por el Gobierno español (Real Decreto 463/2020) debido a la propagación del virus SARS-CoV-2 (COVID-19).

El hecho de aislarse del resto de las personas y la posibilidad real de enfermar e incluso fallecer por la enfermedad, unido a todas las consecuencias negativas como son la crisis económica asociada, la incertidumbre del sistema de docencia y evaluación en constante cambio que ha estado expuesto al COVID-19 ha impactado con fuerza en los cuadros de ansiedad y estrés de los estudiantes lo que hacía imposible desligar los niveles de estrés a medir de esa situación particular. Cada persona puede sentir de diferente forma este periodo de aislamiento en el hogar. Pero las reacciones emocionales pueden incluir sentimientos extraños, preocupación por su salud y la de sus seres cercanos, estrés, tristeza, o frustración e incluso culpa por no poder desempeñar las tareas rutinarias u otros cambios en la salud emocional de las personas.

Por todo ello, a partir de entonces y dado que la presente situación de pandemia mundial no puede ser desligada de ninguna forma del estrés sufrido en cualquier situación en la que nos encontremos, los objetivos iniciales se reorientaron para tratar de captar el efecto que la pandemia tenía en los alumnos de los grados estudiados por el confinamiento de la pandemia.

MATERIAL Y MÉTODOS

La experiencia realizada es pionera en la Universidad de Zaragoza al medir el estrés en una pandemia de alumnos universitarios de todas las facultades ofertadas por dicha Universidad y consiguiendo una respuesta suficiente (más de 1.600 respuestas a la encuesta) que permite elaborar resultados significativamente representativos para todo el estudiantado de la Universidad de Zaragoza, y extrapolando a toda la comunidad Universitaria de España.

Se confeccionó un cuestionario con la intención de identificar tanto los niveles de estrés de los estudiantes como los efectos desencadenantes de ese grado de estrés y las estrategias que utilizan para enfrentarse a él. La plataforma escogida para realizar los

cuestionarios y distribuirlos fue la utilidad Google Formularios, dentro de las aplicaciones para docencia Google apps. Se optó por esta opción debido a la existencia de acuerdos comerciales entre la empresa Google y la Universidad de Zaragoza que permiten utilizar sus productos con licencia docente por parte del profesorado y, a la vez, reconocen y proporcionan acceso a las cuentas del dominio de la Universidad de Zaragoza (unizar.es) por lo que se podía garantizar el acceso correcto a los estudiantes de la Universidad a través de cualquier dispositivo electrónico (ordenador, tablet o móvil), impidiendo el acceso a la encuesta a las personas ajenas a la comunidad objetivo del estudio y permitiendo una única respuesta a la encuesta por alumno.

Para la estructura del cuestionario se ha recurrido al Inventario SISCO del estrés académico. El Inventario SISCO es una metodología tipo a través de una estructura factorial para el estudio del estrés en el campo académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista desarrollado por Barraza, 2006; 2007 y situado como un estándar para la medición de los niveles de estrés en la vida académica y usado y validado en numerosos estudios relacionados, como por ejemplo Salavarieta et al., 2010 y Jaimes Parada, 2013 donde se estudiaron los resultados obtenidos comparándolos para las universidades de Santander y Pontificia Bolivariana.

La encuesta se compone de un total de 73 preguntas de tipo simple, de opción múltiple y preguntas abiertas repartidas en cuatro secciones que recogen información sociodemográfica, económica y académica, psicológica y de opinión. El cuestionario se lanzó a toda la comunidad de estudiantes mediante su anuncio en redes sociales, grupos de listas de email para estudiantes de la universidad y a través de los representantes de las diferentes facultades. El periodo en el que se mantuvo abierta fue del 20 de abril hasta el 1 de mayo del presente año 2020, llegando a recopilar un total de 1.628 encuestas.

RESULTADOS

Pasamos a resumir los principales resultados descriptivos de la información recogida. Para el tratamiento estadístico de la información se ha utilizado el programa SPSS versión 20.

Categorizando a los encuestados existe una mayoría de mujeres que han realizado la encuesta (64%) respecto a hombres. La edad del encuestado medio se cifra en 21,5 años con un mínimo de 18 años y un máximo de 69, con una gran concentración de los datos en el entorno de los 18 a 23 años, correspondiente a la edad que esperaríamos encontrar en los grados universitarios.

Una gran mayoría viven con su familia durante el curso, y entre los que no existen dos grupos mayoritarios compartiendo piso con amigos o compañeros (17%) o viviendo en residencias de estudiantes (7%). La mayoría (62%) estudia en la misma ciudad donde residía anteriormente y están cursando un total de 33 grados distintos, aunque predominan los resultados de estudiantes de los grados de índole económica, donde los autores cursan su docencia. La distribución respecto a los cursos (más altos) en los que se han matriculado, se puede observar el gráfico 1 para comprobar que se encuentra bastante repartido. Aunque un 42% arrastran asignaturas de otros cursos anteriores. Y un 80% de ellos están cursando el grado elegido como primera opción en el acceso a la universidad, y del resto un 15% están cursando el grado que indicaban como segunda opción.



Gráfico 1. Curso (más alto) en el que se encuentra matriculado. Fuente. Elaboración propia a partir de la información obtenida en la encuesta.

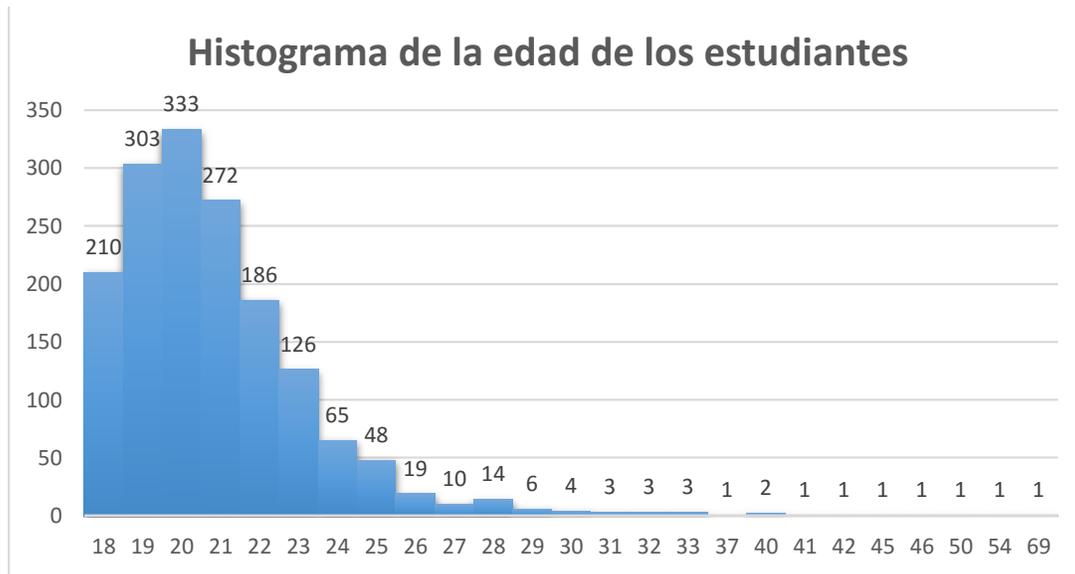


Gráfico 2. Histograma de la edad de los estudiantes encuestados. Fuente. Elaboración propia a partir de la información obtenida en la encuesta.

Del total de 1.628 encuestados un 97% han sentido momentos de estrés o nerviosismo durante lo que llevaban de curso, calificando como "algo" el nivel modal de estrés experimentado con asimetría positiva hacia mayores valores con un 11,5% de los encuestados mostrando la máxima categoría de haber experimentado "Mucho" estrés.

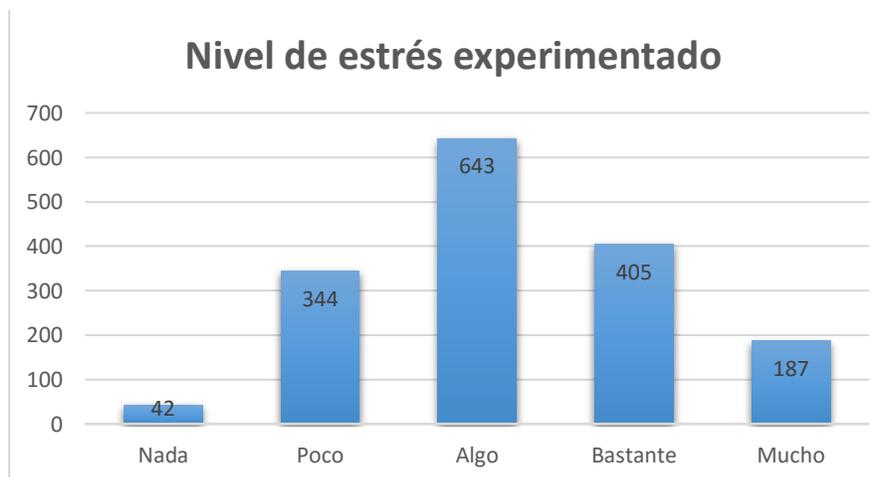


Gráfico 3. Nivel subjetivo de estrés experimentado por los alumnos a lo largo del presente curso. Fuente. Elaboración propia a partir de la información obtenida en la encuesta.

Si repetimos la pregunta durante el confinamiento, los niveles se han incrementado sustancialmente, con una inmensa mayoría de las respuestas (50,6%) mostrando "Mucho" nivel de estrés. Parece claro con estas dos preguntas que el confinamiento supone una fuente adicional y muy importante de generación de estrés a lo largo del presente curso.

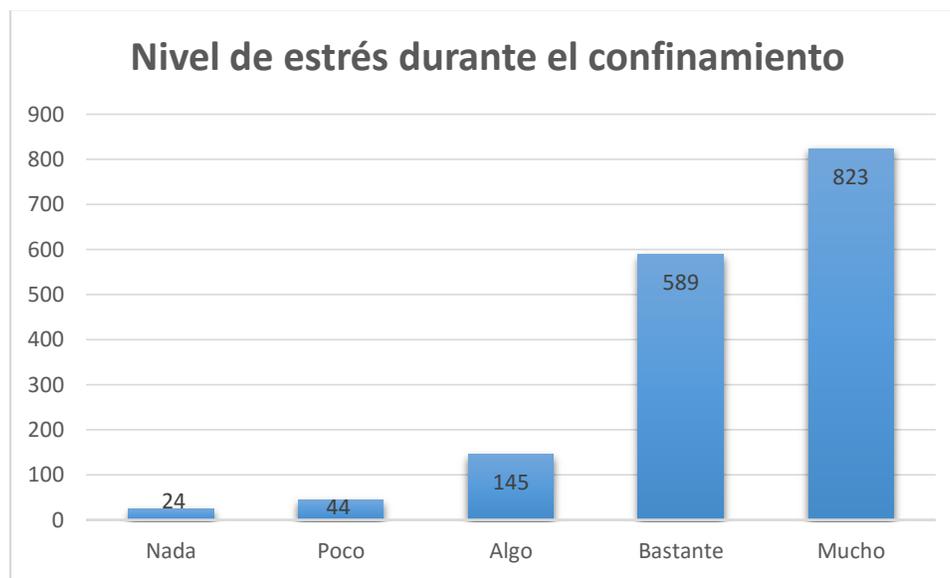


Gráfico 4. Nivel subjetivo de estrés experimentado por los alumnos durante el confinamiento. Fuente. Elaboración propia a partir de la información obtenida en la encuesta.

Al preguntar por las causas puramente académicas de generación de estrés la sobrecarga académica de trabajo junto con la realización de pruebas de evaluación, perspectivas profesionales futuras y la falta de tiempo para realizar actividades académicas se encuentran en los primeros lugares. Es también interesante ver que los conflictos con los propios compañeros incrementan su estrés en mayor medida que los conflictos con los docentes que les imparten las asignaturas.

Cuando se les pregunta por los efectos durante el curso académico regular que supone este incremento de estrés los estudiantes responden como la consecuencia más indicada los problemas de concentración remarcando también cansancio permanente, actitudes nerviosas como rascarse y morderse las uñas, inquietud o incapacidad para relajarse o situaciones de angustia y desgana en la realización de las tareas como las más importantes.

Al repetir las preguntas atendiendo esta vez a la magnitud de los problemas observados durante el confinamiento, en una mayoría de los casos (siempre contabilizando un porcentaje superior al 50% de los encuestados) la mayoría de los problemas se han incrementado; trastornos de sueño, sensación de cansancio permanente, mayor necesidad de descansar, inquietud e incluso sentimientos de depresión y tristeza o angustia unidos a los problemas de concentración y la desganancia en la realización de las tareas académicas.

Cuando se les pregunta por las estrategias que disponen para enfrentarse a situaciones de preocupación o nerviosismo con menor importancia aparecen estrategias de automotivación a partir de frases positivas, apoyo en la religión, búsqueda de información sobre su situación o realización de técnicas de relajación. En cambio, las estrategias que más conocen y aplican son contar su situación a personas de su entorno, ser asertivos y elaborar y ejecutar un plan para resolver su situación particular.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Una vez recogidos y analizados los datos de la encuesta se puede comprobar que la muestra de datos recogidos es suficientemente amplia y recoge todas las principales características que esperaríamos encontrar en el estudiantado junto con una distribución representativa del alumnado para concluir que los datos obtenidos pueden considerarse representativos de los estudiantes de la Universidad de Zaragoza y, al tener la ciudad de Zaragoza un comportamiento medio del total de la población nacional también podremos extrapolar los resultados al total del alumnado universitario Español a la espera de ampliar y repetir el estudio en otras universidades españolas o internacionales.

Se ha observado claramente que la presente situación de confinamiento ha disparado los niveles de estrés entre los estudiantes. Si bien es verdad que los alumnos contaban en el curso académico con un componente, en algunos casos ya elevado de estrés, los niveles alcanzados durante el confinamiento se han incrementado en prácticamente el 100% de los casos, llegando a que la mayoría de los encuestados se encuentren en la categoría de estrés más aguda. La sobrecarga académica de muchas asignaturas, los exámenes, la falta de tiempo para las actividades académicas y las poco halagüeñas perspectivas futuras en la profesión

escogida son, en este orden, los elementos que más les preocupan a los estudiantes y que, por tanto, aumentan en mayor medida sus niveles de estrés.

Las manifestaciones adversas que generan estos altos niveles de ansiedad en su vida académica son de índole diverso; se imponen en importancia los problemas de concentración, el cansancio persistente, actitudes nerviosas y desgana en el trabajo como las más habituales. Han aumentado de forma notable incluso el porcentaje de estudiantes que tienen sensaciones de angustia, o se sienten deprimidos durante estas primeras semanas de confinamiento.

En cuanto a las estrategias que adoptan los estudiantes para disminuir o eliminar tanto el estrés como los efectos perjudiciales de este predominan las sociales y como primera opción contar o compartir sus problemas con las personas cercanas, cultivar estrategias asertivas dentro de su personalidad y planificar planes para llegar a controlar sus problemas. En cambio, soluciones en otro tiempo típicas, como recurrir a la religión o auto animarse con frases positivas o realizar técnicas de relajación para controlar esa ansiedad tienen una importancia en las nuevas generaciones cada vez menor, resultado que dista del publicado por Cruz & Vargas, 2000.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3).

Barraza Macias, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.

Barraza Macias, A. & Silerio Quiñonez, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65.

Barraza Macias, A. & Rodríguez, O. (2010). Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar. *Revista Internacional de Psicología*, 11(2), 1-18.

Cruz Marín, C. & Vargas Fernández, L. (2000). Estrés. Entenderlo es manejarlo. *México Editoriales: Alfa Omega*.

Jaimes Parada, R. (2013). Validación del inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona (No. 155.9042 L431e). Ed. Martínez-Roca.

Real Decreto 463/2020. de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
<https://bit.ly/31CKVf0>

Salavarieta, D. A. M., Cáceres, G. S. C., & Ballesteros, G. H. P. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Praxis investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 2(3), 26-42.