



*Estrés percibido en estudiantes universitarios durante la modalidad virtualidad*

*Perceived stress in university students during the virtual modality*

*Estresse percebido em universitários durante a modalidade virtual*

Efrén Viteri-Chiriboga <sup>I</sup>

[eviteri@ups.edu.ec](mailto:eviteri@ups.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-0598-3670>

Nancy Estefanía Pacheco-Peralta <sup>II</sup>

[nancy.pachecop@ug.edu.ec](mailto:nancy.pachecop@ug.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-9484-1737>

Gustavo Maya-Montalván <sup>III</sup>

[gustavo.mayam@ug.edu.ec](mailto:gustavo.mayam@ug.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-9252-9491>

José Carlos Mendoza-Dulcey <sup>IV</sup>

[jose.mendozadu@ug.edu.ec](mailto:jose.mendozadu@ug.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-6894-3932>

**Correspondencia:** [eviteri@ups.edu.ec](mailto:eviteri@ups.edu.ec)

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

\***Recibido:** 23 de febrero de 2023 \***Aceptado:** 17 de abril de 2023 \* **Publicado:** 10 de mayo de 2023

- I. Doctor en Educación, Magíster en Terapia Familiar Sistémica y de Pareja, Psicólogo Clínico, Docente Universidad Politécnica Salesiana sede Guayaquil y Docente de la Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológicas, Ecuador.
- II. Doctorando en Gestión Pública y Gobernabilidad, Universidad César Vallejo, Máster en Dirección y Gestión de Recursos Humanos, Psicóloga Organizacional, Docente de la Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológicas, Ecuador.
- III. Magíster en Psicología Clínica, Psicólogo Clínico, Docente de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- IV. Estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad de Guayaquil, Coordinador y Gestor del Programa Tu Profe Encasa, Sede en Guayaquil, Ecuador.

## Resumen

Las percepciones frente al estrés se evidencian por niveles expresados en diversos instrumentos de medición elaborados y adaptados desde las ciencias sociales y de la salud, objetivando en medidas una dimensión de estudio, tanto en su ausencia como en control desde la autopercepción, información reveladora y válida en momentos que familias, comunidades y poblaciones en general, experimentaron las secuelas de una pandemia a nivel económico, político y social. La investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes universitarios durante las clases en modalidad virtual. Mediante una metodología de enfoque mixto CUAN - CUAL diseño explicativo secuencial (DEXPLIS) y corte transversal; a través de una muestra de 100 estudiantes de Psicología de un Instituto de Educación Superior, de la ciudad de Guayaquil. Se aplicó el Cuestionario de Estrés Percibido (CEP) Guía para la aplicación, interpretación y codificación, (adaptado en la modalidad one drive). Entre los principales hallazgos se evidenció una tendencia predominante de intervalo medio como resultado general, al igual que en sus dimensiones exploradas como percepción de sentimiento de control y ausencia de control, denotando una postura neutral o defensiva del Yo.

**Palabras Claves:** Estrés Percibido; Estudiantes; Psicología; Universidad.

## Abstract

The perceptions of stress are evidenced by levels expressed in various measurement instruments developed and adapted from the social and health sciences, objectively measuring a dimension of study, both in its absence and in control from self-perception, revealing and valid information. At a time when families, communities and populations in general experienced the consequences of a pandemic at an economic, political and social level. The objective of the research was to identify the level of stress perceived in university students during classes in virtual mode. By means of a mixed approach methodology QUAN - CUAL sequential explanatory design (DEXPLIS) and cross section; through a sample of 100 Psychology students from an Institute of Higher Education, in the city of Guayaquil. The Perceived Stress Questionnaire (CEP) Guide for the application, interpretation and coding, (adapted in the one drive modality) was applied. Among the main findings, a predominant trend of medium interval was evidenced as a general result, as well as in

its explored dimensions such as perception of feeling of control and absence of control, denoting a neutral or defensive posture of the Self.

**Keywords:** Perceived Stress; Students; Psychology; University.

## Resumo

As percepções de stress são evidenciadas por níveis expressos em vários instrumentos de medição desenvolvidos e adaptados das ciências sociais e da saúde, medindo objetivamente uma dimensão de estudo, quer na sua ausência quer no controlo da auto-percepção, revelando e validando informação de cada vez. quando famílias, comunidades e populações em geral experimentaram as consequências de uma pandemia a nível económico, político e social. O objetivo da pesquisa foi identificar o nível de estresse percebido em universitários durante as aulas na modalidade virtual. Por meio de uma metodologia de abordagem mista QUAN - CUAL desenho explicativo sequencial (DEXPLIS) e seção transversal; através de uma amostra de 100 estudantes de Psicologia de um Instituto de Educação Superior, na cidade de Guayaquil. Foi aplicado o Guia de Aplicação, Interpretação e Codificação do Perceived Stress Questionnaire (CEP) (adaptado na modalidade one drive). Dentre os principais achados, evidenciou-se uma tendência predominante de intervalo médio como resultado geral, bem como em suas dimensões exploradas como percepção de sensação de controle e ausência de controle, denotando uma postura neutra ou defensiva do Self.

**Palavras-chave:** Estresse Percebido; Estudantes; Psicologia; Universidade.

## Introducción

Dentro del contexto mundial es relevante conocer las consecuencias del estrés en una sociedad que experimentó una pandemia global en el año 2020. El virus COVID 19 se transmitió de una manera alarmante, llegando a más de 114 países en dos semanas, provocando una gran cantidad de decesos a nivel mundial además de un número aún mayor de contagiados. Los síntomas existentes dentro de esta enfermedad facilitaban su trasmisión y gracias a esto un gran número de los gobiernos del mundo dictaminó como necesario al confinamiento de todas las familias para evitar el colapso del sistema de salud (Lasa, 2020).

El confinamiento en el hogar fue un evento sin precedente en la actualidad, este se lo puede considerar como una maniobra para lograr interrumpir la propagación del virus; sin embargo, en consecuencia, se generó un aislamiento social, junto a la repetición excesiva de lo cotidiano para

toda la población llegando a causar una pérdida de hábitos y rutinas, cambio que propendió situaciones relacionadas con el estrés (Arévalo, 2020).

Se puede denominar al confinamiento vivido como una situación disruptiva en la vida de todos los individuos, provocando cambios a nivel de familias, comunidades y estados, condicionando estilos de vida, biorritmos, economía y demás.

Dentro de los cambios existentes es posible encontrar a la educación como uno de los mayores afectados, siendo que como se mencionó con anterioridad, la pandemia provocó e involucró cambios en la manera de vivir, por lo que esta área también se vio afectada ampliamente al requerir de la virtualidad como medio para lograr mantener a los profesionales en formación dentro de un espacio seguro, al no asistir a las instituciones universitarias ya sean públicas o privadas (Lasa, 2020).

La acción educativa se adaptó a escenarios virtuales al igual que sus usuarios, es decir, docentes y estudiantes; adicional el asesoramiento y apoyo de la UNESCO sobre la intervención de Gobiernos y entidades estatales vinculadas en la acción educativa. En Latinoamérica, los educadores durante el confinamiento se convirtieron en creadores de contenido, bajo la adaptación y uso de dispositivos digitales, celulares y otros como un medio de aprendizaje (Albino, 2021).

El efecto en la educación superior aceleró el uso de escenarios virtuales, bajo la modalidad de clases virtuales, en un primer momento y posterior en escenarios híbridos donde factores como la conectividad, plataformas y condiciones apropiadas en los hogares, fueron las nuevas variables en la puesta en escena como condicionantes del aprendizaje superior (Cubillos, 2020).

En este sentido es notable que la salud mental estudiantil ha llegado a verse afectada, siendo en un primer momento aumentados los diversos síntomas de ansiedad, depresión, estrés; este último es el más común o frecuente dentro de la comunidad universitaria en comparación a otras épocas escolares normales. Esta situación ha logrado ir en aumento debido a las gestiones de las universidades públicas y privadas, además de la poca satisfacción hacia el impacto educativo del estudiante gracias a que muchos docentes a pesar de las capacitaciones no han logrado adaptar sus competencias y habilidades frente a las clases de la virtualidad u otras situaciones (Rendón, 2020). Al respecto, es notable la existencia de una baja en la salud mental de la comunidad universitaria ya que no se lograba cumplir las expectativas generadas además de gestiones que no brindaron el respectivo apoyo.

Frente a una población universitaria que se utilizó como muestra dentro de una investigación cualitativa metodológica no experimental se pudo denotar que el nivel de estrés logra predominar en más de un 63.8% dentro de un rango medio, siendo seguido por el nivel bajo de un 33.3% y finalizando con un nivel alto de 2.9% (Ríos, 2021).

Según la Real Academia Española (RAE, 2021) el estrés puede ser definido como la tensión existente dada por alguna situación que puede llegar a ser catalogada como agobiante, dentro de este estado pueden darse reacciones somáticas en el sujeto además de trastornos psicológicos ya sea dependiendo de la gravedad.

Dentro de este concepto se le logra brindar al estrés diversas características importantes para reconocer cuando está presente y algunas de sus consecuencias.

En un primer momento se puede pensar que las consecuencias del estrés no suelen ser muy evidentes o de gran importancia, pero mediante su nivel y gravedad aumentan y puede llegar a ser incapacitante para el sujeto. Suele iniciar con cierto agotamiento por lo que al sujeto se le llega a dificultar salir de cama, esto puede venir acompañado con una pérdida parcial de concentración dentro de sus labores, además, de un posible nerviosismo que puede desembocar en la ansiedad o tristeza llegando hasta el extremo de la depresión. Frente a situaciones estresores, el cuerpo responde a través del aumento de producción de cortisol y adrenalina, ya que se intenta mejorar su rendimiento en general, a costa de un aumento de frecuencia cardiaca y tensión arterial (Palacio, 2016).

Dentro de los objetivos para el desarrollo sostenible del Ecuador se encuentra la meta 4 siendo esta la obtención de una educación digna y dentro del subgrupo 4.1 se menciona que la educación debe ser gratuita, equitativa y de calidad junto a tener resultados de aprendizaje, a través de la pandemia se dio la existencia del incumplimiento de todos los objetivos llegando a provocar graves consecuencias en la educación (Naciones Unidas Ecuador, 2021).

Los objetivos para el desarrollo sostenible pueden ser considerados como una ventana hacia el futuro de un país, pero este no puede ser cumplido verdaderamente si es que el proceso y los pasos que se tienen planificados no son realizados.

Con los antecedentes expuestos, la investigación se justificó al conocer ¿Cuál es la percepción del estrés en estudiantes universitarios durante las clases en modalidad virtual?

## Metodología

La investigación se realizó mediante el desarrollo del proyecto de aula de los estudiantes del quinto y sexto semestre de la carrera de Psicología de un Instituto de Educación Superior, durante el período clases en modalidad virtual.

Mediante una metodología de enfoque mixto CUAN - CUAL, diseño explicativo secuencial (DEXPLIS) y corte transversal, se llevó a cabo el presente estudio con el objetivo de determinar el nivel de estrés percibido en estudiantes universitarios durante las clases en modalidad virtual.

## Población y muestra

La población objetiva del estudio correspondía un total de 100 estudiantes universitarios de Psicología del quinto al sexto semestre cursantes. En relación con la muestra, se optó por el muestreo secuencial; se consideró la totalidad de la población, para la fase de recolección de datos cuantitativos y una totalidad de 12 estudiantes de la misma población para la fase de recolección de datos cualitativos.

## Instrumentos y técnicas aplicadas

Los instrumentos de exploración y evaluación aplicados fueron:

**Acta de consentimiento libre y esclarecido**, documento elaborado el equipo de investigación, con la finalidad de brindar la seguridad de los datos obtenidos en relación con el manejo ético y confidencial.

**Cuestionario de Estrés Percibido (CEP) Guía para la aplicación, interpretación y codificación, (adaptado modalidad one drive):** autores, Cohen y colaboradores, 1983, consta de 14 ítems, fiabilidad: Coeficiente Alpha de Cronbach, 0.83, tiempo aproximado de aplicación: 5 minutos, codificación ofrece una puntuación global y dos puntuaciones correspondiente a la dimensiones, sentimiento de control (ítem4+ítem5+ ítem6+ ítem7+ ítem9+ ítem13) y percepción de ausencia de control (ítem1+ ítem2+ ítem3+ ítem9+ ítem9+ ítem10+ ítem11+ ítem12+ ítem14). Para el cálculo de la puntuación global de estrés se recomienda la siguiente forma de calcular las puntuaciones. Percepción de estrés (puntuación global): (ítem1+ ítem2+ ítem3+ ítem9+ ítem9+ ítem10+ ítem11+ ítem12+ ítem14) +36- (ítem4+ ítem5+ ítem6+ ítem7+ ítem9+ ítem13), (Cohen & colaboradores, 2002).

**Grupo focal:** la técnica de grupo focal es una técnica de investigación cualitativa que consiste en reunir a un grupo de personas que comparten características o experiencias similares para discutir un tema específico en profundidad y obtener información sobre sus percepciones, opiniones y actitudes. En esta técnica, un moderador dirige la discusión y hace preguntas abiertas y exploratorias para fomentar la participación activa de los participantes. La interacción entre los miembros del grupo y las respuestas detalladas y ricas en información son los principales objetivos de la técnica. Esta técnica permitió obtener información y comprender mejor las perspectivas de los estudiantes con aquellas preguntas de mayor dispersión resultantes de la valoración de la escala de estrés percibido (Pacheco, 2020) .

### Procedimiento

La investigación se desarrolló bajo 4 fases secuenciadas y cronológicamente desarrolladas bajo el proyecto de aula de la asignatura de Psicología Comunitaria, ver tabla (1).

**Tabla 1. Protocolo de intervención en comunitaria**

<b>Fases</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Fase 1</b>	<b>Selección de la muestra y familiarización grupo de estudiantes.</b>
	Selección de la población estudiantil, por carrera y semestre. Se establece la familiarización, a través de docentes que impartían clases en el ciclo correspondiente. Se socializaron los objetivos de la investigación a los estudiantes vinculados de manera voluntaria.
<b>Fase 2</b>	<b>Recolección de datos cuantitativos</b>
	<b>Ejecución de instrumento (escala de estrés percibido)</b> Se aplicó el acta de consentimiento informado libre y esclarecido, mediante formato en línea. Se procede con la apertura en línea y llenado de la escala de estrés percibido por parte de los voluntarios al proceso de Investigación. Posterior se procedieron a explorar las dimensiones de acuerdo con las valoraciones obtenidas. Finalmente, los resultados permitieron conformar la línea base de la investigación. La interpretación se desarrolló mediante el uso del análisis estadístico del programa SPSS V.22. Se desarrolló el análisis de las dimensiones a través de la estadística descriptiva. Obteniendo tablas combinadas que denotan los intervalos de acuerdo con el nivel de estrés obtenido en los/as estudiantes.
<b>Fase 3</b>	<b>Recolección de datos cualitativos</b>

	Ejecución del grupo focal, con un total de 12 participantes, involucrados desde la fase 2. Las preguntas de desarrollo, se establecieron en función de los ítems con mayor dispersión de puntuación de la escala de estrés percibido.
<b>Fase 4</b>	<b>Meta análisis - inferencias</b>
	Se arribó con la triangulación de los resultados obtenidos en las fases 2 y 3 complementando la interpretación de datos cuantitativos, con los obtenidos cualitativos como auxiliares de la interpretación de los hallazgos cuantitativos iniciales, permitiendo la profundización, ante la dispersión de opiniones o datos estadísticamente descritos.
<b>Fase 5</b>	<b>Devolución diagnóstica</b>
	La devolución tuvo lugar en el desarrollo de las aulas de clases y en la publicación de los resultados como parte de la publicación científica, del instituto de educación superior.

**Nota:** elaborado por grupo de investigadores, 2023

## Resultados y discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos de los datos sociodemográficos del primer objetivo se presentó las principales características de los estudiantes de psicología considerados en la muestra, de un Instituto de educación Superior IES.

La participación total fue de 100 estudiantes, de acuerdo con el género, el 18% son hombres y 82% mujeres.

En relación a la edad el 60% de la población está en un rango entre 20 a 24 años, seguido de un 17% en rango de 25 a 34 años, un 14 % en edades entre 35 a 44 años, un 5% de 45 a 54 años y finalmente un 4% que tiene más de 55 años de edad.

En cuanto a la descripción de su etnia el 95% de la población se considera mestizo, 2% se describe como afroamericano, seguido de 1% indígena, 2% blanco.

En cuanto al estado civil se refleja 31% de la población solteros, seguido de un 12% en unión de hecho y un 7% casados.

## Resultados obtenidos con la validación de la escala de estrés percibido se obtuvo los siguientes resultados

La escala de estrés percibido (PSS-14), versión de Cohen (1983) permite evaluar el estrés y estuvo diseñada para medir el grado en que las situaciones de la vida son percibidas como estresantes; se

analizó y seleccionó una muestra total de 100 estudiantes de Psicología de un Instituto de educación superior.

Obteniendo mediante el proceso de pilotaje y evaluación de expertos, el alfa de Cronbach de 0.588 para la subescala de estrés percibido

Se realizó mediante el análisis estadístico del programa SPSS V.22.

### **A continuación, se establecen los resultados de la escala de estrés percibido de acuerdo con sus intervalos**

De acuerdo con la subescala de estrés percibido el intervalo predominante es bajo con el 79%, lo cual evidencia una posición intermedia en cuanto a sentimiento de control y ausencia de control de acuerdo con lo detallado en la tabla (2), figura (2).

Tabla 2

*Resultados generales de cuestionario de evaluación de estrés percibido*

INTERVALO	RESULTADO GENERAL	
	Frecuencia	%
Alto	9	9%
Medio	12	12%
Bajo	79	79%
Total	100	100 %

Nota: elaborado por grupo de investigadores, 2023

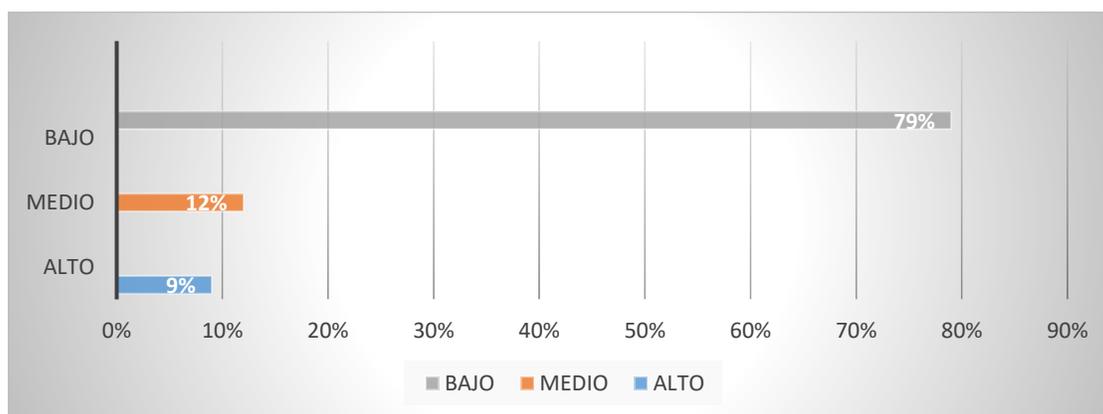


Figura 2 :*Resultados generales de cuestionario de evaluación de estrés percibido*

Nota: elaborado por grupo de investigadores, 2023

Tabla 3

*Resultados de intervalos por dimensiones (subescala estrés percibido)*

INTERVALO	Sentimiento de control		Ausencia de control	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
<b>ALTO</b>	42	42	31	31
<b>MEDIO</b>	57	57	57	57
<b>BAJO</b>	1	1	12	12
<b>TOTAL</b>	100	100	100	100

Nota: elaborado por grupo de investigadores, 2023

En relación con el intervalo dominante por dimensiones se denota que la ausencia de control refleja mayor percepción de estrés percibido por el contrario el sentimiento de control se identifica un menor riesgo, ver tabla (3).

### **Análisis descriptivo de la escala de factores de estrés percibido**

De la escala de estrés percibido, se realizó un análisis estadístico descriptivo en relación con los ítems, lo cual permitió conocer la percepción sobre las dimensiones sentimiento de control y ausencia de control de los estudiantes de psicología.

En los estudiantes de Psicología, los resultados estadísticos de las preguntas valoradas determinan como media aritmética 3,4 equivalente a un resultado de la opción 3 equivalente a “A veces”, en base con las opciones de la escala de Likert. Con un rango establecido de 1 entre las valoraciones, mínima y la valoración máxima de 5. Bajo el análisis descriptivo de esta primera valoración los resultados siempre denotan una tendencia media.

En relación con la dimensión sentimiento de control, la valoración más baja, se denotó con la pregunta 7 “¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?”, con una media de (3.45) correspondiente a tendencia media, opción “A veces”; en la pregunta 13 “¿Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?”, presenta la mayor dispersión de puntuación (1.036). En relación con la dimensión ausencia de control, la valoración más baja, se denotó con la pregunta 2 “¿Con qué frecuencia ha sentido que era incapaz de controlar las cosas más importantes de su vida?”, con una media de (3.01) correspondiente a tendencia media, opción “A veces”; en la pregunta 10 “¿Con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?”, presenta la mayor dispersión de puntuación (1.127).

## **Análisis explicativo secuencial del estrés percibido**

Mediante la conformación del grupo focal, se profundizó en la explicación de las dimensiones, revisadas en la fase de recolección cuantitativa de los datos.

### **Dimensión sentimiento de control**

Pregunta de valoración alta (P4) en el análisis cuantitativo.

#### **¿Con qué frecuencia superó satisfactoriamente los problemas y dificultades diarias?**

Las manifestaciones denotaron la “aceptación”, como discurso clave ante los problemas o dificultades diarias, como respuesta ante el rendimiento estudiantil, “la primera mitad del semestre, frente al segundo empezó a decaer...”; “cincuenta y cincuenta para evitar el estrés”, “acepté lo aceptable y solté la sobre exigencia”, “dar lo mínimo necesario para aprobar el semestre académico”.

Pregunta de menor dispersión (P5) en el análisis cuantitativo.

#### **¿Con qué frecuencia sintió que se estaba enfrentando de forma adecuada a los cambios que se producían en su vida?**

Los participantes expresaron los cambios evidenciados en sus ritmos de vida, producto de las dificultades principalmente de horarios de trabajo formales, informales o domésticos, las clases virtuales, responsabilidades familiares y el intento de cumplir con todas las obligaciones, además de las inadecuadas condiciones, como distractores en los lugares de conexión, interrupciones de terceros, entre otros; situación coincidente entre los miembros del grupo, adicionando las clases de fines de semana y el poco tiempo de descanso, lo cual se vinculó a una autopercepción de desorganización, en relación al cumplimiento académico se “hacia lo que se podía”.

En el caso de estudiantes que cumplen con el rol de cuidadores, manifestaron la adaptación de los roles como el materno o paterno, bajo miradas poco coincidentes; por un lado, la sensación de colapsar con las múltiples actividades que demanda el rol; y desde otra opinión al preferir la modalidad virtual como una forma de facilidad ante el rol por la cercanía y presencia dentro del hogar; situación determinada principalmente con la edad de los hijos e hijas y las exigencias del cuidado diario. De manera general, reconocen el esfuerzo por adaptarse y cumplir varios frentes de obligaciones. Sin embargo, se denota una mayor preocupación ante la situaciones familiares y laborales, quedó la autopercepción que no se enfrentó de la mejor manera las condiciones

generadoras de estrés y la sensación de agotamiento, además de la necesidad de cambiar de ambiente.

Pregunta de mayor dispersión (P13) en el análisis cuantitativo.

**¿Con qué frecuencia ha sido capaz de controlar la forma en que distribuye su tiempo?**

El grupo denota una aceptación manifestada como “punto medio” o “intermedio” ante la distribución del tiempo frente a las múltiples actividades, “a pesar de administrar el trabajo no siempre se podía...”, predominó la búsqueda de adaptación entre el tiempo, actividades con el círculo familiar “intentar coordinar con la familia, con el tiempo se fue acoplando”, de manera coincidente existía el compromiso y cumplimiento, sin embargo, las consecuencias se reflejaban en el agotamiento personal “pero terminaba la semana con signos de estrés”.

**Dimensión ausencia de control**

Preguntas de mayor dispersión (P10) en el análisis cuantitativo.

**¿Con qué frecuencia ha pensado que estaba harto de todo?**

Los discursos estuvieron compartidos, primero bajo el común de reacciones psicofisiológicas, como sensaciones de hastío, síntomas de desmayo, náuseas, tensión arterial alta, una experiencia coincidente fue “terminé en urgencias por un ataque de pánico por tantas tareas, prácticas pre profesionales y servicio comunitario”, “terminé en urgencias también con una parálisis facial”, además, de la auto aceptación de conocer hasta donde se puede asumir responsabilidades, bajo la expresión “aprendí a conocer mis límites y gané control”. Otra parte del grupo de estudiantes, fueron observadores de estas situaciones en sus compañeros, sin llegar a manifestar reacciones psicofisiológicas, reconocen que sus principales fuentes de apoyo fueron sus familiares y compañeros del curso.

Pregunta de menor dispersión (P12) en el análisis cuantitativo.

**¿Con qué frecuencia se ha encontrado pensando en las cosas que todavía tenía que realizar?**

Los pensamientos relacionados con aplazar una obligación, fueron coincidentes en el grupo involucrado. “Pasaba todos los días, procrastinar a pesar de intentarlo...”, adicional manifestaron haber experimentado como respuesta emocional la sensación de frustración. Una minoría del grupo manifestó haber planificado todas sus actividades en relación con varias aristas de su vida, como las familiares, laborales y académicas.

## **Meta análisis - inferencias**

Un estudio realizado con estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia COVID-19 se estableció que algunas características como el sexo, el grupo etario y el año de estudio se relacionaron significativamente con el estrés académico. Así mismo, el 53% de los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés (Santana et al., 2022) .

Entre las principales fuentes de estrés en la muestra de estudiantes universitarios bajo la modalidad de virtual, se encontraron las tareas, los trabajos grupales, las exposiciones, la conectividad. Además, los principales catalizadores del nivel de estrés, reconocido por el grupo fueron la adaptación con la modalidad virtual, condicionado al dominio individual de las herramientas digitales, aplicaciones y plataformas tecnológicas para el aprendizaje virtual; el tiempo de entrega, cantidad de tareas y número de asignaturas; el ambiente de aprendizaje en espacios improvisados con la presencia de ruidos, interrupciones por asistencia a familiares con algún tipo de enfermedad o actividades propias de las dinámicas de crianza.

Resultados coincidentes con un estudio realizado por Salazar Padilla et al. (2023) el alto nivel de estrés en los estudiantes es por demandas del entorno virtual, el alto tiempo de uso de un computador, la ausencia de contacto con otras personas y la improvisación por parte de los docentes en la asignación de actividades adecuadas que faciliten el uso de las plataformas virtuales, así como también la ausencia de socialización de las herramientas digitales.

Entre los factores de mayor estrés se encuentran el exceso de tareas y deberes a elaborar diariamente y los tiempos que los docentes establecen para su cumplimiento, adicionalmente, este estudio indica que los síntomas que presentan los estudiantes en este entorno de estudio virtual son: la fatiga crónica, dificultad para concentrarse, ansiedad, angustia y desesperación, reflejado en dolores de cabeza o migrañas. Escuchar música, mirar televisión, navegar por internet en temas no relacionados a aspectos educativos, son estrategias que utilizan los estudiantes para afrontar las situaciones estresantes (Luque Vilca et al., 2022).

Durante el desarrollo académico en virtualidad, se establecieron implícitamente jerarquías en el cumplimiento de actividades centradas principalmente con la familia, el trabajo y en tercer orden sus estudios.

Como parte de las manifestaciones psicológicas, el inadecuado afrontamiento, ante situaciones de estrés, como problemas académicos y familiares, estructuraron la autopercepción de una pérdida de control y actitud negativa que acrecentaron las dificultades. Sin embargo, el grupo de estudiantes

oscilaron gradualmente en procesos de adaptación y afrontamiento más asertivos, como el reconocimiento de los límites y compromisos por cumplir, las posibilidades de reorganizar las actividades motivados por pensamientos como obtener el título profesional, la autosuperación, los estudios como herramienta de ayuda familiar y la fe en Dios, fueron los principales elementos psicológicos.

Bajo el análisis de mecanismos de afrontamiento ante situaciones estresantes una investigación realizada con estudiantes universitarios peruanos, sobre estrés y afrontamientos durante la pandemia del COVID – 19, estableció que el 30% de los participantes posee un nivel bajo de afrontamiento, 33.1% mencionar tener un nivel medio, y 36.9% manifiestan niveles altos de afrontamiento (Santana et al., 2022).

Como punto coincidente de las investigaciones relacionadas con el afrontamiento ante el estrés, se revela la condición humana por mantener la homeostasis, al establecer mecanismos subjetivos individuales, contribuyendo de esta manera al fundamento teórico del estrés cognitivo de Richard Lazarus, al sostener que el estrés surge por la percepción individual de no contar con los recursos para hacer frente a una situación desafiante, para lo cual los individuos diseñan dos formas, como el afrontamiento directo o el centrado en la gestión de las emociones (Vera, 2004).

Las reacciones psicofisiológicas, producto de la fuentes y catalizadores de estrés antes mencionados se caracterizaron por sensaciones de hastío, síntomas de desmayo, náuseas y presión arterial alta.

Dentro del repertorio comportamental, se denotaron conductas de postergación y tendencia a no sobreexigirse, mediante la improvisación de actividades de estudio y del hogar fuera de lo planificado.

El análisis del efecto psicofisiológico del estrés es un tema complejo y multidisciplinario, en la diversidad de investigaciones y perspectivas, en relación con las explicaciones de las respuestas fisiológicas y emocionales, lo cual podría ayudar al desarrollo de estrategias que permitan un adecuado manejo ante el estrés y en consecuencia la prevención de enfermedades que guardan relación. De acuerdo con Morelli (2015), el desarrollo teórico de “respuesta de lucha o huida” propuesta por Walter Cannon en 1920, postula la reacción del cuerpo como respuesta al estrés agudo, bajo una serie de respuestas fisiológicas, predisponiendo a luchar o huir ante una amenaza. Las reacciones psicofisiológicas de los estudiantes parte de la muestra, corroboran los postulados teóricos de Hans Selye en 1930 del “síndrome de adaptación general”, el cual describe la respuesta

del estrés crónico, bajo el paso de tres fases como lo son la fase de alarma, la resistencia y el agotamiento (Quintero-Febles, 2020) .

Robert Sapolsky citado en Herrera (2018), relaciona el estrés como un ajuste homeostático ante diversas situaciones o eventos sociales que afectan tal equilibrio, bajo un sistema social que puede establecer un reflejo negativo en nuestra salud, varias de sus investigaciones establecen hallazgos sobre el efecto del estrés crónico en el sistema inmunológico, el cerebro y otras partes del cuerpo. Lo anterior guarda relación con parte de la muestra en estudiantes que denotaron la puesta de su propio límite, ante las exigencias académicas, al observar consecuencias en otros, como el ingreso a una sala de urgencias hospitalaria, por diferentes sintomatologías relacionadas con somatizaciones o pánico.

Esther Sternberg ha investigado la conexión entre el estrés y la inflamación. Ha demostrado que el estrés crónico puede aumentar los niveles de inflamación en el cuerpo, lo que puede contribuir a enfermedades crónicas como la artritis, la diabetes y la enfermedad cardiovascular (Fernández, 2012).

Al igual que las investigaciones realizadas por Marián Roja Estapé, bajo una explicación didáctica de la bioquímica cerebral en investigaciones relacionadas con la somatización del estrés, como punto de partida establece la batalla de las hormonas, fundamenta la función del cortisol, importante ante situaciones de amenazas, como también perjudicial en el organismo cuando se manifiesta en exceso. Una segunda hormona es la oxitocina, término familiarizado con la reproductividad femenina, sin embargo, está presente en situaciones sociales como la empatía, confianza, altruismo, en los abrazos, en las dinámicas saludables familiares y demás entornos de manera general, las propuestas de personas vitaminas y toxicas, establece una ejemplificación interesante, de a quienes consideramos nuestras verdaderas redes de apoyo (Grupo Educar Revistas, 2021).

Los estudiantes vinculados con la investigación establecieron fuentes de apoyo social percibido como determinante clave de efecto amortiguador, bajo dos situaciones básicas identificadas. La primera por parte de los familiares, siendo el predominio de tipo emocional, manifestados bajo un compartir afectivo entre la pareja, padres e hijos/as; la segunda por parte de los pares o compañeros del curso académico, se denotó el apoyo de tipo informacional e instrumental, determinado por la elaboración de las tareas, compartir materiales o relevos en la ejecución de actividades académicas de grupo.

## **Conclusiones**

En base a los resultados obtenidos en el estudio, se puede concluir que la modalidad de enseñanza virtual ha generado un nivel significativo de estrés en los estudiantes universitarios. Las principales fuentes de estrés incluyen las tareas, trabajos grupales, exposiciones y conectividad. Además, la adaptación a la modalidad virtual y el dominio de las herramientas digitales, junto con el tiempo de entrega, cantidad de tareas y número de asignaturas, son catalizadores importantes del estrés en esta población; también se destaca que el ambiente de aprendizaje en espacios improvisados y la presencia de ruidos e interrupciones por actividades de crianza.

Es importante destacar que, durante el desarrollo académico en modalidad virtual, se siguieron jerarquías en el cumplimiento de actividades, en las que los estudios ocupaban un lugar menor en relación a la familia y el trabajo. Las manifestaciones psicológicas incluyen el inadecuado afrontamiento del estrés y una autopercepción de pérdida de control y actitud negativa. Sin embargo, los estudiantes fueron capaces de adaptarse y afrontar el estrés, a pesar de los desafíos, de manera gradual a lo largo del tiempo.

Es importante destacar que los estudiantes que lograron una actitud más positiva y una gestión más efectiva del estrés fueron aquellos que se enfocaron en metas a largo plazo como la obtención de su título universitario y la mejora de sus habilidades para ayudar a sus familias, además de las creencias religiosas.

## **Recomendaciones**

Los resultados evidencian la necesidad de establecer planes de contingencia desde los departamentos de Bienestar estudiantil en los Institutos de educación superior.

Es recomendable para otros investigadores que siguen las mismas líneas de exploración sobre el estrés, replicar experiencias similares con la población de docentes universitarios.

Dentro del desarrollo de la función sustantiva de los institutos de educación superior, es pertinente desarrollar proyectos de vinculación con la sociedad que consideren el estudio e intervención de la variable estrés, bajo las distintas modalidades de clases ya sean estas virtuales, presenciales o bimodales, a partir de los nuevos escenarios post pandemia.

## Agradecimientos

Agradecimientos por el compromiso de participación al grupo de estudiantes de Psicología del ciclo CII 2022 – 2023 de un Instituto de educación superior de la ciudad de Guayaquil.

## Referencias

1. Albino, H. (2021). *Procesos pedagógicos y curriculares de la red de educadores “cómplices pedagógicos latinoamericanos” en tiempos pandemia*. Barranquilla, Colombia: Corporación Universidad de la Costa.
2. Almeda, E., Camps, C., Nella, D. D., & Ortiz, R. (25 de septiembre de 2016). *Familias Monoparentales, inclusión y comunidad*. Obtenido de RODERIC: Repositori de Contingut Lliure: <https://roderic.uv.es/bitstream>
3. Arévalo, V. U. (30 de 11 de 2020). *Niveles de estrés e irritabilidad en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por covid-19*. Medellin, Colombia.
4. Cohen, & colaboradores. (2002). Cuestionario de estrés percibido (CEP) Guía para la aplicación, interpretación y codificación. En E. GRACIA, & J. M. GONZALO, *EVALUACIÓN DE RECURSOS Y ESTRESORES PSICOSOCIALES EN LA COMUNIDAD* (págs. 120-125).
5. Cohen, S. K. (1983). Obtenido de [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiHxu3evfD8AhUARzABHUqDD4kQFnoECAgQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.cmu.edu%2Fdietrich%2Fpsychology%2Fstress-immunity-disease-lab%2F scales%2F.doc%2Fpss\\_14\\_europeanspanish\\_dr\\_r](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiHxu3evfD8AhUARzABHUqDD4kQFnoECAgQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.cmu.edu%2Fdietrich%2Fpsychology%2Fstress-immunity-disease-lab%2F scales%2F.doc%2Fpss_14_europeanspanish_dr_r)
6. Cubillos, E. (2020). *Impacto de la Educación Virtual en el contexto socioeconómico de los estudiantes de la UNHEVAL a raíz de la pandemia covid-19*. Huánuco, Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
7. Cury, S. P., & Astray, A. A. (20 de diciembre de 2016). *HACIA UNA DEFINICIÓN ACTUAL DEL CONCEPTO DE «DIAGNÓSTICO SOCIAL». BREVE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE SU EVOLUCIÓN*. Obtenido de Repositorio Institucional de la

- UniversidAd de Alicante:  
[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/54849/6/Alternativas\\_23\\_01.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/54849/6/Alternativas_23_01.pdf)
8. Durston, J., & Miranda, F. (marzo de 2002). *Experiencias y metodología de la investigación participativa*. Obtenido de CEPAL:  
[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/6024/S023191\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/6024/S023191_es.pdf)
  9. Fernández, A. (2012). MEMORIA INMUNOLÓGICA, STRESS Y EMOCIONES. *Mémoire immunitaire, stress et émotions* », 49-80. Obtenido de <http://www.gipab.org/wp-content/uploads/2016/01/MEMORIA-INMUNOL%C3%93GICA-STRESS-Y-EMOCIONES.-ESPA%C3%91OL.pdf>
  10. Hernández, R. B., & Romero, A. M. (mayo de 2010). *Investigación-acción participativa, crítica y transformadora*. Obtenido de Revista Integra Educativa:  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1997-40432010000200005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1997-40432010000200005&script=sci_arttext)
  11. Herrera, M. (2018). Estrés: una Constante Danza Entre la Biología y la Cultura. *Revista Científica Hallazgos* 21, 3(1), 120–135. Obtenido de Recuperado a partir de <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/216>
  12. Lasa, G. H. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. Granada: Universidad del País Vasco.
  13. López, Y. D. (2013). *EL GRUPO DE APOYO COMO CONTEXTO DE AYUDA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LA COMUNIDAD DE VALENCIA*. Obtenido de Universidad de Alicante: <http://riberdis.cedd.net/handle/11181/3994>
  14. Luque Vilca, O. M., Bolivar Espinoza, N., Achahui Ugarte, V. E., & Gallegos Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4, e200. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
  15. Merelo, N. (12 de noviembre de 2011). *El Papel de la Mujer en los Procesos de Participación, Gestión y Transformación de la*. Obtenido de Revista Electrónica Gestión de las Personas y Tecnología: <https://www.redalyc.org/pdf/4778/477847119002.pdf>
  16. Montero, M. (1984). *La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos*. Obtenido de Revista Latinoamericana de Psicología: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80516303.pdf>
  17. Morelli, A. S. (2015). *Neurobiología del estrés*. Tesis, Universidad de la república de Uruguay. doi:4.324.103-3

18. Naciones Unidas Ecuador. (2021). Obtenido de Naciones Unidas Ecuador:  
<https://ecuador.un.org/es/sdgs/4>
19. Pacheco, F. D. (2020). Grupos focales: marco de referencia para su implementación. *INNOVA Research Journal*, V(3 ), 182-195.
20. Palacio, P. B. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MultiMed*, 4-7.
21. Quesada, C. V. (1993). *Redes sociales: Un concepto con importantes implicaciones en la intervención comunitaria*. Obtenido de Cop.Madrid.org:  
<http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1993/vol1/arti6.htm>
22. Quintero-Febles, J. M.-A.-D.-G. (2020). Estrés y Burnout, Evolución histórica. *EGLE*, 7(16), 92-104. Obtenido de  
<https://www.revistaegle.com/index.php/eglerev/article/view/122>
23. RAE. (2021). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/estres?m=form>
24. Ramos, S. M., González, S. H., & Muñoz, J. F. (25 de mayo de 2020). *EL ROL DEL PSICÓLOGO COMUNITARIO DESDE UNA COMUNIDAD EN LA ARAUCANÍA: UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE-SERVICIO*. Obtenido de Relatec:  
<https://relatec.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/3740/2543>
25. Rendón, V. Á. (20 de 6 de 2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 1-8.
26. Rios. (2021). *Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020*. Lima, Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades.
27. Salazar Padilla, E. P., Cristina Ojeda, K., Tabares Rosero, X. del R., & Morales Jaramillo, M. B. (2023). El estrés académico y la educación en aulas virtuales en estudiantes universitarios. *ConcienciaDigital*, 6(1.4), 551-565.  
<https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2013>
28. Santana Campas, Marco Antonio, Luna Velasco, Laura Elena de, Ramos Santana, Claudia María, Guzmán Díaz, José Cruz, Martínez Martínez, Lorena, & Lozano Montes de Oca, Evangelina Elizabeth. (2022). Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante la contingencia sanitaria por Covid-19. *Diálogos sobre educación. Temas actuales en investigación educativa*, 13(25), 00010. Epub 27 de enero de 2023.  
<https://doi.org/10.32870/dse.v0i25.1122>

29. Vera, M. d. (2004). La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. . *Universidad de La Laguna. España.*
30. VIDAL, A. S. (23 de noviembre de 2015). *PSICOLOGIA COMUNITARIA: ORIGEN, CONCEPTO Y CARACTERISTICAS.* Obtenido de Papeles del Psicólogo: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40336359/ALIPIO-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1650820252&Signature=bT5iwCsJTT5HNRshzxovgbjco~ZNUnevkvFY74uLDFEIVmYFppAP0vYAmZ5lVIq1zNnDdMkMXBMor~xHFcbfs-yZm3ddyftLhXqSjU~fX4ci4jyOwXQdd1N9kcbqccMFSVvG01UARkaN~WNjhIFx>
31. Viteri, E., Briones, E., Bajaña, V., & Aroni, E. (14 de julio de 2019). *Funcionalidad familiar y apoyo social percibido. Abordaje desde la intervención comunitaria en Ecuador.* Obtenido de Universidad del Zulia: <https://www.redalyc.org/journal/290/29062051016/html/>