



Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios

Influence of mindfulness on academic stress in university students

A influência da atenção no stress académico entre os estudantes universitários



Nuvia Maribel Renteria Valencia

nuvia.renteria48@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0002-1886-1699>

Universidad de Flores. Buenos Aires, Argentina



Mery Alexandra Córdova Calderón

meryale.cordova@outlook.com

<https://orcid.org/0000-0003-3184-556X>

Universidad Politécnica Salesiana. Quito, Ecuador



Marco Marcelo León Navarrete

mmleonn@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7273-1879>

Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador

Recibido el 20 de abril 2022 / Aceptado el 8 de junio 2022 / Publicado el 5 de julio 2022

RESUMEN

El estrés académico era una problemática importante a trabajar en las universidades previo a la pandemia, pues afecta física y emocionalmente. Desde la llegada del Covid-19 en 2020 los estudiantes se vieron sometidos a múltiples estresores adicionales que contribuyeron a elevar los niveles del estrés. El objetivo de la investigación fue analizar la influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios, a partir de la revisión sistematizada de publicaciones científicas en América Latina. Se desarrolló en tres etapas: a.- Análisis de las bases teóricas y metodológicas del estrés académico y la estrategia mindfulness; b.- Identificación y organización de los datos de las 9 investigaciones localizadas entre 2020 y 2022; c.- Contraste de los resultados de las investigaciones. Se evidenciaron los síntomas y factores estresantes. Se detectaron debilidades en cuanto al uso de estrategias que contribuyan a afrontar el estrés académico en el contexto de la pandemia.

Palabras clave: Estrés académico; Estrategia mindfulness; Covid-19; Estudiantes universitarios

ABSTRACT

Academic stress was an important issue to work on in universities prior to the pandemic, as it affects both physically and emotionally. Since the arrival of Covid-19 in 2020, students have been subjected to multiple additional stressors that contribute to higher stress levels. The objective of the research was to analyze the influence of mindfulness on academic stress in university students, based on a systematized review of scientific publications in Latin America. It was developed in three stages: a.- Analysis of the theoretical and methodological bases of academic stress and the mindfulness strategy; b.- Identification and organization of the data of the 9 investigations located between 2020 and 2022; c.- Contrasting the results of the investigations. Symptoms and stressors were evidenced. Weaknesses were detected regarding the use of strategies that contribute to cope with academic stress in the context of the pandemic.

Key words: Academic stress; Academic stress; Mindfulness strategy; Covid-19; College students

RESUMO

O stress académico era uma questão importante a trabalhar nas universidades antes da pandemia, uma vez que as afectava física e emocionalmente. Desde a chegada do Covid-19 em 2020, os estudantes foram sujeitos a múltiplos factores de stress adicionais que contribuíram para níveis de stress mais elevados. O objectivo da investigação era analisar a influência da atenção no stress académico dos estudantes universitários, com base numa revisão sistematizada das publicações científicas na América Latina. Foi desenvolvido em três fases: a.- Análise das bases teóricas e metodológicas do stress académico e da estratégia de atenção; b.- Identificação e organização dos dados das 9 investigações localizadas entre 2020 e 2022; c.- Contraste dos resultados das investigações. Sintomas e factores de stress foram evidenciados. Foram detectadas deficiências no uso de estratégias que contribuem para enfrentar o stress académico no contexto da pandemia.

Palavras-chave: Stress académico; Estratégia de atenção; Covid-19; Estudantes universitários

INTRODUCCIÓN

En el 2020 surge el Covid-19 y se establece una pandemia global, este hecho tuvo fuertes repercusiones en todos los niveles de los sistemas educativos y transformó la dinámica del proceso de enseñanza y aprendizaje; el ámbito de la educación universitaria no estuvo exento. Rápidamente se migró a clases online, los estudiantes universitarios disminuyeron elementos de ocio, tales como el esparcimiento al aire libre, el compartir con otras personas, idas al cine. Se vivió el cierre de parques, bares, discotecas e incluso desapareció la común camaradería entre compañeros de estudios, factores que podrían incrementar los niveles de estrés en estudiantes en sus actividades académicas (Apaza, et al, 2020).

De acuerdo a algunas investigaciones, el exceso de estrés se encuentra relacionado con diversas enfermedades, tales como presión arterial, insuficiencia cardiaca, diabetes, obesidad, depresión o ansiedad, problemas de la piel, entre otros (Montes Delgado, et al, 2013). En el ámbito educativo, los estudiantes universitarios se encuentran en un ambiente de altos estándares de calidad académica y profesional, donde interactúan factores físicos, emocionales, de carácter interrelacional, o ambiental que se perciben como estresores y provocan reacciones de diferentes tipos y con ello se busca mitigar el estrés (Águila, et al, 2015). Para Gómez (2019) algunas de las consecuencias son: sentimientos de tristeza, malestar, baja autoestima y la falta de interacción social. Estas investigaciones son previas a la pandemia del Covid-19; por lo cual resulta importante recopilar y analizar los estudios más recientes sobre la situación de estrés académico

de los estudiantes universitarios en el contexto de pandemia.

Por otra parte, los estudiantes universitarios pueden haber experimentado un mayor estrés académico a partir del 2020, lo cual tendría efectos en la salud y requeriría intervenciones que contribuyan a reducir el estrés como el programa Mindfulness. Lamentablemente, las investigaciones referidas al estrés académico y las estrategias Mindfulness son relativamente recientes; así como la vinculación entre estos dos ámbitos de estudio. Adicionalmente, el número de publicaciones académicas en este tema desde el 2020 se reduce aún más; por lo cual el objetivo del presente artículo analizar la influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios, a partir de la revisión sistematizada de publicaciones científicas en América Latina.

En tal sentido, la presente investigación se articula sobre tres vertientes fundamentales, como son: las investigaciones realizadas de los efectos del estrés académico en estudiantes universitarios; las formas de medir el estrés académico en estudiantes y las estrategias que se han estudiado para este problema como mindfulness; los estudios realizados durante la época de la pandemia para medir la situación actual. En principio se tomaron como antecedentes investigaciones de relevancia académica, cuyos estudios emplearon los métodos de medición del estrés y expusieron la afectación del burnout en diferentes niveles de la vida; igualmente los estudios referidos a la aplicación del programa del Mindfulness.

Existen diferentes métodos de medir los niveles de estrés en los estudiantes, entre los que destaca el Cuestionario de estrés académico SISCO SV (Malo Salavarieta, et al, 2010); la Escala

de Estrés Académico, ECEA y el Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS), los cuales sirven para medir el estrés crónico en estudiantes (Rodríguez-Villalobos et al., 2019). Este último método se deriva del Maslach Burnout Inventory (MBI) originalmente creado para medir el síndrome de burnout o síndrome de desgaste ocupacional o profesional, el cual es un estado de agotamiento mental, emocional y físico que se produce como respuesta a estrés crónico que una persona en el ámbito laboral (Forbes, 2019). De esta manera, el uso de mediciones estadísticas permite dar indicios de síntomas que pueden ser prevenidos a través de diferentes estrategias psicológicas en las universidades.

En el caso de Bolaños y Rodríguez (2016) estudiaron los síntomas del Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de Universidad de Costa Rica en el 2015. Durante el estudio se aplicó el Maslach (Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) a 289 estudiantes. Igualmente se valoró la influencia de factores socio económicos, encontrándose que el 77,6% recibe algún tipo de beca; 65,5% vive en casa propia y un 32,1%, en casa de alquiler. Por último, solo el 0,6% debe pagar algún tipo de pensión, en el ámbito familiar el 88,5% considera que cuenta con apoyo emocional y un 93,9% cuenta con medios para desahogarse emocionalmente.

Este grupo de estudiantes tuvo apoyo, pero su porcentaje fue superior a 60% se encuentra en riesgo de padecer los síntomas del síndrome de burnout. Aquellos que lo presentan mayormente se encuentran en primero y quinto año de la carrera, lo que podría relacionarse con los cambios en la vida o con la forma de sobrellevar los desafíos. Entre la población con burnout académico, se

encontró irritabilidad (87,1%), nerviosismo (58,1%), inquietud (64,5%), sentimientos de impotencia (64,5%), sentimientos de vacío y soledad (51,6%), sentimientos de fracaso (54,8%), tristeza (67,7%), pesimismo (76,2%) y cambios bruscos de humor (67,7%) (Bolaños y Rodríguez, 2016). Si bien esta investigación se realizó previamente a la pandemia del Covid-19, evidencia la necesidad de evidenciar y analizar las investigaciones realizadas en este periodo, donde han ocurrido los mayores cambios que ha traído la historia reciente; para así poder proponer alternativas de intervención.

¿Estrés y Burnout son lo mismo?

La respuesta más sencilla a esta pregunta es no, pues el Estrés es un término que su significado está asociado a una condición humana y el Burnout describe un cuadro patológico determinado. En la vida cotidiana el estrés es normal y permite a la persona concentrarse y enfrentar los desafíos de la vida. Sin embargo, a medida que los factores que generan estrés aumentan, las personas reaccionan de alguna forma que altera su condición psicológica y física.

En la vida moderna las personas se enfrentan a diario a exigencias, necesidades, urgencias, plazos por cumplir, metas y objetivos, retrasos, falta de medios y recursos, expectativas propias o de otros, infinidad de límites y exigencias esto provocan que ellas estén expuestas al estrés. Según Schüller (citado por Robbins, 1988) el estrés es una condición dinámica donde la persona enfrenta a una oportunidad, limitación o exigencia en relación con algo que desea y cuyo resultado es, al mismo tiempo, importante e incierto. El término estrés suele usarse para describir síntomas que las personas presentan como respuesta a la tensión

provocada por situaciones o acciones externas; tales como: irritabilidad, agresividad, fatiga, ansiedad y angustia. Esta idea se ve ratificada por Chiavenato (2009), quien define “El concepto de estrés (del inglés stress, presión, tensión, esfuerzo) está estrechamente relacionado con el cúmulo de trastornos y de aflicciones en las personas de ciertos sucesos que se presentan en la organización y en el entorno” (p. 385).

Por otra parte, el burnout es un síndrome psicológico que se genera en contextos laborales, según Maslach (2009) “implica una respuesta prolongada a estresores interpersonales crónicos en el trabajo. Las tres dimensiones claves de esta respuesta son un agotamiento extenuante, sentimiento de cinismo y desapego por el trabajo, y una sensación de ineficacia y falta de logros” (p. 37). En estos casos el trabajador se encuentra en un estado de agotamiento debido a las exigencias laborales y un vacío de recursos emocionales y físicos. La persona responde de forma negativa, insensible o excesivamente apática a diversos aspectos del trabajo. En el ámbito académico universitario dicho síndrome ocurre frecuentemente no solo a docentes, sino también a estudiantes. Ahora bien, resulta sumamente interesante analizar el burnout dentro del contexto de la pandemia del Covid-19 y el confinamiento de los estudiantes de diversas carreras; y así poder establecer posibles acciones que contribuyan a minimizar el impacto.

Estrés académico

El estrés académico es una tensión excesiva que se genera durante el proceso de aprendizaje y puede ocurrir en los distintos niveles del sistema educativo. Para Barraza (citado por Berrío y Mazo, 2011) el estrés académico es un proceso sistémico,

de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta: a) Cuando el estudiante se ve sometido en el contexto educativo a una serie de demandas, las cuales éste considera estresores. b) cuando estos estresores activan una situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas y c) cuando el desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

En Latinoamérica el estrés académico en los estudiantes universitarios, ha alcanzado valores superiores al 67% en la categoría de estrés moderado (Román, et al., 2008). Los estresores académicos son cuestiones relacionadas al entorno académico en el que se desenvuelve el alumno, estos pueden ser: La competitividad con los compañeros del grupo; la personalidad y el carácter del profesor; las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).

Instrumentos usados para medir el estrés académico

Dada la importancia del estrés académico y sus repercusiones, los procedimientos para medirlo y la validez de los instrumentos es un aspecto fundamental. En tal sentido, Rodríguez-Villalobos, et al (2019) realizó un estudio donde se aplicó la encuesta Maslach adaptada a estudiantes (Maslach Burnout Inventory Student Survey: MBI-SS) a 1180 estudiantes de Chihuahua, México, divididos en 598 (50.7%) mujeres y 586 (49.3%) hombres, en edades entre 18 y 28 años. Entre las conclusiones destaca que las mujeres tienden a manifestar niveles más altos de burnout académico, es decir, se sienten emocionalmente más agotadas por sus estudios, con menos interés, dudan sobre la

importancia de sus estudios y se encontraban menos entusiasmadas cuando alcanzan alguna meta académica.

Otro instrumento de medición es el Inventario SISCO SV, está constituido por 23 ítems, y puede ser usado de manera confiable para medir la presencia y la intensidad de sintomatología del estrés y ha sido usado en estudiantes no sólo de América Latina sino en España. En el 2010 se realizó un estudio en la Universidad de los Lagos de Osorno, Chile, cuyo objetivo fue medir los niveles de estrés en estudiantes de carreras vinculadas a la salud; participaron 250 alumnos (Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, 2015). Se utilizó como instrumento el inventario SISCO del estrés académico, a través de un cuestionario administrado con una escala de medición tipo Likert; el 98,4% señaló haber presentado estrés académico durante el semestre. Fueron valoradas como estresores principales las evaluaciones de los profesores (95,6%), la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%) y el tiempo limitado para la realización de trabajos (86%). Se encontró mayor nivel de estrés en la población femenina que en la masculina. El estudio realizado se limitó a hacer las encuestas sin realizar algún tipo de intervención; sin embargo, lograron comprobar que el SISCO sirve como instrumento confiable para medir el estrés académico, así como los factores o estresores que influyen en este. Finalmente, Álvarez-Silva et al. (2018) ratifica los estresores con la aplicación de este inventario a 210 estudiantes de la carrera Tecnología en Finanzas en Guayaquil-Ecuador.

Por otra parte, la Escala de Estrés Académico (ECEA) es un instrumento de medición del estrés en los estudiantes universitarios, el cuestionario permite medir diferentes situaciones o

circunstancias del ámbito académico que pueden presionar de alguna manera al estudiante. Está integrado por tres escalas: Estresores académicos, respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento. Este instrumento ha sido validado por Canqui-Flores et al. (2019) a través de un estudio realizado entre 2017 y 2018 a 1795 estudiantes universitarios de la Universidad del Altiplano (Puno, Perú), estos contaban entre 16 y 27 años divididos en 971 hombres y 824 mujeres. Entre los resultados se observó que no hubo diferencias en la percepción del estrés académico entre ambos géneros. Por otro lado, en cuanto a la validación de la encuesta y fiabilidad determinada por alpha de Cronbach se observó que fueron validados los 54 ítems, arrojando valores entre 0,93 a 0,94 en ambos sexos y en todos los ítems; dando así validez a las nueve categorías que componen el instrumento y haciéndola válida su aplicación en la medición del estrés en universitarios.

El mindfulness como herramienta contra el estrés

El mindfulness o atención plena son prácticas específicas utilizadas para enfocar la atención de una persona (meditación, yoga, respiración, concentración de un solo punto, en un objeto, etcétera) y se caracteriza por la intencionalidad y observación sin prejuicios de la experiencia. Este programa tiene como propósito la observación de la realidad en el momento presente con aceptación y como proceso psicológico, el mindfulness, trata de focalizar la atención en lo que se está haciendo o sintiendo, para que la persona esté consciente del devenir de su organismo y conductas. Para ello, hay que pasar de la reactividad de la mente (respuestas automáticas e inconscientes) a

la responsabilidad (respuestas controladas y conscientes). Este programa tiene las siguientes características: la meditación estática, la atención en la vida cotidiana, la meditación caminando, la revisión atenta del cuerpo y el Hatha Yoga.

Bertolín (2015) definen el Mindfulness como un programa que brinda “una intervención instructiva o psicoeducativa, estructurada, multimodal, diseñada para mejorar la conciencia plena de los participantes con focalización en el presente” (p. 299). Diversos estudios ponen de manifiesto su aplicación para tratar casos donde existe dolor crónico, depresiones recurrentes, estrés en general y en diversos trastornos de ansiedad. En tal sentido, los estudios referidos a Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, realizados con estudiantes de la Universidad de Huelva durante 2015-2016 indican que elevados niveles de mindfulness presentan bajas puntuaciones en las escalas de estrés, depresión y ansiedad (Álvarez, 2017). De acuerdo a estos resultados se evidencia la importancia de promover en las universidades estrategias de mindfulness, dados los beneficios que pueden aportar a los estudiantes universitarios; tanto para promover la atención plena, la resiliencia y el mayor bienestar bajo situaciones de presión académica.

MÉTODO

La presente investigación es de tipo documental y su alcance fue descriptivo. Se caracterizó por analizar la influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios, a partir de la revisión sistematizada de publicaciones científicas en América Latina. La búsqueda bibliográfica se realizó en los principales

buscadores, index y repositorios de publicaciones científicas de habla española, tales como: Redalyc, Lantidex, Scielo, Dialnet, Research Gate y Google Academic. Para la localizar de la información se utilizaron como palabras claves: Estrés Académico, Estrés Académico or universidades, mindfulness, Estrés Académico or mindfulness.

En tal sentido, la investigación se desarrolló en tres etapas: a.- Análisis de las bases teóricas y metodológicas en la investigación del estrés académico y las estrategias de mindfulness; b.- Identificación y organización de los datos de las investigaciones localizadas; c.- Contrastar los resultados de las investigaciones. Para ello, se identificaron 9 investigaciones referidas al estudio del estrés académico en estudiantes universitarios durante el periodo de pandemia Covid-19, entre 2020 y 2022; a través de publicaciones en revistas científicas; así como mecanismos para afrontar el estrés académico y estrategia de mindfulness.

Por otra parte, se elaboró una matriz de Análisis Documental donde se vaciaron los datos más relevantes de cada una de las investigaciones. Este proceso se vio reflejado en la construcción de la Tabla 1, la cual recoge los siguientes datos: nombres de los autores de cada artículo y año, ciudad y/o país donde se realizó la investigación, tipo de investigación, tamaño y características de la muestra, instrumentos para la recolección de datos y resultados. Luego a partir de este instrumento se pudo contrastar e interpretar los datos a partir de los siguientes criterios: las Condiciones educativas que se refieren a las características del contexto socioeducativo que rodea al estudian durante el período donde se realizaron las investigaciones

analizadas. Los Estresores que son aquellos estímulos percibidos como amenazantes y que, por tal motivo, afectan la estabilidad emocional del individuo (Alania, et al, 2020) y por último, las Estrategias para afrontar el estrés que son los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La transformación de la dinámica educativa universitaria a la modalidad virtual en el 2020 y el confinamiento voluntario por el covid-19 de los estudiantes, pueden ser factores de estrés académico que deben ser estudiados; pero también cómo se afronta dicho estrés. Por lo cual, la presente investigación se planteó analizar la influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios, a partir de la revisión sistematizada de publicaciones científicas en América Latina. Para ello, se identificó 9 investigaciones referidas al estudio del estrés académico en estudiantes universitarios durante el periodo de pandemia Covid-19, entre 2020 y 2022; a través de publicaciones en revistas científicas; así como mecanismos para afrontar el estrés académico y estrategia de mindfulness.

Los datos identificados fueron vaciados en una Matriz de Análisis Documental (Tabla 1), entre los

resultados destaca que de las 9 investigaciones participantes 5 se realizaron en Perú, 2 en México, 1 en Ecuador y 1 en Chile; luego en su mayoría, dichas investigaciones fueron elaboradas desde el paradigma cuantitativo-descriptivo. Igualmente se pudo observar que buena parte de los participantes se encuentran entre los 19 y 22 años de edad y los estudios se realizaron en el área de salud; para estos estudios el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Ficha sociodemográfica fueron los instrumentos que se emplearon con más frecuencia.

Se pudo constatar que todos los resultados evidencian niveles de estrés entre moderado y alto, en algunos se destaca un mayor nivel en las mujeres; entre los factores estresantes destacan: sobrecarga de tareas académicas, trabajos que tienen que realizar diariamente, mecanismos de evaluación, tiempo limitado para realizar las actividades, adaptación a las aulas virtuales, miedo a contagiarse. Esta situación se expresa a través de síntomas como: fatiga crónica, dificultades para concentrarse, ansiedad, cambios emocionales, depresión. Para afrontar el estrés los participantes realizaron las siguientes acciones: Actividades que permitan alejarse de la situación estresante para buscar alguna fuente de entretenimiento como música, cine, concentrarse en resolver la situación que le preocupa; buena parte de estas acciones son asumidas por los estudiantes de forma individual. Por otra parte, llama la atención solo una investigación aborda la estrategia de mindfulness para minimizar los síntomas del estrés.

Tabla 1. Matriz de Análisis Documental

Autor	País	Tipo de Investigación	Número de la muestra	Instrumentos	Resultados
Avalos, M y Trujillo, F. (2021)	Jalisco, México	Cuantitativo-Comparativo	765 estudiantes universitarios de Ciencias de la salud	<p>Escala de Estresores Académicos.</p> <p>Inventario de Estrés Académico SISCO.</p> <p>Escala de Afrontamiento de Estrés Académico.</p> <p>Ficha de datos demográficos y de disponibilidad tecnológica</p>	El 65.9% de los estudiantes presentaron niveles moderado de estrés. Igualmente se observó diferencias significativas entre el nivel de estrés en cuanto a sexo y el campo disciplinar; así como entre los dispositivos disponibles y los estresores. Se concluye que el estrés académico es un fenómeno complejo presente en población universitaria que debe abordarse desde los campos disciplinares de las carreras y el afrontamiento delineado por la emergencia sanitaria.
Terrazas, A, et al. (2022)	Hidalgo, México	Cuantitativo-Descriptivo	280 estudiantes universitarios de Turismo	Método de mínimos cuadrados parciales	Los resultados arrojan que los participantes ante el confinamiento por COVID-19, y el cambio a proceso educativos virtuales, provocó estrés, principalmente al manejar sus problemas personales, frente a sus compromisos u obligaciones académicas, tener miedo a contagiarse y perder capacidad de relacionarse socialmente.
Salazar, E, et al. (2022)	Ambato, Ecuador	Enfoque mixto	110 estudiantes universitarios de Psicopedagogía	Test juntamente con un cuestionario	Según los hallazgos los estudiantes presentan altos niveles de estrés asociado a las problemáticas que se presentan al usar las aulas virtuales. Lo cual evidencia la relación entre el estrés académico y la educación en aulas virtuales y la necesidad de aplicar estrategias de intervención que disminuya el estrés académico.
Villaruel, K; Cruz-Riveros, C. (2021)	Antofagasta, Chile.	Cuantitativo-Descriptivo	58 estudiantes universitarios de Enfermería	Inventario de Estrés Académico SISCO	De acuerdo a los resultados se evidencia una asociación entre estrés y género, así como diferencias en las reacciones físicas y comportamentales en estudiantes que asisten a 4 sesiones de Mindfulness. Por lo cual, a mayor número de sesiones, se disminuye el nivel de estrés.

Autor	País	Tipo de Investigación	Número de la muestra	Instrumentos	Resultados
Vilca, O, et al. (2021)	Juliaca, Perú	Cuantitativo-Descriptivo	347 estudiantes universitarios de Ingeniería en Industrias Alimentarias	Inventario de Estrés Académico SISCO	Los resultados arrojan que el 92.27% de los participantes tuvieron estrés académico, en el periodo de pandemia. Igualmente se evidencia diferencia entre los géneros (el 95% mujeres presentaron altos niveles de estrés académico). Entre los factores estresores destacan: Sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar diariamente. Como consecuencia se presentó fatiga crónica y dificultades para concentrarse. Las estrategias más utilizadas para afrontarlo es escuchar de música, televisión o concentrarse en resolver la situación que le preocupa.
Flores Flores, C y Vilela, F. (2021)	Perú	Cuantitativo-Descriptivo	108 estudiantes universitarios de Odontología	Inventario de Estrés Académico SISCO Escala BECK (IDB)	El estrés académico tuvo niveles más altos en la población de 19 a 22 años y se evidenció una mayor carga de estrés en el 7. Ciclo.
Rodríguez, E y Sánchez, M.	Perú	Cuantitativo-Descriptivo	134 estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud	Inventario de Estrés Académico SISCO. Ficha sociodemográfica.	Los principales estresores son: sobrecarga de tareas académicas, formas de evaluación, tiempo limitado para realizar los trabajos y las exposiciones. Los síntomas que más resaltan son los físicos y los emocionales. Por otra parte, predomina como estrategias de afrontamiento, aquellas que permiten alejarse de la situación estresante para buscar alguna fuente de entretenimiento
Allende-Rayme, F, et al. (2021)	Lima, Perú	Cuantitativo-Descriptivo	410 estudiantes universitarios de Medicina	Índice de calidad del sueño de Pittsburgh Inventario de Estrés Académico SISCO. Ficha sociodemográfica.	El estudio arrojó que el 97.32% de los participantes presentó estrés académico y mala calidad de sueño. Entre los factores asociados está: no vivir con familiares y trabajar además de estudiar.
Asenjo-Alarcón, J, et al. (2021)	Chota, Perú	Cuantitativo-Descriptivo	122 estudiantes universitarios de Enfermería	Inventario de Estrés Académico SISCO.	Se evidenció altos niveles de estrés académico en las dimensiones estudiadas, en ambos sexos; asimismo en la valoración global.

Discusión

La llegada del Covid-19 y la pandemia global han obligado a los sistemas educativos de la América Latina a realizar acciones de emergencia desde el 2020. Los Estados y los centros educativos tuvieron que realizar una rápida transición a la educación a distancia mediada por la tecnología, sin las condiciones necesarias para ello, en la gran mayoría de los casos. Dicha transición ha dejado en evidencia las brechas de acceso, conectividad y habilidades digitales de las comunidades universitarias de la región. Hasta el 2021, esta región es la que tiene más tiempo con las clases presenciales suspendidas (en primaria, secundaria y superior); en promedio, cerca de 56 semanas de interrupción total o parcial, más de un año lectivo (CEPAL, 2022). Según el Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (2021) buena parte de las universidades han desarrollado estrategias de apoyo, principalmente de carácter tecnológico, pedagógico y socioemocional, pero muy poco de tipo financiero.

Para Quintero (2021) aproximadamente 25 millones de estudiantes universitarios se han visto afectados por la pandemia en América Latina y el Caribe. Por otra parte, menos de la mitad de los hogares de la región tiene conexión fija a Internet y en las zonas rurales esta cobertura es más baja. Dicha situación es más compleja en comunidades indígenas que se encuentran enclavadas en áreas rurales. Este panorama describe una situación de desigualdad, pues un gran número de estudiantes están en riesgo de exclusión o desvinculación de un proceso educativo a distancia y por tiempos muy prolongados. A esto se suman los efectos de la pandemia en materia de desempleo, pobreza,

violencia y salud que tocan en mayor o menor medida a los estudiantes universitarios.

Durante este periodo la vida universitaria se vio afectada en diversos aspectos físicos, emocionales, familiares y académicos; todo ello incrementó el estrés académico en una población joven (entre 19 y 22 años de edad) y con poca preparación, que por primera vez se enfrenta a una situación adversa como esta. Dicho estrés ya era característico en un contexto de alta exigencia académica como los estudios universitarios, donde hay reacciones psicológicas, físicas y de comportamiento; sin embargo, en un contexto de aislamiento los efectos se pueden intensificar. Para Apaza et al. (2020) las fuentes de estrés se ubican en elementos ambientales, familiares, educativos, laborales e interpersonales que pueden combinarse, mostrando explicaciones multicausales en un individuo. En el caso de estudiantes las reacciones estresantes más frecuentes son la somnolencia, la inquietud y aumento o reducción del consumo de alimentos.

Las 9 investigaciones seleccionadas para el presente estudio se analizaron a partir de los siguientes criterios:

Condiciones educativas: Las investigaciones analizadas evidenciaron que las instituciones educativas universitarias desde el 2020 tuvieron que hacer modificaciones importantes para migrar a procesos de enseñanza-aprendizaje de forma remota. Esto implicó sincronizar periodos académicos, actividades, mecanismos de retroalimentación y evaluación en un corto tiempo, pero con el mismo volumen de contenido y las mismas estrategias evaluativas de la educación presencial. Donde los docentes y estudiantes, en muchos casos con escasa formación en materia

de educación mediada por la tecnología, hicieron frente a los procesos de enseñanza aprendizaje desde casa. Empleando como herramienta principalmente el uso del Internet, dispositivos móviles, plataformas tecnológicas y aplicaciones digitales; de tal manera de obtener un aprendizaje accesible en cualquier momento y lugar.

Esta situación cambió los roles de los estudiantes, pues la conectividad muchas veces tiene deficiencias, el acceso a internet no siempre era posible en hogares donde varios miembros trabajaban en simultáneo de forma remota y donde, especialmente las mujeres, tuvieron que compatibilizarlas responsabilidades entre el hogar, los estudios y el trabajo. Las investigaciones analizadas evidenciaron que este contexto fue un factor relevante en el estudio del estrés académico llegando a niveles entre moderado y alto. Lo cual contrasta con lo señalado por Román, et al (2008) quienes afirman que más de la mitad de los estudiantes universitarios de Latinoamérica presentan estrés moderado. Igualmente se desprende de dichas investigaciones que el estrés académico es un factor que puede incidir en el aumento de la deserción estudiantil. Otro aspecto a tomar en cuenta, a partir del análisis realizado, es la diferencia de estrés en el género, siendo las mujeres las que tienen mayor nivel; esto abre la posibilidad a múltiples preguntas de investigación que aborden esta situación.

Estresores: Las investigaciones referidas al estrés académico antes y después de la pandemia mantienen como principales estresores: las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos; así como el tiempo limitado para la realización de trabajos. En tal sentido, aun cuando no todas las investigaciones seleccionadas

para el presente estudio indagaron en los estresores y sus consecuencias es necesario examinar las características de estos estresores durante la pandemia. Pues si los docentes han trasladado sus estrategias evaluativas presenciales al formato virtual (como se indicó en el criterio anterior) sin ningún tipo ajustes; no solo persistieron dichos estresores sino aumentaron sus efectos, especialmente en mujeres.

Si bien los estresores pueden ser similares para hombres y mujeres, la forma en como son valorados, la manera de reaccionar ante ellos, cómo afectan física, cognitiva y emocionalmente, cómo se afrontan, está vinculado con aspectos socioculturales (Segura y Pérez, 2016). En tal sentido, dada la multiplicidad de roles que comparten las mujeres contemporáneas en la vida cotidiana y adicionalmente enfrentar tener que enfrentar un contexto atípico como el covid-19; las convierte en una población de riesgo y vulnerabilidad para su salud.

Estrategias para afrontar el estrés académico: La llegada del Covid-19 trastocó la calidad de vida de las personas y obligó aplicar unas medidas sanitarias y de aislamiento social tan extremas, que sus efectos se percibirán por varios años. En un contexto adverso como este, la población estudiantil universitaria (especialmente entre 16 y 20 años) es vulnerable pues no tiene herramientas para enfrentar el estrés académico, conjuntamente con los demás aspectos de la vida. Por ello, la relevancia que el sector educativo universitario actúe para minimizar los efectos del estrés académico a partir de estrategias mindfulness. Lamentablemente, las investigaciones analizadas revelan que los participantes han buscado sus propias estrategias para afrontar el estrés, en la

mayoría de los casos de manera intuitiva y son pocas las instituciones que ofrecen algún tipo de acción. Por otra parte, no hay manera de conocer los resultados de estas acciones individuales o institucionales pues no son sistematizadas.

Finalmente, se debe destacar la adecuación del Inventario de Estrés Académico SISCO a las diversas propuestas investigativas y reafirmando como un instrumento confiable para medir los niveles de estrés académico. Paralelamente, dicho instrumento se complementa con la Ficha Sociodemográfica, lo cual brinda diversidad de datos que enriquecen la medición del nivel de estrés, sus causa y efectos. Los estudios analizados en la presente investigación evidencian que la manera de afrontar el estrés académico ha surgido de los propios individuos en la medida de sus posibilidades, no se tiene conocimiento de propuestas provenientes de las universidades u otras organizaciones. Solo una de las investigaciones diseñó propuestas de estrategias mindfulness y comprueba su influencia para minimizar los efectos del estrés académicos en la población estudiantil. Esto muestra la importancia de implementar múltiples estrategias ajustadas a las necesidades y características de cada país, territorio y universidad.

CONCLUSIONES

El estrés académico era una de las principales problemáticas a trabajar en la dinámica universitaria previo a la pandemia. A partir del 2020 los estudiantes se vieron sometidos a múltiples estresores adicionales que conllevó a elevar dicho estrés a los más altos niveles. Dada esta situación es muy importante el diseño de

propuestas innovadoras para afrontar los efectos de la pandemia como la estrategia mindfulness. En tal sentido, la presente investigación se propuso analizar la influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios, a partir de la revisión sistematizada de publicaciones científicas en América Latina. Esto permitió la recuperación de información actualizada en la región sobre el estrés académico y las estrategias mindfulness entre 2020 y 2022 y contrastar los diversos resultados.

Este estudio permitió concluir que la problemática abordada se encuentra en pleno desenvolvimiento; la investigación suministró datos recientes que pueden contribuir a agilizar otras investigaciones. Igualmente, pudo detectar debilidades en cuanto al uso de estrategias que contribuyan a afrontar el estrés académico en el contexto de la pandemia. Por lo cual, se recomienda desarrollar un mayor número de estudios que busquen sistematizar los resultados de las investigaciones y sobre todo el desarrollo de estrategias de intervención que contribuyan a mitigar los efectos del estrés académico.

REFERENCIAS

- Águila, B, Monteagudo de la Guardia, R y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7, (2). 163-178. <https://n9.cl/3p840>
- Alania, R, Llancari, R, Rafaele, M, y Dayan, D.I. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Allende-Rayme, F; Acuña-Vila, J; Correa-Lopez, L; Cruz-Vargas, J. (2021). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por

- COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista de la Facultad de Medicina*. 70. (3). DOI:10.15446/revfacmed.v70n3.93475
- Álvarez Cruzado, J. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida*. [Tesis de doctorado no publicada]. Universidad de Huelva, Departamento de Psicología Clínica y Experimental.
- Álvarez-Silva, L, Gallegos-Luna, R y Herrera-López, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es.
- Apaza, C, Seminario, R, y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90).400-410. <https://www.redalyc.org/journal/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Asenjo-Alarcón, J, et al. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, vol. 5, núm. 2, pp. 59-66, DOI: <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Avalos, M y Trujillo, F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana*, 29 (3). DOI:10.48102/pi.v29i3.331
- Bolaños, N y Rodríguez, N. (2016). Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. *Enfermería Actual en Costa Rica*, 31. 1-19. DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i31.24519>
- Berrío, N y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3 (2). 65-82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_abstract
- Bertolín, J. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 289-307. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000200005>
- Canqui-Flores, B., Mendoza-Mollocondo, C.-I., Torres-Cruz, F., Fuentes-López, J., Gómez-Campos, R., Viveros-Flores, A., . . . Cossío-Bolaños, M. (2019). Validez, confiabilidad y baremación para medir la auto-percepción del estrés académico de estudiantes universitarios. *Gaceta Medica de Bilbao*, 158-165.
- CEPAL. (2022). *Panorama Social de América Latina*. ONU. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/47718-panorama-social-america-latina-2021>
- Chiavenato, I. (2009). *Comportamiento organizacional: la dinámica del éxito en las organizaciones*. México: McGraw Hill.
- Flores, C y Vilela, F. (2021). Estrés y depresión en el entorno académico-social durante el 2020 en estudiantes de odontología. *Revista Científica Odontológica*. 9. (4). DOI:10.21142/2523-2754-0904-2021-080
- Forbes, S. (28 de mayo de 2019). OMS clasifica el 'burnout' como una enfermedad. <https://n9.cl/6xhm0f>
- Gómez, D. (2019). *Estrés académico en los estudiantes de una Carrera Universitaria*. [Título de Psicología Industrial]. Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22128>
- Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2021). ¿Cerrar ahora para reabrir mejor mañana? La continuidad pedagógica en las universidades de América Latina durante la pandemia. <https://www.iesalc.unesco.org/app/ver.php?id=27>
- Jerez-Mendoza, M y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena neuro-psiquiatria*, 149-157.

- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.
- Malo Salavarieta, D. A., Cáceres Cáceres, G. S., y Peña Ballesteros, G. H. (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. *Revista Electrónica Praxis Investigativa ReDIE*, 2, (3). 26-42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6534519>
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, 11 (32), 37–43. <https://n9.cl/hfra>
- Montes Delgado, R., Oropeza Tena, R., Pedroza Cabrera, F. J., y Verdugo. (2013). Manejo del estrés para el control metabólico de personas con diabetes mellitus tipo 2. *En-claves del Pensamiento*, 67-87. <https://www.redalyc.org/pdf/1411/141128006004.pdf>
- Quintero, J. (2021). COVID-19: Su impacto en la educación superior y en los ODS. UNESCO-IESALC. <https://www.iesalc.unesco.org/2021/06/01/covid-19-su-impacto-en-la-educacion-superior-y-en-los-ods/>. Consultado el 20 de febrero de 2022.
- Robbins, P. (1988). *Comportamiento organizacional: Conceptos, controversias y aplicaciones*. Prentice-Hall Hispanoamericana.
- Rodríguez, E y Sánchez, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*. 21. 51-69. DOI:10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003
- Rodríguez-Villalobos, J. M., Benavides, E. V., Ornelas, M., y Jurado, P. J. (2019). El Burnout Académico Percibido en Universitarios; Comparaciones por Género. *Formación Universitaria*, 12, (5). 23-30. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v12n5/0718-5006-formuniv-12-05-00023.pdf>
- Román, C, Ortiz, F y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Salazar, E. P., Ojeda, K., Tabares, X. del R., y Morales, M. B. (2022). El estrés académico y la educación en aulas virtuales en estudiantes universitarios. *Conciencia Digital*, 5 (1.1), 551-565. DOI:10.33262/concienciadigital.v5i1.1.2013
- Segura, R., & Pérez, I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en Psicología*, 36, 105-120. <https://n9.cl/2ng7o>
- Terrazas, A; Velázquez-Castro, J; Testón, N. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación*. 4. 132-146. DOI:10.35622/j.rie.2022.02.008
- Vilca, O; Bolívar, N; Ugarte, V; Ramos, J. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *PURIQ*. 4. DOI:10.37073/puriq.4.1.200
- Villarroel, K; y Cruz-Riveros, C. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*. 20. 362-388. DOI:10.6018/eglobal.442391

Conflicto de Intereses. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.