

Artículo científico

Estrés y rendimiento académico de estudiantes universitarios en tiempos de pandemia Covid-19

Stress and academic performance of university students in times of the Covid-19 pandemic

^aAuxiliadora del Rocío Mendoza Cevallos

^aDocente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabi. Manta Provincia Manabi. Ecuador.
Email:auxiliadora.mendoza@uleam.edu. Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3130-9943>

Entregado: 28 de mayo de 2022

Aprobado: 19 de junio de 2022

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue analizar las causas y consecuencias del estrés y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia Covid-19; el estudio se enmarcó en el enfoque cualitativo, hermenéutico, apoyado en el método documental, se empleó la validez y fiabilidad hermenéutica. En cuanto a los resultados se evidenció que el desarrollo de las actividades académicas universitarias durante la pandemiacovid-19 afecta la salud integral de los estudiantes encontrándose como causas del estrés, en primer lugar los problemas laborales, problemas vinculados al desempeño estudiantil, insatisfacción académica, emociones negativas, hambre, enfermedades y desequilibrio alimentario. Por otra parte, se evidencian altos niveles de estrés, depresión y agotamiento tanto físico como mentalmente; generado por la adaptación a la virtualización necesaria y forzosa de las clases, que han afectado de manera directa la salud mental del estudiantado universitario, trasladándose a un estrés significativo. Además, se presentan estudiantes con taquicardia e hipertensión arterial; inquietud, ansiedad y miedo; imposibilidad para relajarse, perplejidad, situación de alerta, tensión muscular facial y mandibular lo cual influye directamente en el nivel de rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Palabras Clave: estrés, rendimiento académico, pandemia covid-19, depresión, estudiante universitario

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the causes and consequences of stress and its influence on academic performance in university students in times of the Covid-19 pandemic; the study was framed in the qualitative, hermeneutic approach, supported by the documentary method, the validity and hermeneutic reliability were used. Regarding the results, it was evidenced that the development of university academic activities during the covid-19 pandemic affects the comprehensive health of students, finding as causes of stress, in the first place, work problems, problems related to student performance, academic

dissatisfaction, emotions. negative, hunger, disease and food imbalance. On the other hand, there are high levels of stress, depression and exhaustion both physically and mentally; generated by the adaptation to the necessary and forced virtualization of classes, which have directly affected the mental health of university students, leading to significant stress. In addition, students with tachycardia and arterial hypertension are presented; restlessness, anxiety and fear; inability to relax, perplexity, alertness, facial and mandibular muscle tension which directly influences the level of academic performance of university students.

Keywords: stress, academic performance, covid-19 pandemic, depression, university student

INTRODUCCIÓN

El nivel de educación superior implica para los estudiantes, un número significativo de exigencias de orden personal, académico y social; lo cual se ha tornado más complicado en el contexto de la pandemia, debido a que la educación a este nivel, pasó de ser presencial a regirse de manera virtual o vía online; conllevando ello a ciertas limitaciones relacionadas con una nueva forma de aprender, aunado a problemas de accesibilidad y conectividad. Estas limitaciones han producido en gran parte del estudiantado universitario, ciertos inconvenientes relacionados con el estrés y rendimiento académico.

En esta dirección, el estrés está vinculado a la salud mental, la cual forma parte de la salud integral del ser humano, desde el punto de vista psicológico, biológico y social; ello permite que el individuo se desenvuelva de forma armoniosa con sus pares y así interactuar de manera favorable con su medio ambiente en lo físico y en lo social.

Es así como, las dificultosas realidades de este mundo globalizado, caracterizado por la velocidad de los cambios en los diferentes escenarios, la inseguridad generada por las crisis económicas y por el aumento de enfermedades virales, colocan a la población estudiantil en situación vulnerable a perturbaciones mentales una de ellas el estrés académico. El mismo, en los estudiantes universitarios, ha incidido en cualquier momento en el rendimiento académico estudiantil, aunque en algunos contextos de manera efímera.

Este tema reviste gran importancia en el estudiantado ; no obstante, se dispone de escasa literatura que permita profundizar en la temática, y así llegar a un mayor conocimiento al respecto, en consideración a que la salud mental está orientada hacia la optimización del bienestar del individuo; en contexto, de la calidad de vida del estudiante universitario; lo que permite promover en él, una mejor coexistencia, desarrollándose en su interior, elementos como la libertad y la responsabilidad frente a sus compromisos académicos, a sus comportamientos afectivos y sociales.

Los estudiantes han venido afrontando una serie de escenarios novedosos a su vez complicados; además de la conectividad a internet, otros factores que han incidido negativamente, de manera desfavorable y que han originado el estrés vinculado al rendimiento académico, han sido las estrategias didácticas y metodológicas de enseñanza, utilizadas por los docentes en época de pandemia. Ello ha conllevado al estudiantado al uso permanente de computadoras, celulares y con ello el exceso trabajo académico; aumentando en él el estrés, lo cual incide en el rendimiento estudiantil.

Ante las consideraciones ya expuestas, se resume que el estrés es la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones externas o internas; incluso pueden generar hechos positivos que exigen un gran cambio o implican algún proceso de adaptación físico o mental. (González, 2017). Desde esta visión, ese proceso de adaptación tanto físico como mental producto de la pandemia, ha sido un factor preponderante en el estrés académico y su incidencia en el rendimiento de los estudiantes de educación superior.

Lo anteriormente expuesto, se ve reforzado por una cadena de estresores surgidos en época de pandemia, donde prevalecen requerimientos producto de las exigencias académicas, representadas en las tareas diarias y el tiempo restringido para su avance en el desarrollo de las mismas; reflejándose ello en una sobre carga académica, conformada por una serie de actividades didácticas, entre otras exámenes, un exceso número de horas de clases, lo cual incide en la falta de tiempo para el desarrollo de los trabajos asignados en escenarios virtuales y efímeramente de manera presencial.

Sobre la base de estas consideraciones, se ratifica que uno de los escenarios afectados por la pandemia del Covid 19, fueron los entornos educativos, la cual produjo consecuencias que fue dejando a lo largo de su paso en los estudiantes, en este contexto en los estudiantes universitarios; y con ello factores involucrados en el orden de la salud mental, reflejados en el estrés vivido en el día a día, producto de las múltiples ocupaciones académicas simultáneas, a través de orientaciones sincrónicas y asincrónicas por la vía virtual representa ello una preocupación permanente, difícil de controlar por la responsabilidad que como estudiante debe presentar.

Estas repercusiones presentadas por la pandemia, fueron y aún lo son de difícil control, por cuanto, al no poder cumplir con los compromisos académicos de manera presencial exclusivamente, produce cierto malestar que afecta la salud mental presentada en el estrés, lo que de alguna manera se manifiesta en el rendimiento académico.

Cabe agregar, que el estrés generado por la adaptación a la virtualización necesaria

y forzosa de las clases, han afectado de manera directa la salud mental del estudiantado universitario. En este orden, estudios realizados en relación con esta temática, muestran que dada la situación en un principio de confinamiento que se fue flexibilizando hasta llegar a ver clases de manera semi presencial (b-learning), obligó al profesorado a administrar las clases vía online, situación que repercutió de alguna manera de forma negativa en los estudiantes, por cuanto gran parte de ellos han manifestado que los profesores colocan muchas lecturas y ejercicios de resolución rápida o en su defecto en un lapso de tiempo muy breve.

Todas estas formas novedosas de enseñanza y su adaptación en el estudiantado universitario, ha implicado una sobre carga académica en ellos, la misma causó un estrés contiguo, que inicialmente se les obstaculizó lidiar con él; ya que, dada las circunstancias del uso necesario de las tecnologías, tenían dificultad de acceso inmediato a las mismas, produciendo en ellos presión y preocupación, situación evidenciada en el desarrollo escolar y con ello en el rendimiento académico.

Esta investigación muestra su relevancia porque enfatiza como en la época de pandemia de covid-19, el proceso de enseñanza desarrollado de manera virtual (on line) incidió no solamente a nivel familiar y laboral, sino también a nivel educativo, donde la salud mental del estudiantado universitario se vio afectada, siendo la presencialidad un factor determinante no solo en el desarrollo académico intelectual, sino también en su desarrollo psicológico-emocional para que los estudiantes puedan desenvolverse en diferentes escenarios, tomando en cuenta su madurez psicológica y conservando la confianza en sí mismo. Ante esta premisa se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuáles fueron y son las causas y consecuencias del estrés y rendimiento académico, en estudiantes universitarios, en tiempos de pandemia Covid-19?

Bases teóricas

El estrés

El estrés se ha convertido en un verdadero problema de salud en las décadas recientes principalmente en los dos últimos años debido a la pandemia Covid-19. Está enfermedad al debilitar el sistema nervioso e inmunológico convierte al organismo del estudiante universitario en caldo de cultivo para un sin número de enfermedades físicas y psicológicas. Aunado a esto los estudiantes sometidos a estrés se encuentran en una situación que desmejora profundamente su rendimiento académico y su calidad de vida.

En consecuencia, el estudio del estrés en el ámbito universitario ha sido tarea prioritaria de muchos investigadores debido a la variedad e importancia de los costos generados, entre los que se destacan enfermedades, bajo rendimiento académico, ausentismo laboral y la disminución de la productividad.

Se asume que el estrés está determinado por la apreciación o evaluación cognitiva que hace la persona de la relación entre las exigencias exteriores, sus demandas personales y su capacidad para manejar, mitigar o alterar esas demandas en beneficio de su bienestar (Lazarus y Folkman 1984). En este orden de ideas Sarafino (2017) dice que el estrés "es la condición que resulta cuando las transacciones persona-ambiente llevan al individuo a percibir una discrepancia entre las demandas de la situación y los recursos de sus sistemas biológico, psicológico y social" (p. 70).

Por su parte, parafraseando a Barlow (2020) el estrés es considerado como el estado emocional displacentero que resulta de la percepción de la demanda situacional como excediendo la propia capacidad, pero resultando importante la satisfacción de esa demanda. Un juicio más profundo es el de Dolan, García y Díez (2010) lo define como:

Aquel síntoma que se produce cuando cualquier individuo es incapaz de responder de forma adecuada o eficaz a los estímulos que provienen de su entorno o cuando solo lo consigue a costa de la salud de su organismo, dado que es una respuesta no específica a toda demanda, sea física, psicológica, externa o interna, buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada, ya que resiente la productividad al afectar a la salud física y mental de los trabajadores. (pag.63)

Indica el mencionado autor, que el estrés es algo habitual en la vida de los seres humanos, normalmente es asociado como un estado negativo o una experiencia perjudicial que es necesario eliminar a toda costa, pero ello, no es siempre así, lo que resulta negativo es que esa experiencia sea excesiva, incontrolada o incontrolable, pues éste aparece tanto como por defecto como por exceso de estimulación ambiental.

En las definiciones anteriores se expresa claramente que el estrés no depende directamente de los factores externos o estresores, sino de la construcción que haga la persona será el factor determinante en el proceso. En otras palabras, las personas no responden de igual forma ante situaciones de exigencia; las características personales, entre ellas las motivaciones sociales, influirán sobre la construcción del evento.

El estrés y la pandemia Covid-19

Desde el punto de vista psicológico el estrés se define como una combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas, estos interactúan determinando que un estudiante se sienta ansioso, colérico o deprimido. Si un estudiante califica un suceso de la pandemia Covid-19 como peligroso e interpreta la reacción de su organismo como miedo, entonces sentirá miedo. Cuando estas afirmaciones van acompañadas de tensión física se interpreta como ansiedad, entonces el estudiante se convierte en un blanco ideal para el estrés. Al respecto, Fontana (2016) expresa “

Cualquier persona estresada debe, en primer lugar, observar el medio, identificar las exigencias que provienen de este y ver si estas exigencias pueden alterarse o disminuirse en cualquier forma. En segundo lugar, debe observarse a sí mismo para ver si las reacciones personales a estas demandas pueden ser modificadas de manera similar, incrementando la capacidad o haciendo un mejor uso de la que ya esté disponible. (pág. 4)

Esto significa, que cuando la persona está aburrida o desalentada debe identificar que otras exigencias pueden provenir del medio y cómo se puede aumentar la capacidad para ser estimulada por las exigencias ya existentes.

Cuando un estudiante presenta ansiedad, es porque ha interpretado los sucesos del Covid-19 como peligrosos. Si está deprimido, es porque se obstina en verse a sí mismo como necesitado o víctima de la mala suerte. La cólera se produce por las percepciones relacionadas con ser víctima de abusos e injusticias. Cada emoción dolorosa esta originada por un pensamiento negativo particular.

En el estrés un estímulo ambiental (un proyecto muy ambicioso) da paso a pensamientos negativos, seguidos de una activación fisiológica (acaloramiento súbito, transpiración, latidos acelerados del corazón, respiración rápida), y una emoción dolorosa (ansiedad).

Cuando la dosis de estrés acumulado supera el umbral óptimo de adaptación y el organismo comienza a manifestar señales de alarma: la fatiga puede ser una señal frecuente y precoz, puede ser física, traducida en cansancio, falta de energía y una ausencia de gusto para realizar las tareas habituales. También el cansancio intelectual, la dificultad de concentración, los vacíos de memoria, el descenso intelectual.

El estudiante sometido a estrés generalmente presenta dolor en el cuello, la espalda y las piernas. La impaciencia, la irritabilidad, el nerviosismo, la angustia, la tristeza y el desaliento son también reveladores de una sobredosis de estrés pos pandémico, así como

las relaciones sociales y familiares tensas debido a la pandemia aceleran los niveles de estrés en la comunidad estudiantil universitaria e influye directamente de manera negativa en el rendimiento académico.

Algunos estudiantes también presentarán sensación de presión o dolor de cabeza, en la frente, o en la nuca; latidos acelerados del corazón o una sensación de presión que se presenta de manera inesperada, o un dolor de estómago, acompañado algunas veces de ardor, diarrea, estreñimiento, pérdida o aumento exagerado del apetito, erupciones en la piel, alteraciones del sueño, entre otros. Todas estas señales de alarma repetidas y persistentes, son manifestaciones de un estrés crónico que puede generar úlceras gástricas, hipertensión arterial, accidentes cerebro-vasculares, infarto, depresión nerviosa, entre otras.

Por otra parte, González (2013) expresa “A los estados de las cosas que producen ansiedad y estrés hay que ponerles límites”. (pág. 55). Y es precisamente, ganar un estilo de vida lo que puede beneficiar positivamente a la hora de detener el problema del estrés. Pero no es fácil si no se considera los alcances de la pandemia y la complejidad del ser humano, pues tratar simplemente de obsesionarse por ganar un estilo de vida puede ser estresante.

Rendimiento Académico

Para los docentes, observar el bajo rendimiento en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia covid-19 representa una problemática que debe ser estudiada y analizada sistemáticamente. En este particular, Lamas (2015) señala al respecto: “El rendimiento varía de acuerdo con las circunstancias académicas y las condiciones orgánicas como ambientales que determinan las aptitudes y experiencias del estudiante” (pág. 316).

Al respecto, el rendimiento académico representa un elemento bastante amplio, es el esfuerzo que realiza el alumno para efectuar algo lo mejor posible de manera exitosa; constituye la intención de desarrollar la propia capacidad, o de conservarla en el nivel más alto. En este propósito, el logro de metas futuras, expresadas en propósitos y expectativas auténticas, es lo que define el aspecto esencial de la motivación para el rendimiento académico.

El rendimiento escolar puede expresarse en el esfuerzo que hace el estudiante para realizar algo lo mejor posible y representa el intento de incrementar la propia capacidad, o de mantenerla en el nivel más alto. Al respecto, la referencia a una meta futura, reflejada

en propósitos y expectativas, es la característica esencial de la motivación para el rendimiento; por tanto, si las expectativas activadas son negativas, la acción será de rechazo o evitación, pues el éxito escolar constituye un esfuerzo intrínseco positivo y el fracaso, un esfuerzo intrínseco negativo.

En este orden de ideas, para Castellano (2012) el rendimiento se entiende como: “El progreso alcanzado por los alumnos en función de los objetivos programados, puede ser cuantitativo y cualitativo, para el desarrollo de los aspectos psico-afectivos, éticos e intelectuales en función de los objetivos previamente establecidos...” (pág.15). Es decir, el rendimiento académico universitario se relaciona con el fin de todos los esfuerzos e iniciativas educativas manifestadas por el docente y el estudiante, de allí que la importancia del docente se juzga por los conocimientos adquiridos por los alumnos, como expresión de logro a lo largo de un período académico.

MÉTODO

La investigación se enmarcó en el enfoque cualitativo, para Hernández, Fernández y Batista (2014) “la investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, principalmente los humanos y sus instituciones” (p.9). Cabe destacar que la investigación requiere del contacto entre investigador y los participantes, donde la interpretación prevalece y parte de una realidad.

Es así como, Deslauriers (2004) destaca “...la investigación cualitativa no se reduce a una simple técnica de investigación: ella descansa sobre una filosofía que le da el tono a su metodología y a la teoría que intenta desarrollar” (p.7), como característica propia del enfoque que induce a su apropiación, así como también, las habilidades del investigador.

Por otra parte, se utilizó el método hermenéutico; el cual para Ditley (citado por Martínez, 2004) se define como “El proceso por medio del cual conocemos la vida psíquica con la ayuda de los signos sensibles que son sus manifestaciones” (pág. 119). Entonces, a través de la hermenéutica el investigador cualitativo logra revelar el significado de una problemática e interpretar la información recolectada de un problema planteado.

De igual manera, la investigación se caracteriza como documental, asumiendo la definición Hernández, Fernández y Baptista (2014) la investigación documental consiste en: detectar, obtener y consultar la biografía y otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de

manera selectiva, de modo que puedan ser útiles para los propósitos del estudio (pág. 214). Lo expresado por los autores permite decir que la investigación documental se fundamenta en la búsqueda, análisis, e interpretación de datos secundarios; es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales con el fin de aportar nuevos conocimientos.

Entre las técnicas documentales utilizadas en la investigación se tienen: fichaje, subrayado, el resumen, otras; en otras palabras, se emplearon técnicas propias de la investigación documental: observación documental, resumen analítico y análisis crítico. La revisión de la literatura facilitó ordenar el material recolectado con el propósito de construir las relaciones existentes entre las teorías y la realidad del problema investigado. En este sentido, en primer lugar, se realizó una lectura profunda de la información obtenida, para luego seleccionar y jerarquizar, se procedió a reducir, categorizar, comparar y sintetizar la información a fin de describir la realidad relacionada con el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia covid-19. A tal efecto, se diseñó matrices analíticas de las categorías mayormente explicativas de problema en estudio.

RESULTADOS

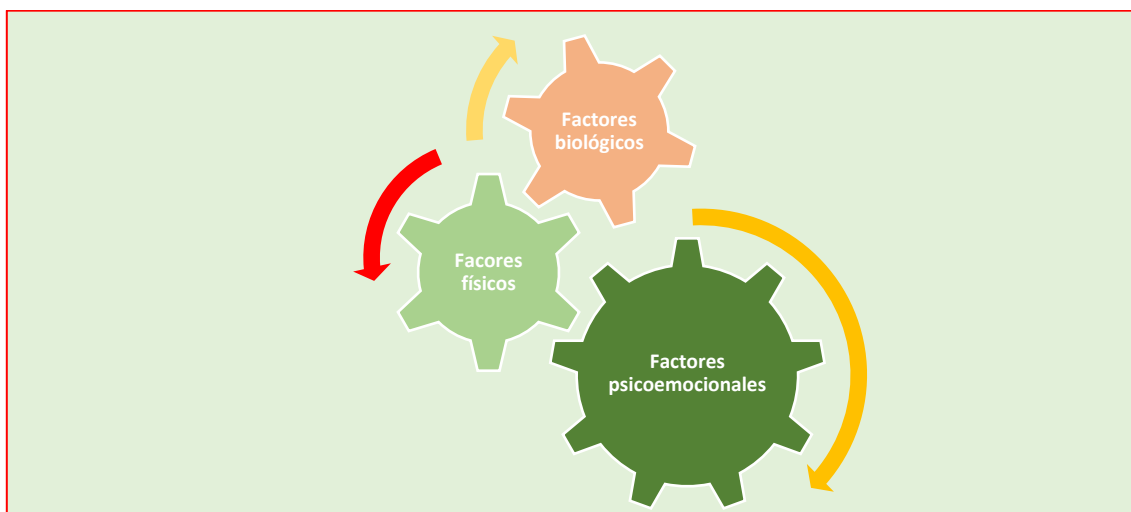


Figura 1. Causas del estrés

La figura 1 representa las diferentes causas que pueden originar el estrés entre las cuales se encuentran factores psicoemocionales, factores físicos y factores biológicos.

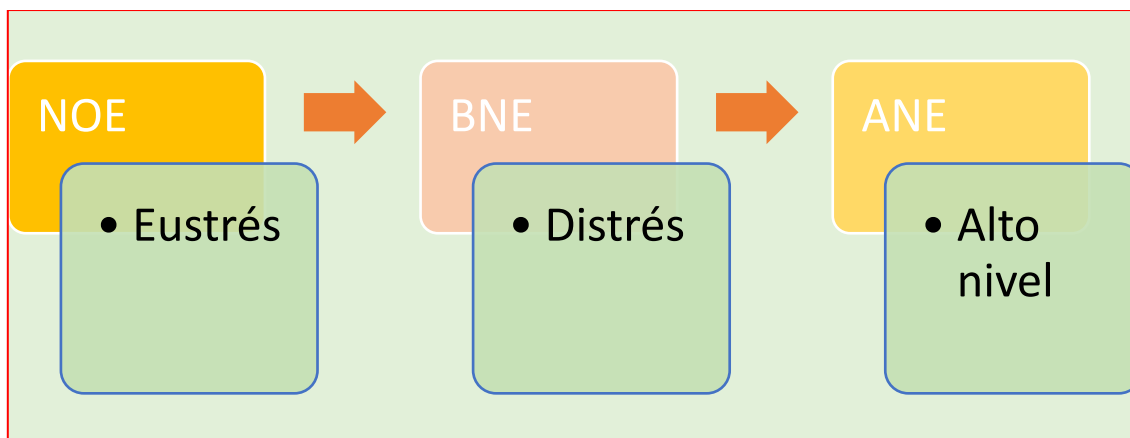


Figura 2. Niveles de estrés

La figura 2 representa los niveles de estrés: Eustrés (Nivel óptimo de estrés - NOE), Distrés (Bajo Nivel de Estrés - BNE) y Alto Nivel de Estrés (ANE).

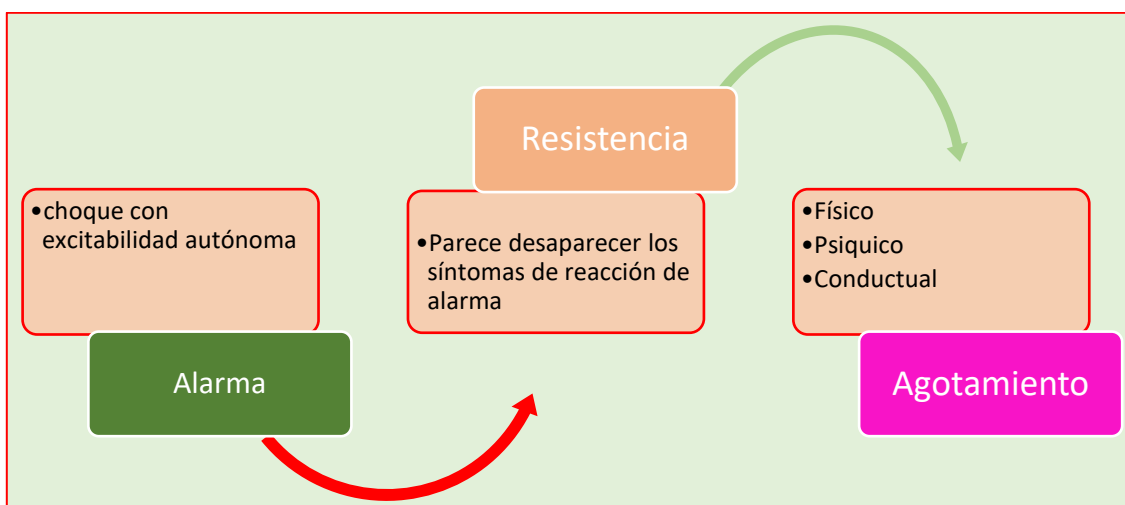


Figura 3. Fases del estrés

La figura 3 representa las fases o etapas del estrés: Fase de Alarma caracterizada por un choque con excitabilidad autónoma; Fase de Resistencia en la cual parece desaparecer los diversos síntomas de reacción de alarma y Fase de Agotamiento: físico psíquico y conductual.

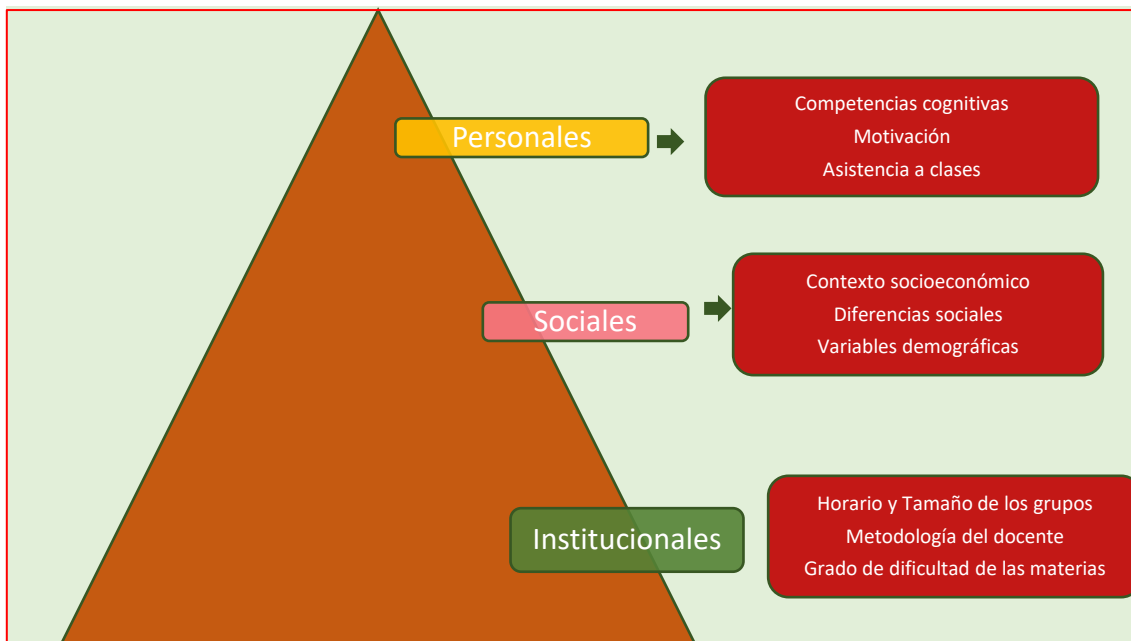


Figura 4. Factores que influyen en el rendimiento académico

La figura 4 representa los factores que influyen en el rendimiento académico, a saber: factores personales: competencias cognitivas del estudiante; motivación del estudiante: intrínseca e intrínseca; asistencia a clases; factores sociales: contexto socioeconómico incluyendo el entorno familiar; diferencias sociales y variables demográficas; factores institucionales: horarios de clase, tamaño de los grupos, metodología del docente y grado de dificultad de las materias.

DISCUSIÓN

Hoy por hoy, el desarrollo de las actividades académicas universitarias, se han visto en la necesidad de cambiar de modalidad pedagógica debido a la pandemiacovid-19 que atraviesa la gran mayoría de los países, pasando de clases presenciales a virtuales. Ello creó en los estudiantes una serie de requerimientos y demandas académicas propias de la educación universitaria; escasamente favorables hacia una nueva manera de facilitar las clases, de aquí la prevalencia del estrés y la incidencia en el rendimiento académico del estudiante universitario.

Según Fontana (2016), dentro de las causas del estrés, figuran los factores Psicoemocionales, físicos y biológicos, entre las causas Psicoemocionales se encuentran entre otros, los problemas laborales, la insatisfacción, las emociones negativas. Dentro de

los factores físicos se pueden mencionar, el hambre, las enfermedades, el trabajo nocturno entre otros. En relación con los factores biológicos, figuran todos los vinculados al desequilibrio alimentario.

Por otra parte, entre los niveles de estrés clasificados por Barlow (2000) están el Eustrés (nivel óptimo de estrés NOE), se refiere a la intensidad en que la persona se siente bien y funciona con eficiencia tanto física como mentalmente; el Distrés (bajo nivel de estrés BNE) está relacionado con la cantidad de estímulos biopsicosociales a los que es sometido el ser humano, es interpretado como una causa de aburrimiento y el Alto nivel de estrés (ANE), referido al extremo en exceso, la persona está sometida a estímulos biopsicosociales que están por encima del nivel óptimo de estrés, son consideradas las capacidades de acción y regulación del ser.

En este propósito, se muestra las Fases del Estrés; las mismas están vinculadas con el Síndrome de Adaptación General, abordado por Barlow (ob. cit.) como el patrón por medio del cual se manifiesta el estado de estrés el cual Incluye tres etapas: Alarma, Resistencia y Agotamiento. La reacción de alarma comprende una fase de choque con excitabilidad autónoma, gran descarga de adrenalina y otros síntomas fisiológicos. La etapa de resistencia, en esta etapa parece desaparecer los síntomas de reacción de alarma. El organismo emplea otros recursos para enfrentar el problema creando hormonas más lentas y duraderas. Finalmente, la etapa de agotamiento en que retornan los síntomas presentes en la reacción por alarma. Esta etapa constituye la pérdida de la batalla a la adaptación, presentándose problemas psicológicos y enfermedades

Por su parte, los síntomas y signos del estrés que según Rojas (1997:), “Lo clasifica en tres categorías: Física, Psíquicas y de Conducta” (p.122). Física, entre otros: taquicardia e hipertensión arterial. Psíquico: entre los mencionados están: inquietud, ansiedad y miedo. De Conducta: se pueden señalar entre otros: imposibilidad para relajarse, perplejidad, situación de alerta, tensión muscular facial y mandibular.

En esta misma dirección, existen personas que tienen mayor capacidad para tolerar el estrés. Al respecto, los Doctores Meyes Fridman y Ray Rosenman, citado por Baezly, M.B. (1980: 50), distinguieron dos tipos de comportamiento: “A y B. La persona tipo A sufre la “Enfermedad de La Prisa” la del tipo B es realista acerca de lo que puede conseguir y del tiempo que precisa por ello”. En este sentido, se deduce que las personas del tipo A son impulsivas, son las más propensas a enfermarse derivadas del estrés se mueve y habla rápidamente y es impaciente Las personas tipo B tienen una perspectiva más amplia y

reconocen que las irritaciones inútiles son estériles a la vez y de manera paradójica, están menos preocupados.

Dentro de los factores personales que pueden influir en el rendimiento del estudiante, de acuerdo con Castejón y Pérez (1998), se tienen principalmente las competencias cognitivas, la motivación y la asistencia a clases.

En cuanto a la competencia cognitiva: se hace referencia a la capacidad del estudiante para desarrollar cualquier tarea cognitiva, la percepción sobre su capacidad y habilidades intelectuales las cuales se vieron afectadas por la pandemia covid-19, al estar limitados en su desenvolvimiento académico, ya que el confinamiento y la falta de presencialidad a las clases, condujo a recibir las mismas de manera virtual (on line) cuyas limitaciones de conectividad han influido en el rendimiento estudiantil.

Asimismo, la competencia cognitiva viene condicionada por el entorno familiar y social del estudiante, lo cual influye directamente en el éxito académico. En este orden de ideas, Pelegrina, Linares y Casanova (2002) afirman. “el afecto de los padres hacia el estudiante se asocia con el establecimiento de una alta competencia académica percibida y con la motivación hacia el cumplimiento académico” (p.48). En este sentido, el apoyo de la familia constituye un factor esencial para el éxito estudiantil en su rendimiento académico.

Por tanto, la motivación constituye otro de los factores que influyen en el rendimiento del estudiante. Al hablar de motivación, Reeve (2001) afirma que la motivación es en resumen “...lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos que deciden, en una situación dada, con que rigor se actúa y qué dirección se encauza la energía” (p.134). Lo expresado por el citado autor, permite entender que la tarea del docente hoy más que nunca, dada las restricciones presentadas por la presencia del covid 19, exige nuevas herramientas virtuales, que permitan al profesor incentivar el proceso de aprendizaje en los estudiantes, motivando en a través de diferentes estrategias online requeridas para lograr un buen rendimiento.

Otro de los aspectos que inciden en el rendimiento académico, dentro de los factores personales, es la asistencia a clases; en el contexto de la presente investigación, la misma se ha visto limitada en la pandemia Covid 19, ya que se ha visto restringida la presencialidad a las aulas; No obstante, hoy día la modalidad b-learning ha flexibilizado en algunos casos de manera efímera, la asistencia a clases.

Al respecto, en un estudio Montero y Villalobos (2004) concluyeron que el estudiante que asiste con regularidad a clases, siempre obtiene un buen promedio el cual está 0,26

puntos por arriba de aquellos estudiantes que no asisten de manera regular; a mayor asistencia mayor calificación.

CONCLUSIONES

Dado el contexto actual con cambios evidentes, por la presencia de una nueva pandemia la cual ha modificado diversas maneras de afrontar la cotidianidad de los individuos a nivel mundial; siendo uno de los factores más afectados por dicha pandemia, el sector educativo; específicamente la educación universitaria; la cual de alguna forma, el Covid 19 obligó a las instituciones educativas de educación superior, a posponer la presencialidad de las clases, las cuales inicialmente fueron reemplazadas por períodos académicos virtuales (online).

Las consecuencias que ha traído consigo la pandemia, han sido muy patentes y notorias; las mismas se han venido evidenciando, a lo largo de toda esta época de covid-19, en diversos escenarios: laborales, económicos, sociales entre otros; no obstante, en el escenario educativo, el rendimiento académico se ha visto severamente afectado por el desarrollo de un proceso de enseñanza virtual (on line) a causa de la falta de la presencialidad completa en las instituciones educativas y en algunas ocasiones aplicando la modalidad b-learning.

A partir de la revisión sistemática de la presente investigación, se demuestra que la salud mental de los estudiantes de educación superior, se ha visto fuertemente comprometida, ante la necesaria e inadvertida adaptación a sustituir las clases presenciales por las clases virtuales (online) en el contexto del covid 19. En este particular, se evidencia el estado medio y moderado de estrés académico en los estudiantes de educación superior a nivel nacional e internacional.

Dado los resultados obtenidos de la revisión literaria, se presenta la gran necesidad de realizar propuestas y programas de prevención, centrados en tratamientos enfocados al estrés académico en estudiantes universitarios; el cual debe ser abordado como un problema de salud mental a fin de evitar incidencias en la salud física y psicológica del estudiantado, incidiendo ello negativamente en su salud en un futuro inmediato. En atención a esta premisa, es importante que los entes universitarios competentes, hagan seguimiento a los estudiantes de los niveles de estrés de manera anticipada, para evitar secuelas negativas y consecuencias adversas que puedan llevar a problemas psicoeducativos y con ello un bajo rendimiento académico.

Finalmente se ha observado a través de evidencias científicas, que el estrés en estudiantes universitarios, ha trascendido a causa de la adaptación y limitaciones frente a las clases virtuales, en relación con la adaptación de las mismas al uso de las redes sociales, las tecnologías y la conectividad, donde la internet ha marcado la pauta en el desarrollo de la escolaridad universitaria. Así como compartir el tiempo con otras actividades académicas, como la investigación y pasantías entre otras.

REFERENCIAS

- Baezly, M (1980). El libro guía de la salud. España: Ediciones Salvat.
- Barlow, J. (2000). Gestión del Estrés. Barcelona, España: Gestión 2000.
- Castellano, R. (2012). El rendimiento estudiantil. Mérida-Venezuela. Universidad de los Andes.
- Castejón, C., Pérez, S. (1998). *Un modelo causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento o académico*. Revista Bordon. Sociedad Española de Pedagogía 2(50). Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=54593>
- Deslauriers, J-P. (2004). Investigación cualitativa. Guía práctica. Pereira- Colombia. Editorial Papiro. [Libro en Línea]. Disponible en: <http://books.google.com>.
- Dolan, S., García, S. y Díez, M. (2010). La gestión de los recursos humanos. Segunda Edición. México: Mc Graw-Hill interamericana.
- González, J. (2013). Control del estrés. Todo lo que podemos hacer para su control. España: Colección Autoayuda.
- González, M. (2017) Respuesta al estrés académico en estudiantes universitarios de Asunción entre diciembre del 2015 y marzo del 2016. Disponible en:
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2409-87522017000300048&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Fontana, D. (2016). Control del Estrés. Quinta edición. México: El Manual Moderno.
- Hernández, Fernández y Batista (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. México: Trillas.
- Lamas H. (2015). Sobre el rendimiento escolar [Revista electrónica]. Disponible en:
semanticscholar.org/paper/sobre-el-rendimiento-escola Lamas/
- Lazurus, R y Flokman, S (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Martínez, M. (2004). Ciencia y arte en la metodología cualitativa. México: Trillas.

Montero, E.y Villalobos, J. (2004). *Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico y a la repetición estudiantil*: Universidad de Costa Rica.

Pelegrina, S., Linares M. y Casanova, P. (2002). *Parenting styles and adolescents' Academic perfomance. Infancia y aprendizaje*. (Revista electrónica USAL), 25(2). Disponible en: <https://link.gale.com/apps/doc/A349224822/AONE?u=googlescholar>

Sarafino E. (2017). *Health Psychology*. New York: John Wiley.

Reeve, J. (2011). *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw Hill.

Rojas, E. (1997). *Historia del agotamiento*. México: Mc Graw Hill.