

El estrés académico y el sistema universitario en tiempos del COVID - 19

Academic stress and university system in times of pandemic of COVID-19

O stress académico e o sistema universitário na época da COVID - 19

Evelyn Milagros Huayanay Janampa

evelyn.huayanay@unmsm.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-5316-213X>

Wilson Marcos Ortiz Treviños

wortizt@unmsm.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-2105-7909>

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

RESUMEN:

La pandemia ocasionada por el COVID -19 provocó transformaciones intempestivas en cómo estaban organizadas distintas sociedades, siendo salud y educación los sectores que más sufrieron alteraciones en su funcionalidad práctica. El Perú en el ámbito de su educación universitaria representa un caso llamativo para medir los impactos del confinamiento y sus consecuencias, pues la alta exigencia en la preparación, los tiempos determinados, los nuevos medios de interacción educativa, sus falencias e improvisación representaron una sobrecarga de actividades que bien pudiera haberse traducido en estrés. Siendo así, nuestro objetivo al revisar bibliografía vinculada es analizar y determinar el nivel de estrés académico que se presenta en estudiantes de universidades públicas en nuestro país. Los resultados indican que los niveles de estrés en estos estudiantes han alcanzado porcentajes altos y moderados, debido a las sobre exigencias académicas resultantes del contexto de confinamiento. Frente a ello ¿Qué hacer? Esta podría ser solo la primera pandemia del presente siglo, no la última.

ABSTRACT:

The pandemic caused by COVID -19 generated untimely changes in how different societies were organized, with health and education being the sectors that suffered the most alterations in their practical functionality. Peru in the field of its university education represents a striking case to measure the impacts of confinement and its consequences, since the high demand in the preparation, the determined times, the new means of educational interaction, its shortcomings and improvisation represented an overload of activities that could well have resulted in stress. Thus, the objective of this review study is to analyze and determine the state of academic stress that occurs in the public university student stratum of our country. The results indicate that the stress levels in these students have reached high and moderate levels, due to the academic demands resulting from the context of confinement. Faced with this, what to do? This could be only the first pandemic of this century, not the last.

RESUMO:

A pandemia causada pela COVID-19 provocou transformações inoportunas na forma como as diferentes sociedades estavam organizadas, sendo a saúde e a educação os sectores que mais sofreram alterações na sua funcionalidade prática. O Peru no domínio da educação universitária representa um caso notável para medir os impactos do confinamento e as suas consequências, uma vez que as elevadas exigências de preparação, os tempos determinados, os novos meios de interacção educativa, as suas deficiências e improvisação representavam uma sobrecarga de actividades que se poderia muito bem ter traduzido em stress. Assim, o nosso objectivo ao rever a literatura relacionada é analisar e determinar o nível de stress académico que ocorre nos estudantes das universidades públicas do nosso país. Os resultados indicam que os níveis de stress nestes estudantes atingiram percentagens elevadas e moderadas, devido às excessivas exigências académicas resultantes do contexto de confinamento. O que fazer quanto a isso? Esta pode ser apenas a primeira pandemia deste século, não a última.

PALABRAS CLAVE:

Confinamiento; estrés académico; educación; virtualidad; educación superior.

KEYWORDS:

Lockdown; academic stress; education; virtuality; higher education.

PALAVRAS-CHAVE:

Confinamento; stress académico; educação; virtualidade; ensino superior; confinamento; ensino superior.

Recibido: 23/08/2022 - Aceptado: 29/09/2022 - Publicado: 27/12/2022

I. Introdução

Todavía la humanidad sigue experimentando las consecuencias de las graves alteraciones provocadas por una pandemia inesperada, principalmente, en el ámbito de la sanidad las consecuencias fueron devastadoras. La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) cobró la vida de entre 6,8 y 10 millones de personas en el mundo. La enorme brecha en el estimado responde a las limitaciones de distintos gobiernos para identificar las causas reales del deceso de miles de personas (ONU, 2021).

Cabe mencionar que en el 2020, marzo para ser más precisos, la Organización Mundial de la Salud declaró que el coronavirus del tipo COVID-19, había provocado tal ola de contagios que ya era posible hablar de una pandemia, si bien el impacto demoró algunos días en traducirse en restricciones generales, al principio y específicas luego, el impacto produjo modificaciones significativas en la convivencia de las personas, además de desnudarse las limitaciones y el abandono del sector salud, se afectó la economía mundial, la organización del trabajo y la calidad del servicio educativo.

Frente a esta situación, se generó en amplios sectores sociales una enorme incertidumbre, debido a que varias generaciones no habían experimentado nada similar en sus vidas. Así, las distintas medidas que tomaron los diferentes gobiernos del mundo, tales como el aislamiento, la cuarentena y el distanciamiento social, tuvieron que ser aceptadas como inevitables para restringir la dispersión del virus; entre los gobiernos que llevaron esto al extremo está el chino, que incluyó control tecnológico con drones para restringir el desplazamiento de su población en tiempo real, describe (Jakhar, 2020). Sumado a ello, las noticias resaltadas por las cadenas de televisión mostraban un escenario apocalíptico, con decenas de cadáveres apilados en bolsas negras, todos privados de honras fúnebres. Todo lo anterior disparó los indicadores de estrés. En definitiva, adaptarse a la nueva convivencia generada por una pandemia, ha tenido repercusiones en la salud mental del ser humano, tales como estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, entre otros.

Tal como agrega Lozano (2020), las cifras indican, a partir de estudiar el caso de China, país donde se originó la pandemia, que por lo menos un 53% de sus habitantes habían padecido algún tipo de efecto psicológico que variaba de severo a moderado. Se había detectado además que poco más de 16% de los participantes en el estudio presentaban claras conductas y pensamientos depresivos, un 28% ansiedad y poco más de un 8% presentaban cuadros de estrés, todos los casos oscilaban entre severos y moderados. Además, a nivel mundial “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo”, (Caldera, Martínez, & Pulido 2007, p. 78). Asimismo, esta afectación psicológica se presenta en diferentes estratos, al margen del país, de la calidad de su sistema educativo y de la solidez de su economía, no negamos las naturales diferencias, pero sí resaltamos que como problemática no tiene fronteras.

El estrés se manifiesta mayormente en los estudiantes, generando en algunas ocasiones síntomas físicos lo que condiciona negativamente el rendimiento académico, provoca desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. Entender estos desencadenantes guarda relación con las exigencias que cada actividad educativa demanda en este sector de la población. No perdamos de vista que de acuerdo a la UNICEF (2020), en 71 países el servicio de internet no alcanza a cerca del 50% de la población. Si durante la pandemia el medio de interacción educativa fueron precisamente las plataformas de internet, no debe sorprender que, o el mal servicio, o su ausencia provocara mayor estrés o deserción.

Algunos países tomaron la extrema decisión de cerrar provisionalmente las escuelas en un intento desesperado por tratar de evitar la propagación de la pandemia, más aún frente al colapso inminente de sus sistemas de salud. Según el informe de la UNESCO (2020), el 91.3% del total de la población escolar mundial fue afectada por este brusco cierre. Asimismo, este hecho histórico demostró que el sector educativo no estaba preparado para enfrentar grandes sucesos como el caso de una pandemia a gran magnitud.

Villafuerte (2019), describe un estudio sobre la experiencia de los estudiantes de posgrado, realizada por la revista *Nature* con más de 6000 participantes provenientes de todos los continentes, determinó a partir de sus distintas experiencias una serie de frustraciones en distintos ámbitos, entre los que destaca el tratar de mantener un balance entre el trabajo y los estudios frente a factores adversos como la incertidumbre, depresión y ansiedad. A ello, se le suma el que los estudiantes universitarios temen romper con sus compromisos laborales y educativos, dado que en un contexto académico se pueden dar situaciones valoradas como una amenaza o un desafío a partir de la apreciación de cada individuo y que ello pueda llegar a alterar la salud mental y el bienestar del estudiante. Más aún, si tales condiciones se ven alteradas por factores externos, como una crisis sanitaria global que perturba el ritmo de vida de las personas.

No obstante, esta condición psicológica es anterior a la pandemia, por lo menos entre la población universitaria, ratifican Kloster y Perotta (2019), en Argentina, determinando que poco más del 80% de su alumnado podía ser diagnosticado con estrés, en un rango moderado, el que se expresaba a través de sueño, cansancio, esporádico y permanente, cefaleas, etc.

De acuerdo a un informe de UNESCO-IESALC (2020), la pandemia afectó a cerca de 23,4 millones de universitarios, sin dejar de mencionar a los 1,4 millones de docentes en dicho sector, tal cantidad representa cerca del 100% de la población universitaria formalmente registrada, por lo que toda medida implementada para atender la situación en tal estrato tuvo un impacto significativo en el sistema.

Los diversos estudios han priorizado el análisis de las condiciones en que se enfrentó el reto de mantener la continuidad del servicio, quedando también en evidencia que las medidas de emergencia pensadas para hacerle frente pasaban necesariamente por la brecha en el dominio de la tecnología digital, la calidad del servicio de internet, así como el alcance y la resistencia de la infraestructura. Pero muy pocos estudios se han enfocado a vincular estas condiciones desfavorables del servicio con el aumento del estrés en este estrato social. Países con una geografía accidentada y políticas gubernamentales pobres, a la hora de equiparar las

oportunidades para el sector urbano y rural, padecieron estas limitaciones con mayor notoriedad. De acuerdo a la CEPAL (2020), el 67% de hogares latinoamericanos del sector urbano contaban con acceso a internet a diferencia de un 23% del sector rural, pero estas cifras son engañosas, pues se ven arrastradas por los países con menos desigualdad, en el desagregado, países como Perú o El Salvador no llegan al 10% de conectividad a internet.

Por consiguiente, en el contexto peruano el reemplazo de las clases presenciales a virtuales a causa de la Covid – 19, generó grandes interrogantes sobre el sistema de educación desde inicial hasta niveles superiores o universitarios, debido a que los estudiantes y los centros educativos tuvieron que pasar por diversas dificultades para adaptarse a la nueva modalidad de estudio, requirieron mayores recursos y esfuerzos para tratar de no interrumpir el servicio, aun cuando las condiciones de interconectividad fueran por demás deficientes. Fue el sistema universitario el que evidenció más cambios a partir de ese contexto.

Frente a ello, ya desde hace algunos años, antes del forzado cambio de modalidad en los estudios, producto de la pandemia, se hacía evidente la importancia de preparar a los estudiantes de nivel superior en contextos virtuales y no limitarlos a una sola modalidad de estudios, ya que las tendencias educativas iban cambiando e innovando en sintonía con la tecnología, de la que se desprende un panorama diferente al que estaban acostumbrados millones de estudiantes. Sin embargo, es importante mencionar que, para la actualización tecnológica del sistema educativo, vital para afrontar el impacto de pandemias como las que nos tocó vivir, se exige a las autoridades correspondientes brindar todas las condiciones necesarias para desarrollar las propuestas educativas innovadoras que tienen fuerte dependencia en las tecnologías y la virtualidad.

Por otro lado, el sector educativo, como bien se sabe, fue uno de los más afectados en distintos aspectos, por la pandemia y también por las medidas implementadas para contenerla, esto va más allá de lo estrictamente académico, va más allá de lo estrictamente funcional en el sistema educativo, implica aspectos y dimensiones de equilibrio emocional. Como muestra, antes del surgimiento de este problema sanitario, en términos de salud mental, los estudiantes universitarios eran parte de la población en riesgo; como afirma una investigación de Alania et al. (2020), que usó el SISCO o inventario de estrés académico: un dato adicional, particularmente interesante, es que señala que los estudiantes más permeables y prevalentes al estrés son mujeres.

Sin embargo, bajo el contexto de pandemia las cifras varían, las medidas sanitarias de acuerdo al Instituto Nacional de Salud Mental , generaron impacto en la condición mental de un 52.2% de adultos, entre quienes se manifestaba el estrés en niveles que van de moderados a severos. Cuando se indagó sobre las posibles razones para el estrés, sobresalía la condición de salud e incertidumbre económica, así como el temor por la estabilidad emocional de las familias frente a la amenaza del COVID-19.

Queda en evidencia que, el factor estrés es parte del crecimiento y desarrollo personal más aún en un contexto insólito como una pandemia, que ha generado cambios significativos en la humanidad. Especialmente, cuando se trata de analizar los diversos roles que un estudiante puede desempeñar, ya sea en el ámbito universitario como laboral, las personas se exponen a situaciones estresantes que condicionan su rendimiento académico y su desempeño profesional.

La complejidad del problema golpea, como hemos visto, aspectos vinculados a la estabilidad económica restringida por la pandemia, el acceso a internet de calidad rápido y oportuno, el dominio de habilidades digitales, la posibilidad de acceder a internet y la densidad propia de los cursos en el nivel universitario. Todo lo anterior tiene un impacto en las personas, su modo de interacción social y las condiciones de salud mental, sobre todo cuando de emociones se trata.

Como se afirmó, el vínculo entre estas condiciones de contexto y el impacto psicológico no suele concitar la atención inmediata de los investigadores sociales, pero es clave para entender las complicaciones emocionales que afectan la salud de las personas y los modos en que buscan paliar el desgaste propio de un estrés sostenido,

ello justifica de por sí cualquier investigación que tenga como variables de correlación la pandemia y el estrés académico.

II. Método

Esta investigación es un estudio de revisión con un tema específico para el que se han consultado fuentes de información primarias y secundarias a fin de conocer a mayor profundidad el tema. A partir de un análisis íntegro de artículos y estudios que, abarcaron en su investigación las consecuencias de las clases virtuales en la población estudiantil universitaria, alterada por el SARS- CoV-2, se interiorizó la notable consecuencia del estrés académico, tras un forzado cambio de rutina para miles de personas en el ámbito universitario.

Se utilizó el método de justificación temática, revisión y selección de fuentes bibliográficas oportunas para entender el fenómeno y su impacto. Esta investigación es la primera parte de un estudio correlacional cuantitativo que busca establecer, si existe relación entre el estrés académico y el desempeño educativo de maestristas de todas las menciones en la Facultad de Educación de la UNMSM. Por la cantidad de estudiantes, se ha considerado oportuno aplicar una muestra censal.

III. Resultados

Frente la situación ya descrita, se han desarrollado distintas investigaciones que han estudiado la forma de cómo se manifiesta el estrés académico entre los universitarios peruanos. Frente a un cambio enorme, producto de la pandemia, la investigación académica no se ha mantenido al margen. Alania, Llancari, Rafaele, & Ortega (2020) adaptaron el SISCO SV cuestionario de estrés académico a partir de lo que ya era evidente: la pandemia COVID-19, el instrumento adaptado se aplicó a 151 alumnos de 4 centros de educación superior en Junín, Perú para lograr su validación.

En ese sentido, esta adaptación al contexto de la pandemia del instrumento que mide la variable estrés académico, aportará a las investigaciones nacionales como extranjeras para el estudio de los niveles de estrés que se ha vivido en ámbito educativo, por los cambios en la dinámica de las clases, pues muchos de estos estudiantes no estaban preparados para enfrentar tal situación.

Frente a ello, el estudio de Perlacios (2020), consideró una muestra de 299 jóvenes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa en la cual se refleja la falta de un desarrollo adecuado de la inteligencia emocional y la desatención a los estilos de vida saludable, estos son factores que pueden desencadenar los síntomas del estrés. Resaltando que, si los estudiantes presentan patrones de comportamiento que difiere de lo que conocemos como estilo de vida saludable, entonces sus niveles de estrés académico serán altos. Sin embargo, en un contexto de la pandemia, se volvió común que los estudiantes universitarios no puedan acceder a una vida saludable, debido a la crisis económica, un efecto colateral del COVID – 19.

Asimismo, en la región Apurímac se investigó el tema entre estudiantes que seguían la carrera de Administración de Empresas en la Universidad Nacional Micaela Bastidas, Universidad Nacional José María Arguedas, entre otras del sector público (semestre académico 2020 – I), su estudio descriptivo constató un crecimiento continuo de estrés académico, como consecuencia directa de la modalidad de enseñanza aprendizaje. Los resultados arrojan que un 52% de los estudiantes presenta un nivel regular y un 46% tiene un nivel alto con relación al estrés académico, más del 50% de estudiantes universitarios de la región evidencian un estrés alto.

Luque, Bolívar, Achahui & Gallegos (2021), dan a conocer que el 92.27% de una población estudiantil de 347 universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca, con una edad media de 22 años, presentaban alta prevalencia al estrés académico, surgido por la educación virtual promovida por un contexto de pandemia.

En ese sentido, Cassaretto, Vilela & Gamarra (2021), en su estudio presentan una muestra de 1801 estudiantes de 9 universidades del Perú, además sostienen que los estudiantes son propensos a desencadenar un estrés académico con síntomas que pueden dañar su salud. El estudio abarcó a estudiantes universitarios de 6 ciudades del Perú, con el fin de ver la relación que tienen las variables sociodemográficas y el estrés. Se reportó que los niveles de estrés son medios y altos.

En definitiva, el avance de un factor externo como una pandemia ha generado grandes cambios en la rutina diaria de los estudiantes universitarios y ha ocasionado distintos niveles de estrés producto de llevar su vida académica a la virtualidad y más aún al no contar con estrategias para afrontar tales situaciones lo que ha generado en los estudiantes universitarios la profundización de su cuadro de estrés.

IV. Discusión de resultados

Es cierto, que para los estudiantes universitarios ciertas dosis de estrés forma parte de su rutina de vida por todas las demandas académicas que debe afrontar y que son propias de la educación superior. Tal como Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves (2015), mencionan que el origen del estrés académico, surgen a partir de una experiencia negativa vivida por el estudiante y están asociadas a estresores académicos como el espacio, la convivencia, la calidad y cantidad de actividades académicas y el ambiente humano. Todo ello, influye en su actuar diario dentro de las distintas áreas de su vida, siendo la académica la más preocupante para fines de este estudio ya que puede contribuir a un bajo rendimiento.

Sin embargo, esta mirada negativa del estrés no rescata que, en situaciones controlables, el estrés sirve como un catalizador de la acción del sujeto, no es una enfermedad, que existan enfermedades asociadas a un mal manejo del estrés no implica necesariamente que se pueda asumir el estrés como una disfuncionalidad de la salud personal. El hecho de que se prolongue la somatización responde a que las causas del estrés no han sido atendidas o resueltas. Es decir, el estrés de por sí no es negativo pues ayuda a que las personas prioricen aquello que más las agobia resolver, el problema se da cuando el estrés se convierte en sintomatología física debido a que las personas no tienen en sus manos resolver aquello que dispara las altas dosis de estresores.

La pandemia ha agudizado los niveles de estrés debido a que se tuvo que enfrentar un escenario muy adverso que no estábamos en condiciones de afrontar o resolver, lo que exigió romper con la rutina y tener que adaptarse a las nuevas condiciones de vida, tratando de simular en lo posible que una continuidad de la formación universitaria podía funcionar al margen de tal contexto.

En ese sentido, la vida académica de los estudiantes universitarios ha sido uno de los escenarios que han sufrido grandes cambios como resultado de la pandemia, ya que se tuvo que variar de modalidad presencial a virtual, generando transformaciones bruscas en los hábitos de estudio y en la forma o modalidad de interacción con las sesiones de enseñanza aprendizaje, lo que contribuyó a que se agraven los niveles de estrés.

No cabe duda, que la aparición de la pandemia en la actualidad ha provocado que broten algunos aspectos de la vida a los que no se le daban importancia, tal como enfatizan Sánchez, Capacha, Capcha, Quispe & Reza (2021), a pesar de que en el contexto de pandemia la salud ha sido uno de los focos con mayor atención, se ha omitido otra esfera de la salud que muchas veces no es tomada con relevancia, siendo la salud mental, la más perjudicada frente a la cuarentena impuesta ante el brote del COVID -19 de cuyo acatamiento no fue ajeno el alumnado universitario forzado al cambio de rutina de vida académica, tal como sucedió con la inevitable virtualización de la enseñanza.

Pero, así como opera el cambio, también operan mecanismos de adaptación, de una u otra forma estos mecanismos tienden a amortiguar el impacto de los cambios, a través de ellos se busca atenuar la somatización del estrés, lo que hemos notado es que no se ha prestado atención debido a estos mecanismos de respuesta.

Por lo consiguiente, la revisión bibliográfica del presente estudio evidencia que, en la rutina universitaria de los estudiantes peruanos, han prevalecido elevados niveles de estrés académico a causa del brote del COVID-19. En efecto, todos los organismos experimentan estrés a lo largo de su vida, no obstante, cuando existe una sobrecarga de tareas académicas el individuo agota sus estrategias para afrontarlo, generando un agotamiento y desequilibrio en el organismo de los estudiantes que a su vez afecta sus actividades (Pulido et al., 2011).

Si bien es cierto, tal como lo menciona Sánchez (2018), el estrés académico se manifiesta en mayor nivel de exigencias académicas en estudiantes de educación superior. Sin embargo, ello se agudiza más en un contexto de pandemia ya que ha llevado a que los estudiantes universitarios experimenten una nueva realidad social, que los ha dejado vulnerables en distintos aspectos de la salud, sobre todo en su salud mental.

Surge la necesidad de tomar en cuenta las distintas dinámicas que se desarrollaron en la vida de los estudiantes, ya que forman parte de la iniciativa de crear espacios en las universidades para que los estudiantes sean capaces de sobrellevar los distintos niveles de estrés. También, exige prestar atención a los mecanismos de respuesta que se han ensayado frente a crisis de este tipo, como sociedad no es la primera vez que nos enfrentamos a escenarios sociales inciertos, por lo que de una u otra manera como organismo social respondemos frente a la amenaza con recursos de adaptación, que en algunos casos pueden resultar exitosos y adecuados y en otros no, diferenciar que hace que ocurra uno y no lo otro es también un asunto interesante de abordar en investigaciones de este tipo.

V. Conclusiones

Las investigaciones expuestas en el presente artículo, revelan el enorme impacto que ha tenido la pandemia en el sector estudiantil universitario, el inesperado cambio de una educación presencial a una de virtualidad, en la que las clases tomaron otra dinámica y se forzó a que los estudiantes atendieran y asumieran los requerimientos logísticos, además los estudiantes tuvieron que adaptarse al proceso de manera inmediata.

La revisión bibliográfica demuestra que, en su mayoría, los autores reconocen que el contexto de confinamiento ha provocado en los estudiantes universitarios un nivel moderado y alto de estrés académico a causa de las clases virtuales y las situaciones adversas que todas las personas tuvimos que enfrentar para no afectar más nuestra estabilidad mental y física; es decir, de nuestra salud integral.

Evidentemente, para los estudiantes el convivir en un contexto complejo ha generado un gran agotamiento en diversos ámbitos de su vida, ya que para llevar a cabo sus estudios han tenido que sacrificar y recargarse de emociones a lo que en ocasiones se le han sumado las exigencias de cumplir su rol como estudiantes universitarios, desencadenando un cuadro de estrés.

El estrés encuentra medios para expresarse como realidad, por lo que la somatización es un recurso habitual, esta somatización es una respuesta del organismo, que no siempre es entendida por las personas, asumen que el estrés es negativo de por sí, pasando por alto que este desaparece cuando las causas que lo provoca también desaparecen. El problema surge cuando las personas no controlan los mecanismos para desactivar la carga de estrés sostenida.

Cada organismo activa una respuesta frente a los estresores, estos mecanismos tienen distinto alcance y profundidad por lo que están más asociados a la adaptación que todo organismo vivo ensaya cuando determinada situación se prolonga en el tiempo.

No existe una política de Estado clara frente a la salud mental de los peruanos, el problema tiende a invisibilizarse introduciendo otras prioridades como si la salud de las personas no fuera un asunto integral que merece atención presupuestaria y estrategias de Estado para evitar que los impactos negativos se prolonguen en el tiempo favoreciendo la creciente somatización del estrés. Por ello, se requiere atender esta problemática desde un estudio de campo más elaborado que nos aproxime con mayor precisión a esta realidad compleja.

VI. Referencias

- Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M., & Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 111-130. <https://doi.org/10.26490/unpcp.sl.2020.4.2.669>
- Alfonso, M., Calcines, R., Monteagudo y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7(2), 163-178. http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
- Caldera, J., Martínez, G., & Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77 - 82. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*. 27(2), 1-18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- CEPAL (2020). Universalizar el acceso a las tecnologías digitales para enfrentar los efectos del COVID-19. *Informe Especial COVID-19*, 7, 1-27. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45938/4/S2000550_es.pdf
- Jakhar, P. (4 de Marzo de 2020). *Coronavirus: las innovadoras tecnologías que está utilizando China para combatir el covid-19 (y las preocupaciones que plantean)*. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51736635>
- Kloster, G., Perotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista De Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51 -56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Luque, O., Bolivar, N., Achahui, V., & Gallegos, J. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *PURIQ*, 4(1), 56 - 65. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- ONU. (21 de Mayo de 2021). *Las muertes por COVID-19 en todo el mundo serían entre 6,8 y 10 millones, dos o tres veces superiores a las reportadas*. <https://news.un.org/es/story/2021/05/1492332>
- Perlacios, C. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11212>
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. <https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>
- Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38. <https://www.psicoeureka.com.py/publicacion/15-1/articulo/9>
- Sánchez, M., Capacha, D., Capcha, M., Quispe, D., & Reza, S. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: una revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 11279-11290. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1167
- UNESCO. (2 de abril de 2020). *El coronavirus COVID –19 y la educación superior: impacto y recomendaciones*. Obtenido de *El coronavirus COVID –19 y la educación superior: impacto y recomendaciones*. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/el-coronavirus-covid-19-y-la-educacion-superior-impacto-y-recomendaciones/>
- UNESCO-IESALC (2020). Covid 19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. <https://www.iesalc.unesco.org/category/covid19-2/>
- UNICEF. (5 de junio de 2020). *La falta de igualdad en el acceso a la educación a distancia en el contexto de la COVID-19 podría agravar la crisis mundial del aprendizaje*. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-falta-de-igualdad-en-el-acceso-la-educaci%C3%B3n-distancia-en-el-contexto-de-la>
- Villafuerte, P. (21 de noviembre de 2019). *Instituto para el futuro de la Educación*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/estudiantes-posgrado-encuesta>

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores no incurrimos en conflictos de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

EMHJ: Conceptualización, Investigación, Escritura-Preparación del borrador original, Redacción-revisión y edición.

WMOT: Investigación, redacción-revisión y edición

Fuentes de financiamiento / Funding:

Esta investigación se realizó con el financiamiento de los autores

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

Los autores declaramos no haber violado u omitido normas éticas o legales al realizar la investigación.