



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4.2449>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

Los niveles de estrés; diagnóstico teórico – práctico en los alumnos de la Carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional, en tiempos de Covid-19

The levels of stress; theoretical - practical diagnosis in the students of the Gastronomy Career of the International University Institute, in times of Covid-19

Níveis de estresse; Diagnóstico teórico-prático nos alunos da Carreira de Gastronomia do International University Institute, nos tempos de Covid-19

Renán Kabir Olmedo-Gordón^I
rkolmedo@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-7285-6364>

Edison Damián Cabezas-Mejía^{II}
edcabezas@espe.edu.ec
<http://orcid.org/0000-0003-2726-1211>

Correspondencia: rkolmedo@hotmail.com

***Recibido:** 20 de noviembre de 2021 ***Aceptado:** 30 de noviembre de 2021 * **Publicado:** 20 de diciembre de 2021

- I. Magister de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.
- II. Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.

Resumen

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, que proviene de cualquier situación o pensamiento; el estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda; esta tensión puede dañar la salud de las personas. Ante esta problemática se planteó la presente investigación; diagnosticar los niveles de estrés, desde el ámbito teórico – práctico en los alumnos de la carrera de gastronomía del Instituto Universitario Internacional. Esta investigación utiliza métodos de investigación como el analítico, sintético y comparativo; estos métodos aportaron al desarrollado de la investigación de tipo descriptiva que permitió identificar es estado actual en relación a niveles de estrés que actualmente tienen los estudiantes del ITI. Los hallazgos encontrados a partir del Test EEP10-C, aplicado a 26 alumnos. Se encuentra que la mayoría de los alumnos de la muestra receptada, no caen en el campo del estrés crónico. Sin embargo, del total de 26 alumnos testeados, 10 de ellos sobrepasan el valor mínimo que indica un estrés alto, y ello representa un 38,5% del total de la muestra. Si a los sujetos de estudio que sufren de estrés, se adjuntan aquellos que se encuentran solo 2 puntos por debajo del valor mínimo, debido a que se encuentran en la antesala de ser parte de la problemática, es decir, aquellos que tienen un valor de 23 y 24 puntos en la escala del Test EPP10-C, se adhieren a los valores total de 5 individuos más, que corresponde al 19,2%. En Conclusión, y de acuerdo con el criterio contratado de diferentes investigaciones se afirma desde la perspectiva teórica que el estrés es uno de los causantes de numerosas enfermedades, tanto físicas como mentales, y sin distinción puede afectar en todas la fajas etarias, está en el ser humano y básicamente si se llega a controlar, se puede lograr tener una mejor calidad de vida; y desde el aspecto empírico a través del test aplicado, se determina que existe un valor porcentual de estudiantes que sufren de estrés crónico, o se encuentran a las puertas de sufrirlo, en un total del 57,7% de la muestra.

Palabras claves: Niveles de Estrés; Test EPP10-C; Estilo de Vida y Calidad de Vida; Enfermedades.

Abstract

Stress is a feeling of physical or emotional tension, which comes from any situation or thought; stress is your body's reaction to a challenge or demand; This stress can harm people's health. Faced with this problem, the present investigation was raised; diagnose stress levels, from the theoretical

- practical field in the students of the gastronomy career of the International University Institute. This research uses research methods such as analytical, synthetic and comparative; These methods contributed to the development of descriptive research that allowed us to identify the current state in relation to stress levels that ITI students currently have. The findings from the EEP10-C Test, applied to 26 students. It is found that most of the students in the sample received do not fall into the field of chronic stress. However, of the total of 26 students tested, 10 of them exceeded the minimum value that indicates high stress, and this represents 38.5% of the total sample. If to the study subjects who suffer from stress, those that are only 2 points below the minimum value are added, because they are on the threshold of being part of the problem, that is, those that have a value of 23 and 24 points on the EPP10-C test scale adhere to the total values of 5 more individuals, which corresponds to 19.2%. In Conclusion, and according to the contracted criteria of different investigations, it is affirmed from the theoretical perspective that stress is one of the causes of numerous diseases, both physical and mental, and without distinction can affect all age ranges, it is in the being human and basically if it is controlled, it is possible to have a better quality of life; and from the empirical aspect through the applied test, it is determined that there is a percentage value of students who suffer from chronic stress, or are on the verge of suffering it, in a total of 57.7% of the sample.

Keywords: Stress Levels; EPP10-C Test; Lifestyle and Quality of Life; Diseases

Resumo

Estresse é uma sensação de tensão física ou emocional, que surge de qualquer situação ou pensamento; estresse é a reação do seu corpo a um desafio ou demanda; Esse estresse pode prejudicar a saúde das pessoas. Diante desse problema, a presente investigação foi levantada; diagnosticar níveis de estresse, do campo teórico-prático, nos alunos da carreira de gastronomia do International University Institute. Esta pesquisa utiliza métodos de pesquisa como analítico, sintético e comparativo; Esses métodos contribuíram para o desenvolvimento de uma pesquisa descritiva que nos permitiu identificar a situação atual em relação aos níveis de estresse que os alunos do ITI apresentam atualmente. Os resultados do teste EEP10-C, aplicado a 26 alunos. Verifica-se que grande parte dos alunos da amostra recebida não se enquadra na área de estresse crônico. Porém, do total de 26 alunos testados, 10 deles ultrapassaram o valor mínimo que indica

alto estresse, o que representa 38,5% do total da amostra. Se aos sujeitos do estudo que sofrem de estresse se somam aqueles que estão apenas 2 pontos abaixo do valor mínimo, por estarem no limiar de fazer parte do problema, ou seja, aqueles que têm um valor de 23 e 24 pontos sobre a escala do teste EPP10-C adere aos valores totais de mais 5 indivíduos, o que corresponde a 19,2%. Em conclusão, e de acordo com os critérios contratados em diferentes investigações, afirma-se do ponto de vista teórico que o estresse é uma das causas de inúmeras doenças, tanto físicas como mentais, e indistintamente pode afetar todas as faixas etárias, está no ser humano e basicamente se for controlado, é possível ter uma melhor qualidade de vida; e do aspecto empírico por meio da prova aplicada, determina-se que existe um valor percentual de alunos que sofrem de estresse crônico, ou estão prestes a sofrê-lo, em um total de 57,7% da amostra.

Palavras-chave: Níveis de estresse; teste EPP10-C; estilo de vida e qualidade de vida; doenças.

Introducción

La evidencia de investigaciones ha mostrado que aquellos factores psicosociales que perturban a las personas se relacionan con su estado de salud y bienestar psicológico, mediando una respuesta de estrés. El estrés es uno de los principales problemas a los que se enfrentan casi un 35% de los trabajadores en el mundo, según (Posada, 2011) algunos estudios internacionales señalan que entre 50% y 60% de los casos de ausentismo laboral están relacionadas con el estrés, lo que representan un enorme costo, tanto en sufrimiento humano como en perjuicios económicos. El estrés en el trabajo puede afectar a cualquier persona, de cualquier nivel y puede aparecer en cualquier sector y en organizaciones de cualquier tamaño y el sector educativo no es la excepción (Camacho et al., 2018)

De acuerdo con estudios realizados a nivel internacional a los alumnos de carreras universitarias, se pudo identificar que estos se ven sometidos a estresores varios como el exceso de tareas, evaluaciones y trabajos grupales, la competencia interna del grupo de compañeros y una mala forma de enseñanza por parte de algunos docentes; siendo estos algunos de los factores que afectan la estabilidad del educando tanto emocional como académicamente (Zárate-Depraect et al., 2018). Si a esta realidad se suma el hecho de que existen situaciones personales que dividen su tiempo, su atención y sus energías, como la necesidad de trabajar, el buscar el sustento familiar por ser cabezas de hogar, el tener que cuidar a los miembros más pequeños de la familia o la pérdida de algún

familiar cercano por motivos de pandemia, se puede determinar que son todos estos aspectos idóneos que generan un cuadro de estrés elevado en los alumnos, por tal motivo de acuerdo con los autores García y Zea (2011), establecen que durante el trayecto y vida académica de los alumnos, debido a sus obligaciones tanto en los estudios como otros factores, se ven envueltos en niveles altos de estrés que se puede manifestar de forma emocional, psicológica e incluso de forma física. Adicionalmente con relación al estrés y el rendimiento académico en temas de calificaciones, según Córdova e Irigoyen (2015), en un estudio realizado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), referente al estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015, se menciona que

... aunque el estrés ha existido siempre y ha estado ligado a la evolución del hombre, permitiéndole adaptarse a un mundo en transformación constante, en las últimas décadas, dicha adaptación se ha tornado acelerada debido a un mercado exigente dominado por el consumismo y competición, con consecuencias fatales para el ser humano en diversos ámbitos, entre ellos, el académico (p. 117).

Con respecto a los hallazgos de los autores anteriormente nombrados, relacionan al bajo rendimiento o al rendimiento medio debido al estrés causado por factores varios relacionados a la vida cotidiana como factores interpersonales, sociales, económicos, entre otros. Adicionalmente los autores mencionados establecen que estos aspectos tienen un impacto emocional, cognitivo, conductual y fisiológico negativo en el estudiante, desembocando en episodios de ansiedad, frustración y desmotivación (Córdova e Irigoyen, 2015).

Aterrizando la problemática a nivel local, según los datos obtenidos por el Departamento de Psicología y Bienestar Estudiantil del Instituto Universitario Internacional I.T.I., del segundo período del año 2019, la carrera de Gastronomía contaba con un total de 246 alumnos inscritos en la misma, asistiendo de manera continua a clases presenciales. Los datos obtenidos por el personal a cargo de departamento de Bienestar Estudiantil, demuestran que, aproximadamente un 78% de este universo de alumnos hacen frente a responsabilidades adicionales a las de su status estudiantil como: son cabeza de hogar, han perdido a un ser querido, ayudan en el cuidado de sus miembros familiares, trabajan y estudian a la vez, con la finalidad de ser un apoyo o de sacar adelante a su

núcleo familiar Egüez, (2020), es decir que se ven afectados por estresores que no permiten un adecuado desempeño académico.

Los factores o estresores anteriormente citados repercuten directamente en el desempeño académico de los estudiantes de la carrera de gastronomía del I.T.I., conformando así un problema real en 147 alumnos identificados con promedios bajos, problemas con sus compañeros y con los docentes a cargo de sus asignaturas, debido a que no cuentan con un medio de desfogue del estrés. Este trabajo se justifica porque profundiza el estudio del fenómeno del estrés, buscando identificar de qué manera afecta a la salud de los estudiantes de educación superior, y así poder encontrar soluciones para contrarrestar este problema que la humanidad está viviendo. Hoy es muy común ver a jóvenes universitarios dividiendo su tiempo entre los estudios, la familia y el trabajo. Siendo estos varios de los estresores que afectan el crecimiento académico de los alumnos que dentro del entorno familiar no poseen las posibilidades económicas para dedicarse solo al estudio como tarea principal, que de por sí ya generan un nivel estrés que puede llegar a ser nocivo.

Este es el caso de los alumnos de la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional (I.T.I.), por factores ya antes mencionados, se encuentran sometidos a altos niveles de estrés que disminuyen su rendimiento académico, según datos obtenidos sobre la base de estudios realizados por el departamento de psicología de la institución. Por ende, los alumnos necesitan un medio de desfogue para contrarrestar los síntomas producidos por el estrés y sobre este particular se basa la propuesta de la implementación de un programa lúdico - recreativo como una solución viable a una realidad latente para alcanzar los objetivos propuestos.

El manuscrito está fundamentado desde su ámbito legal, en el Plan Toda una Vida 2017 – 2021, en su objetivo N°1 “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas” se menciona que la salud y la educación es un derecho para todos.

Garantizar el derecho a la salud, la educación y al cuidado integral durante el ciclo de vida, bajo criterios de accesibilidad, calidad y pertinencia territorial y cultural.

Método y Metodología

El presente estudio se respalda sobre la base de un enfoque cualitativo y cuantitativo, para lo cual utiliza diferentes tipos de investigación; el estudio se plantea desde un enfoque crítico social, de

tipo exploratorio y descriptivo, utilizando diferentes métodos de investigación como el analítico, sintético y comparativo.

Además, se utilizó diseños investigativos como el documental y de campo, para lo cual se utilizaron instrumentos que permitieron recolectar datos primarios (se empleó la versión en castellano de la EEP-10-C y datos secundarios (fuentes documentales primarias y secundarias) a los estudiantes de la carrera de Gastronomía del Instituto Técnico Universitario Internacional – I.T.I

Para determinar el diagnóstico desde el punto de vista práctico se utilizó el test denominado EEP10-C, que identifica la percepción del estrés sobre el individuo, metodología desarrollada por los autores Campo-Arias, Pedrozo-Cortés y Pedrozo-Pupo (2020), en el que relacionan al estrés percibido con la realidad que aqueja a la humanidad, refiriéndose al COVID-19.

Este test contiene 10 preguntas o ítems que deben ser contestados por los alumnos, donde cada una de las preguntas ofrece 5 opciones de respuesta, basado en la escala de Likert, que es un mecanismo utilizado para medir la opinión o actitudes de las personas frente a un acontecimiento (Canto de Gante y cols., 2020). Dichas escalas se enfocan en las opciones de nunca, casi nunca, de vez en cuando, casi siempre y siempre, opciones que fueron puntuadas según la metodología.

Para el estudio teórico se determinó la utilización del análisis de contenido con el propósito de realizar un abordaje en diferentes bases de datos como Redalyc, Scielo, Latindex entre otros; además se acudió a repositorios de universidades nacionales e internacionales, para fundamentar desde una perspectiva teórica la variable propuesta en el estudio.

Población

Para la consideración de la muestra y por criterio de los investigadores, analizando las circunstancias en torno a la pandemia (disminución de alumnos inscritos), las facilidades, los horarios de clases, las actividades, tanto personales como laborales programadas por los alumnos posterior al período diario de clases y la modalidad virtual bajo la que se están dirigiendo las clases, se decide tomar como muestra al curso correspondiente al cuarto nivel de la carrera de gastronomía, con una totalidad de 26 alumnos, siendo este el curso más numeroso dentro de la institución.

Bases teóricas

El estrés en el transcurso del tiempo ha sido estudiado por varios autores debido a los efectos de dicha enfermedad en el conglomerado humano, tanto es así que Sierra, Ortega y Zubeidat (2003), exponen que el estrés “es un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la

supervivencia de la persona; éste no se considera una emoción en sí mismo, sino que es el agente generador de las emociones” (p.29).

De igual manera Díaz y Gómez (2007), definen al estrés como un “fenómeno que se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole” (p.2).

Por último, Shturman (2005), citado en Barraza (2006), conceptualiza al estrés como “la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional” (p.16); concluyendo así que el estrés causa un impacto en el normal desarrollo de las actividades emprendidas por las personas, debido a que inhibe el óptimo uso sus capacidades psíquicas, motoras y mentales.

Estrés y su impacto en el correcto desarrollo de las actividades del ser humano

Según estudios realizados sobre el estrés y su impacto en el desarrollo de las actividades en el ser humano, se establece que es una afección que no está ligada únicamente a altos mandos o ejecutivos en cargos demandantes, pues también afecta de forma directa al personal obrero o trabajadores en cargos medios, profesores, y alumnos (Barrio, et. al., 2006), concluyendo que al estrés hay que estudiarlo y entenderlo como una afección capaz de mermar las reacciones del hombre, disminuyendo así su capacidad receptora, productiva, educativa y propositiva en todos los niveles o estratos sociales.

Al ser el estrés una reacción de afrontamiento ante un estímulo externo, se entiende que no solo hace referencia a un tipo de estrés negativo (distrés), aquel que no permite un aprovechamiento de las bondades del ser humano por considerarse de largo impacto con una intensidad agobiante y con reacciones inadecuadas, sino que también se ha identificado que el estrés agudo (eustrés), bien manejado colabora con el optimizar los recursos con los que cuenta el ser humano, reaccionando de manera eficaz a situaciones de emergencia que lo requieran, o en situaciones en las que sea necesaria una mayor demanda de fuerza laboral (Zavala, 2008) . Es decir que, el estrés puede ser muy nocivo o colaborativo, de acuerdo como se lo maneje.

Se considera al estrés crónico como una enfermedad globalizada, se puede entender que el desarrollo de las actividades educativas, laborales, familiares y sociales, no pueden llevarse a cabo

de forma normal, pues el ser humano se encuentra constantemente expuesto a esta afección, en sus varias dimensiones y en sus distintas formas.

Etapas del Estrés

De acuerdo con estudios realizados por el Seyle, citado en Mascaró-Genestar (2016), se identificaron varias etapas del estrés, relacionadas con la forma en la que el ser humano reacciona ante eventos sostenidos que lo afectan de forma directa. Estas etapas son:

- Etapa de alarma. - En esta fase, explica Seyle, ante un evento o situación estresante, el sistema de respuesta se activa, intentando evitar el estresor con base en varias reacciones internas y coordinadas que se relacionan con el funcionamiento del cerebro humano.
- Etapa de resistencia. – En esta fase, las funciones del organismo buscan las vías para adaptarse al nuevo estímulo o estresor que persiste y, por ende, la respuesta del organismo es mayor.
- Etapa de agotamiento. – Luego de que el cuerpo humano se ha visto sometido a una prolongada exposición a los diversos estresores, la capacidad adaptativa decrece y a la par la energía del individuo que experimenta dichos estímulos. Se considera como una etapa física, motivo por el cual como resultado se identifica una reducción en su capacidad de responder de forma adecuada al trabajo o estudio.

Tipos de Estrés

- Eustrés

Desde hace mucho que se utiliza la palabra estrés de forma general para determinar una afección negativa que pesa sobre la persona o paciente que lo padece, pero como se ha podido identificar, el estrés tiene su clasificación en estrés bueno, haciendo referencia al eustrés, que básicamente cuando el organismo logra acepta el reto encomendado, reaccionando de forma idónea, manteniéndose dentro de los parámetros normales de funcionamiento del cuerpo tanto física como psicológicamente, sin dañar al individuo y que siempre es necesario para promover un avance o desarrollo (Flores y Pimentel 2007).

En otras palabras, el eustrés genera una cierta cantidad de energía necesaria para poner en marcha acciones que colaboren con un mejoramiento y crecimiento personal; energía que el cuerpo produce ante los estresores, pero que es capaz de consumir en su totalidad sin causar daño alguno.

- Distrés

Con relación al estrés, varios autores concuerdan que este tipo de impulsos son dañinos para el cuerpo humano, debido a que no puede el organismo utilizar toda la energía producida por los estresores, para solucionar lo pendiente; por ende, no puede manejarlo de forma adecuada y el individuo se ve abocado a buscar mecanismos de desfogue que en muchos de los casos no son escogidos bajo un nivel de conciencia superior, si no se cuenta con una guía adecuada. Esto es debido en gran medida a la conjugación negativa de niveles altos de estrés crónico y niveles bajos de satisfacciones personales (Paula, 2005).

Detonantes del estrés académico

Adicionalmente a la conceptualización y clasificación del estrés, es oportuno determinar que hay varios tipos de “estresores” como detonantes del estrés académico. Según lo establece Macías en un nuevo estudio investigativo, en el año 2007, publica su escrito denominado “Estrés académico: un estado de la cuestión” y dicta que el poco tiempo establecido para la entrega de deberes, consultas y tiempo de estudios para las evaluaciones periódicas, así como el peso de la responsabilidad de verse envuelto en una carrera constante contra sus compañeros para tener un promedio superior al resto de alumnos, son aspectos a considerar para elevar los niveles de estrés en el alumnado, lo que repercutirá en el correcto desempeño de su rendimiento académico.

Estrés causado por pandemia en alumnos universitarios

La cuarentena causada por COVID-19, dejó muchos cambios en la forma en que los seres humanos se manejaban, desde sus hábitos de conducta social, de limpieza, de prevención y de cuidados varios con respecto a dicha problemática, debido a que a pesar de ser varias las medidas tomadas por los distintos estados para frenar el contagio de Coronavirus, fue difícil reducir las cifras de forma general en la población mundial; sin embargo con la vacunación masiva que se realizó en el primer trimestre del 2021, se espera tener mejoras en dicho aspecto, ya que depende de la población vacunada para poder reactivar al pueblo ecuatoriano.

Dentro de las causas del encierro, está el hecho de que las familias tengan que convivir de una forma mucho más cercana y directa en su día a día, lo que afectó todos los miembros de estas en cuanto a tensiones o preocupaciones, pero refiriéndose específicamente al grupo de estudio identificado como estudiantes universitarios, se pudo apreciar altos niveles de estrés por factores varios, como el no tener acceso a la movilidad, pues salir del entorno familiar colabora con la distensión de los alumnos y permite la convivencia social al realizar sus actividades académicas o

no tener un espacio adecuado para optimizar sus capacidades estudiantiles; y es que debido a que la metodología académica virtual tomada para evitar un retraso en tiempos de aprendizaje, sin haber estado preparados para ello, coloca a este tipo de educación, desde la perspectiva del educando, como una forma despersonalizada y distante al alumno, que no le permite tener facilidad de estudio por el mismo hecho de que en muchas ocasiones las obligaciones del hogar se superponen a los espacios destinados para el estudio, que no pueden evadir (Ayala, 2021).

Repercusiones de clases virtuales por pandemia, en alumnos universitarios

En relación al estrés causado en los estudiantes universitarios por la cuarentena causada por COVID-19, Cueva y Terrones (2020) realizaron un estudio sobre el impacto que las clases virtuales (modalidad adquirida en pandemia para continuar con los estudios formales), tenían sobre los alumnos universitarios y se llegó a la conclusión de que al no estar el sistema académico preparado para dicho cambio, tanto alumnos como docentes sufrieron de altos niveles de estrés y ansiedad, debido a una sobrecarga académica que no se supo gestionar, pues la adaptación a la nueva modalidad no tuvo un proceso adecuado, cayendo en modos bruscos de acoplamiento a la nueva realidad.

A todo lo detallado, los autores establecen en su escrito, las consecuencias finales que se lograron identificar con respecto a la nueva modalidad de educación basada en clases virtuales, donde identifica que un gran porcentaje de los alumnos que participaron en el estudio, tuvieron niveles de estrés elevados, frustración, sensación de no aprender lo necesario y como consecuencia la deserción universitaria (Cueva y Terrones, 2020).

Recreación, una alternativa virtual al estrés

Una vez identificadas y analizadas las bondades de la recreación en favor de las múltiples necesidades del ser humano por un lado, y por otro, la capacidad dañina que tiene el estrés sobre el correcto desarrollo de las actividades de toda índole, que para el presente estudio se enfocó en las características personales y académicas de los alumnos de tercer nivel, es oportuno el promover las actividades lúdico recreativas con la finalidad de contrarrestar los efectos nocivos, ya descritos en apartados anteriores, sin salirse de la normativa y limitantes actuales, al proponer un programa lúdico recreativo que sea manejado y dirigido por medios virtuales, que les permita a los estudiantes acceder al mismo sin necesidad de exponerse a un contagio por COVID-19 o alguna de sus variantes.

Según Peñafiel et al., (2021) se puede combinar herramientas tecnológicas y recreativas con la finalidad de reducir los niveles de estrés provocados por la problemática global que se deriva de la pandemia causada por el contagio de Coronavirus, entre las que se identifican actividades físico-recreativas en un entorno virtual, que al estar enmarcados dentro de una realidad de no acercamiento social y una restricción de presencialidad en las escuelas, colegio y universidades.

Resultados encontrados

A partir de los instrumentos aplicados por los investigadores, se obtuvieron resultados de tipo positivista; el pre test fue aplicado a través de medios virtuales más empleados por los alumnos del Instituto, enviando el formulario a través de Formularios Google vía WhatsApp y Facebook, como método alternativo en época de pandemia. Una vez realizado el pre test, se procedió a la tabulación y obtención de resultados individuales y totales, que se detallan en la siguiente tabla, de acuerdo con la calificación directa otorgada por los autores de la metodología.

Tabla 1. Resultados pre test

Nun.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total
1	2	2	3	3	3	3	3	1	3	4	27
2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	4	25
3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	24
4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	27
5	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	22
6	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	29
7	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	20
8	3	4	3	1	2	3	2	2	1	2	23
9	4	4	4	2	3	2	1	2	2	2	26
10	2	2	2	1	1	0	3	3	3	2	19
11	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	22
12	3	2	2	2	3	1	1	3	2	1	20
13	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	22
14	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	16
15	2	1	1	4	3	2	2	1	3	2	21
16	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	19
17	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	18
18	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	22
19	4	3	4	1	2	3	2	3	4	3	29
20	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	24
21	2	4	4	2	0	1	0	1	4	4	22
22	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	23
23	4	3	2	1	2	4	3	3	2	3	27
24	3	2	3	3	2	2	4	2	1	4	26

Los niveles de estrés; diagnóstico teórico – práctico en los alumnos de la Carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional, en tiempos de Covid-19

25	4	2	3	4	3	3	3	1	3	1	27
26	2	3	2	3	3	1	4	2	3	4	27
											\bar{X}
											23,35

Elaborado por: autores

Como se puede apreciar en la tabla de resultados, se realizó el pre test a 26 alumnos de la carrera de Gastronomía, correspondientes al cuarto nivel, donde el promedio en puntos de la escala del Test EEP10-C es de \square 23,35. Según los autores Campo-Arias., et al 2020, determinan que para que exista estrés crónico en la población de estudio, debe considerarse un puntaje de \geq 25 puntos. Por lo tanto, se concluye que la mayoría de los alumnos de la muestra tomada, no caen en el campo del estrés crónico. Sin embargo, del total de 26 alumnos testeados, 10 de ellos sobrepasan el valor mínimo que indica un estrés alto, y ello representa un 38,5% del total de la muestra. Si a los sujetos de estudio que sufren de estrés, se adjuntan aquellos que se encuentran solo 2 puntos por debajo del valor mínimo, debido a que se encuentran en la antesala de ser parte de la problemática, es decir, aquellos que tienen un valor de 23 y 24 puntos en la escala del Test EPP10-C, se adhieren a los valores total de 5 individuos más, que corresponde al 19,2%.

Teniendo como resultado final, un valor porcentual de estudiantes que sufren de estrés crónico, o se encuentran a las puertas de sufrirlo, en un total del 57,7% de la muestra.

Consideraciones finales

La base teórica sobre la cual fue diseñado el presente documento investigativo, fue para identificar el estado actual desde el punto de vista teórico-práctico en los estudiantes del Instituto, en relación a los niveles de estrés; y que aporte como insumos para plantear mejorar en la calidad de vida de los estudiantes Instituto Tecnológico Universitario Internacional I.T.I., correspondientes al cuarto nivel de la carrera de Gastronomía.

Desde la perspectiva teórica el estrés es uno de los causantes de numerosas enfermedades, tanto físicas como mentales, y sin distinción puede afectar en todas la fajas etarias del ser humano y básicamente si se llega a controlar, se puede lograr tener un mejor estilo de vida, por ello es importante controlar el estrés; porque como seres humanos hay que buscar un equilibrio entre los deberes tanto laborales como personales y la tranquilidad mental, para así poder elaborar las

funciones diarias de una manera óptima; y de acuerdo a diferentes investigaciones en donde coinciden para alcanzar un estilo de vida saludable, por ejemplo dormir mínimo de seis a ocho horas diarias, una buena alimentación, hacer ejercicio.

Los mecanismos utilizados para identificar el estrés percibido en los estudiantes sujetos de estudio, relacionados al diagnóstico probado científicamente, permitió a los investigadores identificar claramente los niveles de estrés sobre los cuales se debía trabajar y que penosamente, por desconocimiento previo, las autoridades encargadas del bienestar estudiantil de la institución, no habían tomado ninguna medida correctiva al respecto. Por ello, es prioritario, el generar propuestas en establecimientos educativos, que le presenten al educando nuevas opciones de desfogue y liberación de estrés, para evitar una problemática más profunda.

El test utilizado para medir los niveles de estrés percibido EPP10-C, en el grupo de estudio, fue tomado como mecanismo estandarizado que le permitió a los autores contar con una herramienta de valor, que respondía a las necesidades actuales referentes a la problemática que involucra el COVID-19 y la pandemia causada por este patógeno. Sobre la base de esta herramienta, se observa como resultado final, un valor porcentual de estudiantes que sufren de estrés crónico, o se encuentran a las puertas de sufrirlo, en un total del 57,7% de la población estudiada.

Referencias

1. Ayala, R. E. D., & Sosa, J. J. S. (2021). Estrés en estudiantes universitarios durante la cuarentena preventiva por el COVID-19 en México. *Emergencia sanitaria covid-19, salud psicológica y estrés: Factores a consideraren el distanciamiento social en los universitarios.*
2. Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
3. Barraza, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129. <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/19028/18052>
4. Cueva, M. A. L., & Terrones, S. A. C. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la

- PUCP. Propósitos y Representaciones, 8(SPE3), 588.
<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588>
5. Camacho, E. J. M., Correa, C. J. R., & Gil, V. T. (2018). Estrés y resiliencia en trabajadores administrativos y comerciales de una empresa de mercadeo no tradicional en Colombia. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/39039>
6. Campo-Arias, A., Oviedo, H.C., y Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
7. Córdova Raza, D. L., & Irigoyen Mogro, E. B. (2015). Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015 (Bachelor's thesis, PUCE). Pregrado <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8882>
8. Díaz, E. S. M., & Gómez, D. A. D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
9. Flores y Pimentel, V. H. (2007). Estrés laboral. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/1750/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Macías, A. B. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 2. [Dialnet- CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918.pdf](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918)
11. Mascaró-Genestar, C. (2016). ¿Se estresa el profesorado? Estudio sobre el estrés laboral en el profesorado de un centro de Educación Primaria y Secundaria (Master's thesis). <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4001>
12. Paula, I. (2005). Estudio de casos sobre el estrés laboral en profesionales de la educación especial. *Mapfre Medicina*, 16(1), 36-51. <https://app.mapfre.com/ccm/content/documentos/fundacion/salud/revista-medicina/vol16-n1-art5-estudio-casos-distres.PDF>
13. Peñafiel, T. J. C., Loor, M. F. G., & Jaramillo, M. L. S. (2021). Estrés en jóvenes de 18-28 años participantes y no participantes en programas físico-recreativos virtuales. *Lecturas:*

- Educación Física y Deportes, 26(275).
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2889>
14. Posada. (2011). La relación trabajo- estrés laboral en los Colombianos (The relation work – stress work in the Colombians) (O stress no trabalho Colombiano). CES Salud Pública, 2(1), 66-73. <https://doi.org/10.21615/1449>
15. Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista mal-estar e subjetividade, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
16. Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica, 21(3), 153-157. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>
17. Zavala, J. Z. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. Educación, 17(32), 67-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5056868>