

SOBRECARGA ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES.

ACADEMIC OVERLOAD IN STUDENTS.

Juan Alexis Ortiz Guzmán¹, Dra. Heidi Gabriela Estrada Cáliz²

¹ Estudiante Juan Alexis Ortiz Guzmán. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Correo electrónico: itsalexisgzm@gmail.com Orcid:* 0009-0001-4077-5703

² Dra. Heidi Gabriela Estrada Cáliz. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Correo electrónico: heidi.gabriela.estrada@gmail.com Orcid:* 0009-0003-3059-3273

RESUMEN:

El presente estudio analiza el nivel de sobrecarga académica en estudiantes de la División Académica de Ciencias Económico-Administrativas (DACEA) de la UJAT. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, transversal y descriptivo, aplicando un cuestionario validado a una muestra aleatoria de 347 estudiantes.

Los resultados muestran un nivel de sobrecarga académica considerable. Con una media de 27.03 puntos en una escala que oscila entre 9.10 y 36.40. La desviación estándar de 5.10 sugiere que las respuestas son relativamente homogéneas, es decir, la mayoría de los estudiantes comparten una percepción similar de sobrecarga. El análisis de correlación no encontró una relación estadísticamente significativa entre la sobrecarga total y la edad, el ciclo escolar o el promedio académico. Esto demuestra que la sobrecarga académica es un fenómeno transversal en la muestra; afecta por igual a estudiantes jóvenes y adultos, a quienes van empezando o terminando la carrera, y tanto a alumnos con promedios altos como bajos.

PALABRAS CLAVE: *Estresores académicos, Estrés académico, formación profesional, estudiantes universitarios, Contaduría Pública.*

ABSTRACT:

This study analyzes the level of academic overload among students of the Academic Division of Economic and Administrative Sciences (DACEA) at UJAT. The research followed a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive design, applying a validated questionnaire to a random sample of 347 students.

Fundación Tecnológica Autónoma del Pacífico.
ISSN: 2806-0172 (En Línea).
Cali - Colombia.



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
Atribución - No Comercial - Sin Derivadas 4.0 Internacional.

Medio de difusión y divulgación de investigación de la Fundación Tecnológica Autónoma del Pacífico.

The results show a considerable level of academic overload, with a mean score of 27.03 on a scale ranging from 9.10 to 36.40. The standard deviation of 5.10 suggests that the responses are relatively homogeneous, indicating that most students share a similar perception of overload. Correlation analysis found no statistically significant relationship between total overload and age, academic term, or grade point average (GPA). This demonstrates that academic overload is a transversal phenomenon within the sample; it affects young and adult students alike, those at the beginning or end of their degree programs, and students with both high and low academic averages.

KEYWORDS: *Academic stressors, academic stress, professional formation, college students, Accounting.*

INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, la educación superior se enfrenta a una dinámica de alta exigencia donde los planes de estudio buscan la competitividad académica, pero muchas veces a costa de la salud integral del estudiante (Lazarus & Folkman 1984). Esta presión constante no solo afecta el ánimo, sino que puede convertirse en un obstáculo para el aprendizaje real (Schaufeli, et al 2002). La sobrecarga académica no debe entenderse solo como tener muchas tareas, sino como una percepción del estudiante donde el volumen de exigencias supera sus recursos personales para afrontarlas “Según Arturo Barraza Macías, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.” (Toribio & Franco). Cuando los tiempos de entrega se acumulan y el contenido es excesivo, el proceso educativo deja de ser una experiencia significativa y se vuelve una gestión de crisis para el alumno “El aprendizaje es un proceso en el que el conocimiento se crea mediante la transformación de la experiencia, a través de un ciclo que incluye la experiencia concreta, la reflexión, la conceptualización y la experimentación” (Kolb, 1984). En nuestro contexto universitario, se observa que los estudiantes enfrentan jornadas extensas y una multiplicidad de responsabilidades que podrían estar saturando su capacidad de organización. Por ello, resulta fundamental realizar un diagnóstico que permita documentar cómo los alumnos perciben esta carga y cuáles son los puntos de mayor conflicto en su día a día académico. El presente estudio se justifica en la necesidad de visibilizar la salud mental y la gestión del tiempo como factores clave para el éxito educativo. Para sustentar este análisis, se retoman ideas sobre cómo el entorno afecta la adopción de hábitos de estudio (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli 2001). Finalmente, esta investigación busca aportar datos

objetivos que sirvan de base para proponer un equilibrio más saludable entre la exigencia académica y el bienestar estudiantil.

DESARROLLO.

Enfoque y diseño de la investigación.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, transversal y descriptivo. Este diseño se fundamenta en la observación de los fenómenos en su contexto natural sin la manipulación deliberada de las variables (Hernández et al., 2014). El estudio se ejecutó en un único momento temporal mediante la aplicación de un cuestionario estructurado bajo una escala de Likert, lo cual permitió la recolección de datos primarios para realizar un análisis estadístico con el fin de obtener resultados objetivos y caracterizar el fenómeno objeto de estudio.

Población y muestra.

En la presente investigación, la población está conformada por todos los estudiantes de licenciatura de la División Académica de Ciencias Económico-Administrativas (DACEA) de la UJAT, con un aproximado de 4,322 alumnos.

Sustitución:

Siguiendo la propuesta metodológica de Walpole et al. (2007), “Se realizó un muestreo probabilístico estratificado para una población finita de $N=4,322$ alumnos. Con un nivel de confianza del 95% ($Z=1.96$) y una variabilidad máxima del 50% ($P=Q=0.5$), la muestra final obtenida fue de $n=347$ encuestados, lo que representa un margen de error global del 5.05%. La distribución de los estratos se fijó de manera no proporcional atendiendo a la tasa de respuesta final en campo por cada licenciatura (Contaduría pública: 164, Administración: 94, Mercadotecnia: 74, Economía: 15).”

1. Fórmula General (Población Total)

Para calcular el tamaño de la muestra de una población finita, se utiliza la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * P * Q}$$

- N (Población total): 4,322
- Z (Nivel de confianza 95%): 1.96
- P (Probabilidad de éxito): 0.5
- Q (Probabilidad de fracaso): 0.5
- d (Margen de error real): 0.0505

$$n = \frac{(1.96)^2 * 0.5 * 0.5 * 4322}{(0.0505)^2 * (4322 - 1) + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{3.8416 * 0.25 * 4322}{0.00255025 * 4321 + 3.8416 * 0.25}$$

$$n = \frac{4150.85}{11.0196 + 0.9604} = \frac{4150.85}{11.98} = 346.48 = 347$$

2. Contaduría

- Muestra total (n): 347
- Peso real (w): 164 encuestas de 347 = 47.26% (0.4726)

$$n_{\text{contaduría}} = 347 * \left(\frac{164}{347}\right) = 164$$

3. Administración

- Muestra total (n): 347
- Peso real (w): 94 encuestas de 347 = 27.09% (0.2709)

$$n_{\text{administración}} = 347 * \left(\frac{94}{347}\right) = 94$$

4. Mercadotecnia

- Muestra total (n): 347
- Peso real (w): 74 encuestas de 347 = 21.32% (0.2132)

$$n_{\text{mercadotecnia}} = 347 * \left(\frac{74}{347}\right) = 74$$

5. Economía

- Muestra total (n): 347
- Peso real (w): 15 encuestas de 347 = 4.32% (0.0432)

$$n_{\text{economía}} = 347 * \left(\frac{15}{347}\right) = 15$$

TABLA 1. POBLACION

LICENCIATURA	POBLACIÓN
Licenciatura en Contaduría Pública	1735

LICENCIATURA	POBLACIÓN
Licenciatura en Administración	1521
Licenciatura en Mercadotecnia	816
Licenciatura en Economía	250

Fuente: elaboración propia con información de los informes del rector.

Instrumento de investigación.

El instrumento de recolección de datos se estructuró en dos secciones. La primera sección se destinó a la recolección de datos sociodemográficos, incorporando variables como promedio, edad, ciclo escolar, genero, las cuales permiten contextualizar la muestra de estudiantes.

La segunda sección consistió en un cuestionario propuesto por Cabanach, et al (2016) en su estudio sobre Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. Para la medición de la variable de interés, se tomó como base la dimensión de Sobrecarga Académica del Cuestionario de Estrés Académico (Cabanach et al., 2016). El instrumento aplicado consistió en una adaptación de 10 ítems

que conforman dicha dimensión, los cuales fueron seleccionados por su alta pertinencia para evaluar la carga de trabajo percibida por los estudiantes en su contexto académico actual.

Las respuestas se estructuraron en una escala tipo Likert de cuatro puntos (1 = totalmente en desacuerdo, 2 = desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = totalmente de acuerdo), lo que permite cuantificar la frecuencia con la que los estudiantes experimentan diversos estresores relacionados con el volumen de tareas, tiempos de entrega y exigencias académicas. Para garantizar la consistencia interna, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach

(con SPSS), obteniendo un valor de 0.88, lo que respalda la fiabilidad del instrumento. En cuanto a la aplicación, el cuestionario se administró a una muestra de 347 estudiantes. El tamaño de dicha muestra fue calculado para garantizar un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5.05%, asegurando así que los hallazgos sean estadísticamente representativos de la población.

Estadísticas de fiabilidad

ALFA DE CRONBACH	N DE ELEMENTOS
.889	10

Estadísticas de total de elemento

	MEDIA DE ESCALA SI EL ELEMENTO SE HA SUPRIMIDO	VARIANZA DE ESCALA SI EL ELEMENTO SE HA SUPRIMIDO	CORRELACIÓN TOTAL DE ELEMENTOS CORREGIDA	ALFA DE CRONBACH SI EL ELEMENTO SE HA SUPRIMIDO
1.- Considero que la cantidad de asignaturas que debo cursar por semestre excede mi capacidad para organizarlas y atenderlas adecuadamente.	26.7723	26.431	.607	.880
2.- Considero que se me asignan demasiadas tareas y proyectos al mismo tiempo, lo que dificulta cumplir con todos de manera efectiva.	26.4870	27.106	.585	.881

	MEDIA DE ESCA- LA SI EL ELEMEN- TO SE HA SUPRIMIDO	VARIANZA DE ESCA- LA SI EL ELEMEN- TO SE HA SUPRIMIDO	CORRE- LACIÓN TOTAL DE ELE- MENTOS CORREGIDA	ALFA DE CRON- BACH SI EL ELEMEN- TO SE HA SUPRIMIDO
3.- Considero que el tiempo que tengo disponible no es suficiente para estudiar cada materia con la profundidad necesaria.	26.3660	27.088	.563	.883
4.- Considero que la acumulación de entregas con fechas cercanas entre sí aumenta mi nivel de estrés y afecta mi rendimiento académico.	26.1844	28.295	.473	.888
5.- Considero que recibo demasiada información durante las clases y no se me orienta adecuadamente sobre los temas a priorizar.	26.6542	26.869	.580	.882
6.- Considero que paso una cantidad excesiva de tiempo realizando actividades académicas.	26.6599	26.046	.689	.874
7.- Considero que no tengo el tiempo necesario para estudiar adecuadamente todas las materias.	26.4467	26.670	.651	.877
8.- Considero que la carga de trabajo académico que tengo es excesiva.	26.6340	26.054	.738	.871

	MEDIA DE ESCA- LA SI EL ELEMEN- TO SE HA SUPRIMIDO	VARIANZA DE ESCA- LA SI EL ELEMEN- TO SE HA SUPRIMIDO	CORRE- LACIÓN TOTAL DE ELE- MENTOS CORREGIDA	ALFA DE CRON- BACH SI EL ELEMEN- TO SE HA SUPRIMIDO
9.- Considero que tengo demasiadas horas de clase en un solo día, lo que me impide organizarme y estudiar con eficacia.	26.6801	25.941	.641	.877
10.- Considero que el ritmo de estudio exigido en mi carrera es demasiado intenso para poder seguirlo adecuadamente.	26.7579	25.415	.731	.871

Recolección y análisis de datos.

Para optimizar la integridad y organización de la información, se utilizó la plataforma Google Forms como interfaz de captura digital, lo que permitió una recolección de datos precisa y eliminó errores de transcripción manual. El levantamiento se realizó de manera presencial bajo la supervisión directa del equipo investigador; esta modalidad garantizó el acompañamiento a los participantes para la resolución de dudas técnicas o conceptuales en tiempo real. Asimismo, se omitió la solicitud de datos de identificación (nombre o matrícula), cumpliendo con los protocolos de anonimato y confidencialidad de la información. Una vez concluida la aplicación a los estudiantes de la División Académica de Ciencias Económico-Administrativas, las respuestas se concentraron en una base de datos elaborada en el programa Statistical Package for the

Social Sciences (SPSS), el cual permitió realizar el análisis estadístico y obtener los resultados de la investigación.

Resultados.

Tras el procesamiento de los datos en el software SPSS, se procedió al análisis descriptivo de las respuestas obtenidas de los 347 estudiantes de la DACEA. En términos generales, la escala de sobrecarga académica, compuesta por 10 ítems, mostró una tendencia hacia niveles elevados de percepción de estrés.

Al analizar los reactivos de forma individual, se destaca que el ítem 8 (“Considero que la carga de trabajo académico que tengo es excesiva”) y el ítem 10 (“Considero que el ritmo de estudio exigido en mi carrera es demasiado intenso”) presentaron las correlaciones más altas con el total de la escala (.738 y .731 respectivamente), lo que indica que son los factores que mejor

definen la experiencia de sobrecarga en la muestra.

Asimismo, se observó que la acumulación de fechas de entrega cercanas (ítem 4) es un factor crítico que afecta el rendimiento percibido, aunque presenta la varianza más alta dentro del grupo. En promedio, las puntuaciones se situaron predominantemente en

las categorías de “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”, sugiriendo que la mayoría de los alumnos de Contaduría, Administración y Mercadotecnia experimentan dificultades para organizar sus tiempos de estudio frente a las exigencias curriculares actuales.

SPSS

TABLA 1. Estadísticos descriptivos

	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
SOBRECARGA__ TOTAL	347	9.10	36.40	27.0337	5.10404
N válido (por lista)	347				

Interpretación: Los resultados muestran que la muestra de 347 estudiantes presenta un nivel de sobrecarga académica considerable. Con una media de 27.03 puntos en una escala que oscila entre 9.10 y 36.40, se observa que la percepción de sobrecarga se sitúa por encima del punto medio teórico (25

puntos). Esto indica que, de manera general, el alumnado experimenta una presión académica que tiende a niveles altos. La desviación estándar de 5.10 sugiere que las respuestas son relativamente homogéneas, es decir, la mayoría de los estudiantes comparten una percepción similar de sobrecarga.

– **TABLA 2.** Estadísticos descriptivos

	N	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
1.- Considero que la cantidad de asignaturas que debo cursar por semestre excede mi capacidad para organizarlas y atenderlas adecuadamente.	347	2.7435	.84691

	N	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
2.- Considero que se me asignan demasiadas tareas y proyectos al mismo tiempo, lo que dificulta cumplir con todos de manera efectiva.	347	3.0288	.77481
3.- Considero que el tiempo que tengo disponible no es suficiente para estudiar cada materia con la profundidad necesaria.	347	3.1499	.80139
4.- Considero que la acumulación de entregas con fechas cercanas entre sí aumenta mi nivel de estrés y afecta mi rendimiento académico.	347	3.3314	.71904
5.- Considero que recibo demasiada información durante las clases y no se me orienta adecuadamente sobre los temas a priorizar.	347	2.8617	.81418
6.- Considero que paso una cantidad excesiva de tiempo realizando actividades académicas.	347	2.8559	.81318
7.- Considero que no tengo el tiempo necesario para estudiar adecuadamente todas las materias.	347	3.0692	.76849
8.- Considero que la carga de trabajo académico que tengo es excesiva.	347	2.8818	.76814
9.- Considero que tengo demasiadas horas de clase en un solo día, lo que me impide organizarme y estudiar con eficacia.	347	2.8357	.87621
10.- Considero que el ritmo de estudio exigido en mi carrera es demasiado intenso para poder seguirlo adecuadamente.	347	2.7579	.85285
N válido (por lista)	347		

N

Interpretación: Al desglosar los 10 indicadores, se identifica que el estresor más crítico para los estudiantes es la acumulación de entregas con fechas cercanas (Ítem 4), el cual obtuvo la media más alta con 3.33. Le siguen la falta de tiempo suficiente para profundizar en las materias (Ítem 3, M=3.15) y la asignación simultánea de

tareas y proyectos (Ítem 2, M=3.03). Por el contrario, la cantidad de asignaturas por semestre (Ítem 1, M=2.74) y el ritmo de estudio de la carrera (Ítem 10, M=2.76) son los factores que, aunque presentes, generan una menor percepción de sobrecarga en comparación con la gestión del tiempo y las entregas.

TABLA 3. Correlaciones

		SOBRE- CARGA_ TOTAL	EDAD ESTU- DIANTES	CICLO ESCOLAR ESTU- DIANTES	
SOBRECARGA_ TOTAL	Correlación de Pearson	1	.003	-.047	-.019
	Sig. (bilateral)		.958	.381	.723
	N	347	347	347	347
Edad Estudiantes	Correlación de Pearson	.003	1	.724**	-.226**
	Sig. (bilateral)	.958		.000	.000
	N	347	347	347	347
Ciclo Escolar Estudiantes	Correlación de Pearson	-.047	.724**	1	-.103
	Sig. (bilateral)	.381	.000		.055
	N	347	347	347	347
Promedio Estudiantes	Correlación de Pearson	-.019	-.226**	-.103	1
	Sig. (bilateral)	.723	.000	.055	
	N	347	347	347	347
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).					

Interpretación:

El análisis de correlación revela hallazgos sumamente interesantes por lo que no se encontró:

Sobrecarga vs. Perfil del estudiante: No existe una relación estadísticamente significativa entre la sobrecarga total y la edad ($r = .003$, $p = .958$), el ciclo escolar ($r = -.047$, $p = .381$) o el promedio académico ($r = -.019$, $p = .723$).

Esto demuestra que la sobrecarga académica es un fenómeno transversal en la muestra; afecta por igual a

estudiantes jóvenes y adultos, a quienes van empezando o terminando la carrera, y tanto a alumnos con promedios altos como bajos.

Otros hallazgos: Se observó una correlación positiva y significativa entre la edad y el ciclo escolar ($r = .724$, $p = .000$), lo cual es lógico evolutivamente, y una correlación negativa entre la edad y el promedio ($r = -.226$, $p = .000$), sugiriendo que en esta muestra específica, los estudiantes de mayor edad reportan promedios ligeramente menores de estrés académico.

CONCLUSIONES.

En cuanto a la prevalencia de la sobrecarga se concluye que los estudiantes de la muestra experimentan un nivel de sobrecarga académica que tiende a ser elevado, con una media global de 27.03 puntos. Esto indica que las exigencias percibidas superan el punto medio de la escala, consolidando la sobrecarga como una problemática presente en la vida universitaria. Al momento de la identificación de estresores críticos el análisis por ítems permite concluir que el factor de mayor impacto no es la cantidad de materias en sí, sino la gestión y acumulación de entregas con fechas cercanas, la cual obtuvo la media más alta del estudio (3.33). En las limitaciones de tiempo existe una percepción generalizada de que el tiempo disponible es insuficiente para el estudio profundo de los contenidos ($M=3.15$) y que la asignación de tareas se percibe como excesiva cuando ocurre de manera simultánea ($M=3.02$).

La universalidad del fenómeno es un hallazgo determinante es que la sobrecarga académica es un fenómeno transversal. Los resultados de la correlación de Pearson demuestran que el estrés por carga de trabajo no depende de la edad del estudiante ($p=.958$), del ciclo escolar que cursa ($p=.381$) ni de su rendimiento académico o promedio ($p=.723$). La independencia del rendimiento se desmitifica la idea de que solo los estudiantes con bajo promedio o los de semestres iniciales se sienten sobrecargados; los datos sugieren que incluso los estudiantes con promedios altos enfrentan niveles de estrés similares ante la carga de trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos

en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 43-50.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.

Barraza, A. (2006, 21 de noviembre). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 8(19). Disponible en: <https://psicologiacientifica.com/modelo-de-estres-academico>

Toribio-Ferrer, C., & Franco-Báez, J. G. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18.

Walpole, R. E., Myers, R. H., Myers, S. L., & Ye, K. (2007). *Probabilidad y estadística para ingeniería y ciencias* (8ª ed.). Pearson Educación.