

Estrés académico, aliado de la procrasti- nación cibernética

Ashley Naomi Pantoja Medrano
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez



El avance de la tecnología ha transformado diversos aspectos de la vida cotidiana, proporcionando una valiosa herramienta en el ámbito de la educación y el entretenimiento, sin embargo, el uso descontrolado de la misma puede ser perjudicial. De esta situación surge el concepto de ciberpereza, que indica el uso de dispositivos tecnológicos para realizar actividades que no se encuentran relacionadas con el aprendizaje durante el periodo de clase o trabajo. La prevalencia de dicho comportamiento en el ámbito universitario genera un bajo compromiso académico y un rendimiento deficiente.

Se realizó un estudio en la Universidad Americana Girne en el cual participaron 415 estudiantes de diversos departamentos, tales como arquitectura, comunicación, educación, ingeniería y humanidades. Entre estos departamentos se seleccionaron estudiantes que se encontraban en su último año de estudio con el fin de garantizar que estuvieran expuestos a factores similares de estrés académico. Dentro del estudio se establecieron tres hipótesis: el estrés académico se relaciona con la ciberpereza, la fatiga actúa como mediadora entre la relación del estrés académico y la procrastinación cibernética y finalmente, que el autocontrol de los estudiantes modera la relación existente entre el estrés académico y la ciberpereza.

Para este estudio se implementó una escala de evaluación de la fatiga con el propósito de evaluar la fatiga física y mental. Posteriormente se midió el estrés académico por medio de una escala de percepción de estrés académico en la cual se identificaron los principales factores que detonan el estrés y la percepción de este. **Entre las causas más comunes se detectaron los exámenes, las expectativas académicas, la autopercepción y la carga de trabajo.** Después, se evaluó la procrastinación cibernética a través de la escala de actividades de ciberpereza que determinaba las diversas actividades que se realizaban en el aula que no involucraban el aprendizaje, entre estas, compartir, comprar o acceder a contenido en línea, en donde los estudiantes tuvieron que indicar con qué frecuencia

participaban en estas actividades. Finalmente, por medio de la escala de autocontrol se evaluó la capacidad de los individuos para gestionar sus emociones e impulsos.

Una vez que se realizó el análisis de los datos correspondientes se pudo determinar mediante la primera hipótesis que sí existe una relación entre el estrés académico y la ciberpereza, es decir, los estudiantes tienden a involucrarse en dichas conductas como forma de eliminar o disminuir el estrés, sobre todo cuando existe una carga de trabajo, una mala gestión del tiempo o se encuentran en periodo de exámenes.

A forma de comprobar la segunda hipótesis se estableció que altos niveles de estrés académicos detonan el agotamiento y fatiga, y, en consecuencia, a forma de generar una desviación en el ámbito académico, los estudiantes centran su atención en realizar actividades de procrastinación cibernética, por ende, se puede establecer que hay una correlación entre los datos.

Finalmente, la tercera hipótesis también resultó cierta, por lo que el estudio se concluyó de manera exitosa. Las personas con un alto nivel de autocontrol suelen tener una menor participación en dichas actividades de procrastinación, por lo que tienden a contar con una mayor disciplina y sentido de la responsabilidad, logrando de forma exitosa prestar atención en el aula. Se puede establecer que hay un efecto directo entre el



estrés académico y la fatiga, que en consecuencia desencadena la procrastinación cibernética. De igual manera, existe un efecto contrario cuando hay un nivel alto de autocontrol, por ende, es sumamente importante reconocer que la tecnología es una herramienta de aprendizaje que bajo un uso inadecuado puede llevar a la procrastinación y como desencadenante generar un menor rendimiento académico, por ello, es importante fomentar el sentido de la responsabilidad y autogestión de la tecnología, establecimiento límites saludables en su uso. Utilizar las tecnologías de manera consciente puede potenciar el desarrollo académico de los estudiantes, es crucial promover un equilibrio entre el aprovechamiento de los instrumentos que provee la tecnología y el uso de esta como medio de entretenimiento.

Referencia:

G. E. Nweke, Y. Jarrar, y I. Horoub, "Academic stress and cyberloafing among university students: the mediating role of fatigue and self-control", *Humanit. Soc. Sci. Commun.*, vol. 11, núm. 1, pp. 1–8, mar. 2024, <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02930-9>