

JUAN FERNÁNDEZ

■ El estrés tecnológico marca el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en Alicante. Un estudio de la psicóloga y profesora en el Departamento de Comunicación y Psicología Social de la Universidad de Alicante, Raquel Suriá Martínez, ha evidenciado el efecto negativo que tienen las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en su uso dentro del ámbito educativo.

El término «tecnostres» ha sido denominado por profesionales como el estrés generado «por los problemas de adaptación a las nuevas herramientas y sistemas tecnológicos». De esta manera, y a pesar de que las nuevas generaciones son más dependientes del uso de las tecnologías, la sobrecarga de estas genera una relación directa desfavorable al rendimiento de los universitarios.

Así, la investigación llevada a cabo por la psicóloga Raquel Suriá durante el pasado curso 2022/2023 ha revelado unos resultados que indican niveles moderadamente elevados de tecnostres entre los estudiantes, observándose mayor índice de estrés en la muestra de estudio al compararla con la población normativa. Estos niveles fueron más altos entre el género femenino, de menor edad, de cursos iniciales y de titulaciones no vinculadas a la utilización de las TIC. Asimismo, se encontró que el tecnostres influyó de manera negativa en el rendimiento académico de los sujetos analizados.

La investigación se ha realizado tanto en la Universidad de Alicante como en la Miguel Hernández de Elche con una representación de 451 estudiantes con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años. Para abordar el caso de estudio, se creó un cuestionario para recopilar información sobre el perfil sociodemográfico de los participantes, en el que se incluía un ítem que calificaba el uso de las TIC.

Los resultados indicaron que más de la mitad de los encuestados mostraban un elevado nivel de estrés provocado por las herramientas tecnológicas, siendo mayor la incidencia en los estudiantes que utilizaban a diario dichas tecnologías. El número se incrementa hasta un 90,9% en el total de los universitarios que mostraron tecnostres, del cual el 53,9% mantiene un nivel elevado y el 37%, moderado.

Además, los datos muestran que dos de cada tres suspensos fueron provocados por tener un alto nivel de estrés tecnológico. Así, y según resalta la investigación, el 67,3% de los suspensos coincidían en tener un alto grado de tecnostres. Este dato es la

Más de la mitad de los universitarios en la provincia padecen estrés tecnológico

► Un estudio muestra que el excesivo uso de las TIC repercute negativamente en el rendimiento académico de los alumnos ► Dos de cada tres suspensos durante el pasado curso fueron causados por este tipo de ansiedad



Una estudiante universitaria utilizando herramientas tecnológicas para estudiar.

TONY SEVILLA

principal muestra de la influencia que este tipo de estrés tiene en el rendimiento universitario. La psicóloga comenta que la mayor incidencia de estrés derivado de la sobrecarga del uso de las TIC se pudo percibir durante la pandemia: «Con el covid, tanto profesores como alumnos tuvimos que hacer todo por internet, improvisando y haciéndonos a una nue-

va forma de dar clase».

Ahora los estudios universitarios se realizan en casi su totalidad con estas nuevas herramientas, hecho que provoca que, tanto alumnado como docentes «encontremos dificultades, puesto que las tecnologías están avanzando constantemente y, con ellas, todas las plataformas».

Generación tecnológica

A pesar de que esta generación ha nacido en plena evolución tecnológica, no escapa de la incidencia del llamado tecnostres. Al igual que el estrés común, Raquel Suriá argumenta que «el estrés provocado por el uso de las nuevas tecnologías también lleva a los que lo padecen a tener un peor rendimiento, en este caso académico».

La solución pasa por enseñar a los estudiantes primerizas aptitudes para utilizar estas herramientas

Cuando se habla de las TIC en la universidad «no solo se trata de enviar un trabajo. Ahí también estamos en contacto los docentes y ellos, y cada profesor lo utiliza de alguna manera, lo que genera agobio».

También puntualiza que el «sobrebuseso» de la tecnología para moverse por las redes sociales, fuera de lo que sería el ámbito académico, también influye en estos datos: «La tecnología la utilizan en todo momento, incluyendo el uso desmedido de las redes y del móvil para entrar en TikTok y todas las aplicaciones que hay», explica Raquel Suriá. Así, estima que «si esta sobrecarga que tienen de por sí los jóvenes en su día a día la llevas a fines académicos, el agobio tecnológico se incrementa».

No obstante, y pese a que su investigación se ha centrado en observar el tecnostres como factor generador de tensión y estrés en el desempeño académico, admite que la tecnología puede ser provechosa si se implementa de forma adecuada. Es, por tanto, «un arma de doble filo» para la psicóloga, «puede mejorar el proceso de aprendizaje y el rendimiento académico, pero también ser detonante de tensión y estrés».

Revertir la situación

Una vez descubierta la influencia del uso de las herramientas tecnológicas en el rendimiento universitario dentro de las universidades provinciales observadas, solo queda saber cómo poder revertir esta situación y lograr que las TIC puedan ser provechosas para los estudiantes. En este sentido, Raquel Suriá estima que es necesario enseñar un curso previo «para saber desenvolverte con las aplicaciones y las plataformas en las que vas a trabajar día a día en tu centro universitario».

Esta solución la obtiene después de que los resultados mostrasen una mayor incidencia de tecnostres en los alumnos del primer curso que en los de cuarto. Así, se apoya en otros profesionales del gremio para dar cuerpo a los resultados de su investigación, donde encontró mayores niveles de estrés académico en el alumnado de primer año al compararlos con estudiantes de último curso, siendo estos resultados significativos.

Esto lo reforzaban otros estudios donde se mencionaba que el



REACCIONES

«La nuevas tecnologías son un arma de doble filo, son buenas si sabemos cómo utilizarlas»

«El uso del móvil fuera del ámbito académico también condiciona esta sobrecarga de las TIC»

RAQUEL SURIÁ
PROFESORA DE PSICOLOGÍA EN LA UA

«El mundo está cada vez más digitalizado y es esencial que nos adaptemos a esto»

«Un curso previo nos haría sentir más competentes y seguros en el cambio al aprendizaje digital»

ALEJANDRO GRACIA
ESTUDIANTE DE INFORMÁTICA Y ADE EN LA UA

inicio de la etapa de educación superior «suele ser complejo, puesto que pueden surgir un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a la falta de control sobre el nuevo ambiente,



Estudiantes de la Universidad Miguel Hernández en una sala habilitada para el estudio.

TONY SEVILLA

diferente a la etapa de secundaria, y a la incorporación de las TIC en las tareas académicas», añade Suriá.

La situación se debe a que los universitarios primerizos no están acostumbrados a utilizar las TIC para el desempeño académico y las herramientas son nuevas para ellos. En cambio, los estudiantes de último curso han desarrollado a lo largo de su estancia universitaria capacidades y competencias con las TIC usadas, habiéndose familiarizado ya con dichas tecnologías.

La opinión de los estudiantes universitarios refuerza los resultados de este estudio. Alejandro

Gracias, estudiante del Doble Grado en Ingeniería Informática y ADE de la Universidad de Alicante, se muestra favorable al avance tecnológico, aunque con matices: «El mundo está cada vez más digitalizado y es esencial que los estudiantes nos adaptemos a esto», aunque considera que «hay que abordar ciertas preocupaciones en este caso, ya sea en el uso de las herramientas que nos proporcionan como en las desigualdades que esto puede provocar en los estudiantes».

Así, la psicóloga aboga por tener unos talleres al inicio de cada carrera, implementados de forma obligatoria e independientes de la

licenciatura cursada, para que los universitarios que entran ese mismo año puedan familiarizarse con las herramientas tecnológicas que van a utilizar durante su etapa universitaria y que puedan desarrollar la habilidad suficiente para poder usarlas sin miedo y con convencimiento.

Formación para el manejo

«Dado que los estudiantes son los primeros que consideran que el uso de las TIC es eficaz para sus logros académicos, para mitigar o reducir el estrés sería interesante como medida preventiva incorporar una formación adecuada con programas psicoeducativos

en los que se enseñe el adecuado manejo de las TIC, el acceso al campus y a las plataformas académicas para que los estudiantes al comenzar a estudiar en la universidad puedan tener un ágil manejo de estas tecnologías en el contexto educativo y, con ello, reducir el estrés», finaliza la psicóloga.

El universitario Alejandro Gracia valora como «extremadamente beneficioso» un curso previo «para adentrarnos en el aula virtual de las universidades, algo que nos haría sentir más cómodos y competentes y nos garantizaría una correcta transición al entorno del aprendizaje digital».