

Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud

Nikell E. Zárate-Depraect, María G. Soto-Decuir, Eunice G. Martínez-Aguirre, María L. Castro-Castro, Rosa A. García-Jau, Nidia M. López-Leyva

Introducción. Un hábito positivo del pensamiento genera una conducta efectiva y, dentro del contexto educativo, el hábito de estudio asegura el éxito académico. El estudiante se enfrenta constantemente a las exigencias que la formación médica requiere, por lo que se considera que la ausencia de hábitos de estudio puede ser un factor predisponente de estrés académico.

Objetivo. Analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud.

Sujetos y métodos. Estudio cuantitativo, correlacional, transversal, de una muestra seleccionada aleatoriamente y conformada por 741 estudiantes de primer año de licenciatura en medicina general. Se aplicó el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza.

Resultados. Se encontró relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico.

Conclusiones. Al no solventar las demandas académicas que exige el contexto universitario a través de hábitos de estudio, el estudiante de medicina de primer año se estresa y lo manifiesta física, psicológicamente y en su comportamiento. El 36,82% tienen hábitos de estudio y a un 81,04% les genera estrés el hecho de competir con los compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas que piden los profesores, el tiempo limitado para hacer las tareas y no comprender bien los temas analizados en clase.

Palabras clave. Estrés académico. Estudiantes. Hábitos de estudio. Universidad.

Study habits and stress in students of the health area

Introduction. A positive habit of thought generates an effective behavior and within the educational context the habit of study ensures academic success. The student constantly faces the demands that medical training requires, so it is considered that the absence of study habits can be a predisposing factor of academic stress.

Aim. To analyze the study habits and their relationship with academic stress in the students of the health area.

Subjects and methods. Quantitative, correlational, cross-sectional study, randomly selected sample, conformed by 741 first-year undergraduate students in general practice. The Vicuña study habits inventory and the Barraza academic stress inventory were applied.

Results. There is a significant relationship between the absence of study habits and the physiological and psychological responses associated with stress; to lower study habits, greater predisposition for academic stress.

Conclusions. By not solving the academic demands demanded by the university context through study habits, the first-year medical student becomes stressed and manifests physical, psychological and behavioral. 36.82% have study habits, at 81.04% they represent stress the facts of: compete with peers, academic overload, character of the teacher, exams, tasks that teachers ask, limited time to do the tasks and not fully understand the topics analyzed at class.

Key words. Academic stress. Students. Study habits. University.

Introducción

Los hábitos de estudio son las prácticas académicas cotidianas que realiza el estudiante para aprender: involucran acciones como organización de tiempo y espacios, técnicas y métodos para el estudio, e im-

plican disciplina y dedicación. Sin ellos, el estudiante no adquiere los aprendizajes esperados y se estresa, es decir, manifiesta una incomodidad física, psíquica o comportamental a causa de las demandas escolares que no afronta de manera asertiva. Los factores intervinientes en la aparición de hábi-

Facultad de Medicina (N.E. Zárate-Depraect, E.G. Martínez-Aguirre); Facultad de Trabajo Social (M.G. Soto-Decuir); Unidad Académica Preparatoria 2 de Octubre (M.L. Castro-Castro); Facultad de Odontología (N.E. Zárate-Depraect, R.A. García-Jau); Facultad de Psicología (N.M. López-Leyva). Universidad Autónoma de Sinaloa. Culiacán, Sinaloa, México.

Correspondencia:

Dra. Nikell Esmeralda Zárate Depraect. Facultad de Medicina. Universidad Autónoma de Sinaloa. Privada del Real. CP 80040. Culiacán, Sinaloa, México.

E-mail:

senibaza@hotmail.com

Financiación:

Programa de Fomento y Apoyo a Proyectos de Investigación de la Universidad Autónoma de Sinaloa.

Agradecimientos:

Se extiende el agradecimiento especial a la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Sinaloa, por facilitar los medios necesarios para la realización de este proyecto, y a la Dra. Paula Flores Flores, por la lectura crítica del presente documento.

Recibido:

27.11.17.

Aceptado:

06.02.18.

Conflicto de intereses:

No declarado.

Competing interests:

None declared.

© 2018 FEM

tos de estudio son la motivación para realizar las actividades escolares, el interés por analizar y comprender lo proporcionado en el aula y el saber emplear lo aprendido [1,2].

En relación a lo anterior, se ha encontrado que la mayoría de los estudiantes universitarios no poseen adecuados hábitos de estudio para enfrentarse a las exigencias académicas universitarias [1,3]. También se encuentra una asociación significativa entre el estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas relacionadas con la memorización en estudiantes universitarios del área de la salud [4].

Iniciar una carrera universitaria puede ser motivante, pero en algunos casos resulta ser una experiencia estresante, difícil de manejar, y se agudiza más si se estudia una profesión relacionada con las ciencias de la salud, convirtiéndose el estudio en una fuente generadora de estrés; éste puede presentarse cuando la persona experimenta tensión en su proceso de aprendizaje, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria y de posgrado [5-7].

Diversos autores sustentan que los estudiantes ingresan en la universidad carentes de hábitos de estudio y en el transcurso de su formación universitaria muchos de ellos no los desarrollan, lo cual afecta a su rendimiento académico. No poseen técnicas adecuadas para leer y tomar apuntes, para distribuir el tiempo, y además carecen de concentración. En general, 30 de 65 hábitos de estudio no son aplicados por los estudiantes, ya que no elaboran preguntas de estudio ni un listado de palabras que desconocen previamente, no leen el material que analizarán en clase, no hacen apuntes, tienen dificultades para concentrarse y no organizan su tiempo de estudio. El 41% de estudiantes universitarios manifiestan que su planificación para el estudio es insuficiente [8-12].

Carecer de hábitos de estudio afecta el desempeño escolar del estudiante universitario y no satisfacer las demandas de aprendizaje puede generar estrés académico, hasta manifestar preocupación, nerviosismo, depresión, bruxismo, somnolencia, problemas de concentración, trastornos digestivos, dolor abdominal, diarrea, cansancio, fatiga crónica y trastornos del sueño o alimentarios [13-17].

El estrés en el ámbito académico todavía se encuentra en una fase inicial en cuanto a su estudio; sin embargo, es conceptualizado como un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que implica respuestas de afrontamiento de los estudiantes ante las condiciones de la vida académica y que favorecen la aparición de síntomas de desequilibrio [18].

El estrés académico es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos o emocionales que ejercen una presión significativa afectando su rendimiento académico y su habilidad meta-cognitiva para resolver problemas. Las exigencias académicas que generan estrés son: las tareas y la falta de tiempo para su realización, la sobrecarga académica, la exposición de trabajos en clase y la realización de exámenes [7,16,19,20]. Asimismo, la variable de hábitos de estudio tiene una relación significativa con el estrés académico y sus síntomas físicos, psicológicos y comportamentales [3,21].

A la licenciatura de medicina general de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Sinaloa acceden estudiantes carentes de hábitos de estudio, lo que no les permite comprender los contenidos temáticos; en el aula se observan estudiantes distraídos que no cumplen con las tareas, no planifican la distribución del tiempo para asumir todas las unidades de aprendizaje, y conocen algunas estrategias de aprendizaje (mapa conceptual, resumen, síntesis), pero desconocen la forma correcta de aplicarlas. Por tanto, este trabajo pretende identificar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en estudiantes de medicina general.

Sujetos y métodos

Estudio cuantitativo, correlacional, transversal. Previamente a su realización, se solicitó permiso a la dirección de la institución educativa y la firma del consentimiento informado de los participantes encuestados.

La muestra, seleccionada aleatoriamente, estaba integrada por 741 estudiantes de primer año de la licenciatura en medicina general (605 de la zona centro y 136 de la zona sur de Sinaloa). En marzo de 2017 se aplicó el inventario de hábitos de estudio de Vicuña [22], integrado por 53 ítems con una respuesta dicotómica (1: siempre; 2: nunca), el cual evalúa cuatro características en el estudiante: cómo estudia, cómo hace su tarea, cómo prepara su tarea y qué acompaña a sus momentos de estudio. La característica 'cómo hago las tareas' permite saber cómo el estudiante se comporta frente a las tareas que debe realizar (ítems 13 a 22). La característica 'preparación para los exámenes' establece cómo el estudiante se prepara para el momento del examen (ítems 23 a 33). La característica 'cómo escucho las clases' hace referencia al comportamiento que tiene el alumno en la clase, es decir, si toma apuntes, si está atento, si habla con los compañeros o muestra

distracción (ítems 34 a 45). Finalmente, la característica de 'acompañamiento para el estudio' se refiere a cómo el estudiante se prepara para el estudio y qué técnicas utiliza: si requiere música, televisión, tranquilidad o silencio, alimento, familia o amigos (ítems 46 a 53).

También se utilizó el inventario de estrés académico de Barraza [23], el cual contempla 29 ítems con cinco opciones de respuestas de tipo Likert, desde 'nunca' a 'siempre', e integra cinco dimensiones: estrés a las demandas del entorno, síntomas al estímulo estresor 'reacciones físicas', síntomas al estímulo estresor 'reacciones psicológicas', síntomas al estímulo estresor 'reacciones comportamentales' y estrategias de afrontamiento.

La dimensión correspondiente a demandas del entorno se refiere a la frecuencia con la que el estudiante percibe como estresores el hecho de competir con los compañeros de grupo, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, el tipo de tareas que piden los profesores, el tiempo limitado que tienen para hacer las tareas y el no entender los temas vistos en clase.

La dimensión de 'síntomas al estímulo estresor' comprende las reacciones físicas (trastornos del sueño, fatiga, dolores de cabeza, dolor abdominal, morderse las uñas, somnolencia), las reacciones psicológicas (inquietud, depresión, angustia, concentración, irritabilidad) y las reacciones comportamentales (conflictos, aislamiento, inapetencia y aumento o reducción del consumo de alimentos).

La dimensión de 'estrategias de afrontamiento' se refiere a la frecuencia con la que asume la defensa de sus ideas y sentimientos sin dañar al otro, la elaboración de un plan, la ejecución de tareas y la conversación acerca de la situación que le preocupa.

El análisis estadístico se llevó a cabo con el programa SPSS v. 22.

Resultados

En la tabla se presentan los resultados obtenidos para los hábitos de estudio de la muestra. Destaca que el 36,82% de los estudiantes del área de la salud encuestados sí tienen hábitos de estudios (subrayan al leer, aclaran palabras desconocidas, parafrasean y explican lo comprendido, ejercen actos repetitivos que inclinan a la memorización, autoalimentan su aprendizaje de cada clase cursada diariamente y aplican lo aprendido en la realidad). Sin embargo, el 61,14%, no tienen hábitos de estudio.

En cuanto a los resultados obtenidos por cada característica del inventario de hábitos de estudio,

Tabla. Hábitos de estudio en estudiantes del área de la salud.

Estudiantes con hábitos de estudio		Estudiantes carentes de hábitos de estudio	
Tendencia positiva	30,76%	Tendencia negativa	53,33%
Positivo	5,66%	Negativo	7,55%
Muy positivo	0,40%	Muy negativo	0,26%
Total	36,82%	Total	61,14%

en 'cómo hago las tareas' se encontró que el 24,25% de los estudiantes ejercen comportamientos positivos como pedir ayuda cuando no comprenden el tema, organizan su tiempo para la elaboración de tareas, inician y terminan la tarea durante el tiempo planeado, y comienzan con la tarea que consideran más difícil y continúan con las más fáciles. El 75,84% no lo hacen.

En relación a la 'preparación para los exámenes', el 55,82% de los estudiantes recién comienza a repasar horas antes del examen o incluso el mismo día, se atienen a lo que los compañeros les pasan, confían en la buena suerte o simplemente no estudian con anticipación, mientras que el 44,18% ejercen hábitos positivos. La característica 'cómo escucho las clases' resultó que el 63,96% no lo hacen. La característica de 'acompañamiento para el estudio' refiere que el 34,55% requieren técnicas como la música, la televisión, tranquilidad o silencio, alimento, familia o amigos.

En cuanto a los resultados de estrés académico, se anularon 150 inventarios porque estaban contestados de forma incompleta. Además, para el análisis de datos se agruparon las respuestas del inventario original en 'nunca' y 'rara vez', indicando carencia de estrés, y 'algunas veces', 'casi siempre' y 'siempre', indicando la presencia de estrés, con la finalidad de que concordaran con el formato de respuesta del inventario de Vicuña para hacer el análisis correlacional por chi al cuadrado.

En la dimensión de demandas del entorno, el 81,04% de los estudiantes refería competir con los compañeros de grupo, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, el tipo de tareas que piden los profesores, el tiempo limitado que tienen para hacer tareas y el no entender los temas vistos en clase; el 18,95% manifestaban lo contrario. Reacciones físicas como respuesta ante estímulos estresores se encontraron en un 50,42%; reacciones psicológicas, en un 63,79%, y reacciones comporta-

mentales, en un 37,22%. El 75,97% afirmaron emplear estrategias de afrontamiento.

Finalmente, se obtuvo que sí existía relación entre carencia de hábitos de estudio y estrés académico ($\chi^2 = 0,278$).

Discusión

Los hábitos de estudio o conductas académicas son acciones que ejerce el estudiante para ser competente. Quien los practica es un estudiante autorregulado y comprometido con su proceso de aprendizaje; sin embargo, preocupa encontrar que sólo los posean el 36,82% de los estudiantes universitarios de primer año de licenciatura de medicina general de Sinaloa. Este dato coincide con los resultados argumentados en el ámbito nacional (Veracruz) e internacional (Perú, Colombia y Chile), los cuales afirman que existe una carencia de hábitos de estudio en los estudiantes [1,3,8,9,11,12].

Reforzar cotidianamente los hábitos de estudio, como el uso eficiente del tiempo para estudiar y descansar, planificar y cumplir con actividades académicas (leer, hacer resúmenes, síntesis, textos argumentativos, organizadores gráficos, tomar apuntes, estar concentrado en clase) y autoverificar el cumplimiento de las tareas, son hábitos que pueden prevenir situaciones estresantes y asegurar la aprobación del examen de evaluación. Ello es importante porque se encontró que el 44,18% de los estudiantes universitarios de primer año se preparan para los exámenes y el 36,03% escuchan y están atentos en clase.

En cuanto al estrés académico, competir con los compañeros de grupo, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, el tiempo limitado para hacer tareas y los exámenes fueron percibidos como estresores potenciales en un 81,04%, lo que explica que los estudiantes tengan manifestaciones negativas en su salud, tanto física (50,42%) como psicológica (63,79%) y de comportamiento (37,22%). De esta manera, al no solventar las demandas académicas que exige el contexto universitario, el estudiante se estresa y lo manifiesta física, psicológicamente y en su comportamiento; lo anterior es demostrado en este estudio al obtener $\chi^2 = 0,278$. Los resultados obtenidos coinciden con diversos autores, al destacar que la carencia de hábitos de estudio, el exceso de tareas académicas, la falta de tiempo, la sobrecarga en el horario de clases, los exámenes, la exposición de trabajos en clase, la falta de tiempo para el descanso y las deficiencias metodológicas del docente generan estrés académico, dan-

do como resultado trastornos del sueño, alimentarios, ansiedad, depresión, insomnio, preocupación, nerviosismo, fatiga, dolor de cabeza, bruxismo, problemas digestivos y de concentración en los estudiantes universitarios de primer año de medicina general [2,8-15,19,20].

En resumen, el estrés académico puede aparecer en cualquier nivel educativo cuando el estudiante carezca de hábitos de estudio y no implemente estrategias de afrontamiento ante aquellas demandas que siente amenazantes.

Para asegurar el éxito escolar en los alumnos, se recomienda reforzar el hábito de estudio con la implementación de un 'curso propedéutico', que incluya temas de: técnicas de estudio (organización y planificación del tiempo, subrayar, identificar ideas centrales en el texto, parafrasear, elaborar resumen o ensayo, y organizadores gráficos como el mapa conceptual y mental), autoconcepto, autoestima, autorregulación, afrontamiento, aprendizaje autodirigido y liderazgo transformacional, para asegurar que el estudiante reflexione sobre su situación académica y, por propia voluntad, modifique su conducta adquiriendo un 'hábito'.

Por otra parte, para que el estudiante siga aplicando hábitos de estudio es necesaria la participación del docente en cuanto a la motivación e interés que debe provocar. Por ello, para los docentes se recomienda la asistencia a cursos de estrategias de enseñanza, *coaching*, liderazgo, inteligencia emocional y valores.

Bibliografía

1. Cruz F, Quiñones A. Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. Revista Electrónica: Actualidades Investigativas en Educación 2011; 11: 1-17.
2. Rosales-Fernández JG. Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur [tesis]. Lima: Universidad Autónoma del Perú; 2016.
3. Beteta MC. Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. REICE: Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación 2008; 6: 59-99.
4. García-Guerrero A. Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud [tesis]. Málaga: Universidad de Málaga; 2011.
5. Gómez H, Pérez C, Parra P, Ortiz M, Matus O, McColl P, et al. Relación entre el bienestar y el rendimiento académico en alumnos de primer año de medicina. Rev Med Chile 2015; 143: 930-7.
6. Díaz S, Arriet K, González F. Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Revista Salud Uninorte 2014; 30: 121-32.
7. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. EDUMECENTRO 2015; 7: 163-78.
8. Vidal L, Gálvez M, Reyes-Sánchez L. Análisis de hábitos de estudio en alumnos de primer año de ingeniería civil agrícola. Formación Universitaria 2009; 2: 27-33.

9. Grajales T. Hábitos de estudio de estudiantes universitarios. 2002. URL: <http://www.tgrajales.net/habitosdeestudio.pdf>.
10. Montes I. Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios. *Revista Lasallista de Investigación* 2012; 9: 96-110.
11. Arán M, Ortega M. Enfoques de aprendizaje y hábitos de estudio en estudiantes universitarios de primer año de tres carreras de la Universidad Mayor Temuco, Chile 2011. *Hekademos: Revista Educativa Digital* 2012; 11: 37-46.
12. Torres M, Tolosa I, Urrea C, Monsalve A. Inventario de hábitos de estudio en una clase para toma de decisiones de estudiantes de fisioterapia. *Revista Ciencias de la Salud* 2009; 7: 57-68.
13. Blanco-Blanco K, Cantillo-Martínez N, Castro-González Y, Downs-Bryan A, Romero-Villadiego E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena [tesis]. Cartagena de Indias: Universidad de Cartagena; 2015.
14. Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría* 2015; 53: 149-57.
15. De la Rosa-Rojas G, Chang-Grozo S, Delgado-Flores L, Oliveros-Lijap L, Murillo-Pérez D, Ortiz-Lozada R, et al. Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gac Med Mex* 2015; 151: 443-9.
16. Zárate NE, Soto MG, Martínez EG. Factores de estrés en pasantes de servicio social universitario de odontología. Jalisco: Ediciones de la Noche; 2017.
17. Arrieta K, Díaz S, González F. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría* 2013; 42: 173-81.
18. Caldera-Montes J, Reynoso-González O, Gómez-Covarrubia N, Mora-García O, Anaya-González B. Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres. *Ansiedad y Estrés* 2017; 23: 20-6.
19. Martínez-Díaz ES, Díaz DA. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores* 2007; 10: 11-22.
20. Román C, Hernández Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 2011; 14: 1-14.
21. Zárate NE, Soto MG, Castro M, Quintero J. Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad* 2017; 9: 92-8.
22. Vicuña L. Inventario de hábitos de estudio. Lima: CEDEIS; 1999.
23. Barraza A. Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. *Psicología Científica.com* 2007. URL: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>.