

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ENFERMERÍA

**ESTUDIO FENOMENOLÓGICO DE LA EXPERIENCIA VIVIDA CON LOS
HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO ANTE LA EDUCACIÓN
VIRTUAL DURANTE EL COVID-19, EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ.**

ESTUDIANTE
YETZIBELL CHÁVEZ

ASESORA DE TESIS
DRA. LYDIA GORDÓN DE ISAACS

**TESIS PRESENTADA COMO UNO DE LOS REQUISITOS PARA OPTAR A LA
LICENCIATURA DE CIENCIAS DE LA ENFERMERÍA**

PANAMÁ, REPÚBLICA DE PANAMÁ

2020

Dedicatoria

Dedico con todo mi cariño mi tesis a Dios por darme las fuerzas de seguir siempre adelante, superando las adversidades de la vida con humildad y dignidad. Al darme la oportunidad de tener vida y vivirla, al darme una familia muy unida llena de amor y cariño, por marcar mi vida con experiencias inolvidables

A mis padres por su amor incondicional, apoyo, comprensión, consejos, educación, valores, y por darme todo lo que necesitaba al formarme y prepararme para ser lo que soy hoy en día.

Agradecimiento

Nuestro agradecimiento primero a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en mis momentos de debilidad y principalmente por hacerme feliz.

Le doy gracias también a mis padres Diceida y José Luis, por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado y por permitirme tener la mejor educación, y sobre todo por darme el mejor ejemplo de vida a seguir.

A mi hermano Luis José por ser parte importante de mi vida y enseñarme la importancia de la unión familiar.

A mi profesora la Dra. Lydia Gordón de Isaacs por creer en mí y haberme brindado todo su apoyo, la oportunidad de crecer profesionalmente y de permitirme aprender de ella cosas nuevas.

Y por último a mis amistades y compañeros, gracias por su paciencia y apoyo en los días más difíciles porque estuvieron allí y siempre creyeron en mí.

Resumen

Esta investigación es de tipo cualitativo fenomenológico descriptivo, y nos permite estudiar la experiencia de los estudiantes de Enfermería con respecto a los hábitos de estudio y estrés académico ante la educación virtual durante la pandemia covid-19.

El estudio tiene como objetivo entender y describir los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes de Enfermería ante la educación virtual establecida en la Universidad de Panamá por el covid-19.

Los resultados de las experiencias de los estudiantes de Enfermería revelaron nueve (9) temas centrales con sus correspondientes unidades de significado y siguiendo el modelo de análisis se presenta la descripción textural y la descripción estructural del fenómeno estudiado.

Palabras claves: Hábitos de estudio, estrés académico, educación virtual, estudiantes.

Abstract

This research is of a qualitative, phenomenological, descriptive and interpretive type that allows us to analyze and understand the experience of Nursing students with respect to study habits and academic stress in the face of virtual education during the pandemic, followed by the development of the Nurse-relationship client and the corresponding interventions.

The objective of the study is: to describe and understand the study habits and academic stress of Nursing students in the face of the virtual education established at the University of Panama by covid-19.

Keywords: Study habits, academic stress, virtual education, students.

Índice

Contenido

Introducción	8
Capítulo I.....	9
Marco conceptual.....	9
1.1. Antecedentes	10
1.2 Planteamiento del problema	14
1.2 Formulación del problema:	14
1.3 Justificación	14
1.4 Objetivos	15
Objetivo general:	15
Objetivos específicos:	15
1.5 Definiciones orientadoras:	15
➤ Hábitos de estudio:	15
➤ Estrés académico:	15
➤ Educación virtual:	16
Capítulo II.....	17
Marco empírico y teórico	17
2.1 Marco empírico	18
2.1.1 Estudios Nacionales	18
2.1.2 Estudios Internacionales	21
2.2 Marco teórico	36
2.3. Temas fenomenológicos universales	39
Capítulo III.....	41
Metodología	41
3.1 Metodología	42
Capítulo IV	45
Análisis, Descripción de datos y	45
Resultados.....	45
4.1 Temas centrales con sus unidades de significado y descriptores:	46
Tema N°1 Significado de las clases virtuales, experiencia nueva en el proceso de enseñanza y aprendizaje.	46

Tema N°2 Comparando el proceso anterior de clases presenciales y el proceso actual de las clases virtuales.	46
Tema N°3 Pensando en los muchos desafíos de las clases virtuales y el estrés que produce a los estudiantes.	47
Tema N°5 analizando los cambios en el espacio vivido en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual.	49
Tema N°6 Describiendo las relaciones entre los profesores y los estudiantes durante las clases virtuales.	50
Tema N°7 Pensando desgaste corporal, desde lo físico durante las clases virtuales.	50
Tema N°8 Reflexionando en los sentimientos cambiantes en relación a la educación virtual.	51
Tema N°9 Analizando los obstáculos que intervienen en el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje durante la educación virtual.	52
4.2 DESCRIPCIÓN TEXTURAL DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO ANTE LA EDUCACIÓN VIRTUAL DURANTE EL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA:	53
4.3 DESCRIPCIÓN ESTRUCTURAL DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO ANTE LA EDUCACIÓN VIRTUAL DURANTE EL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA:	54
4.3.1. Planificar el tiempo ante la nueva educación virtual:	54
4.3.2. Lugar de estudio en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual:	54
4.3.3. La relación entre los profesores y los estudiantes durante las clases virtuales:	55
Discusión de los resultados.....	56
Conclusiones	61
Recomendaciones	62
Referencias bibliográficas	62

Introducción

Los estudiantes de Enfermería han experimentado un cambio repentino en su modo de educación al establecerse la pandemia covid-19 en nuestro país, se vieron obligados a la implementación de la educación virtual. Toda experiencia nueva causa cierto grado de estrés y en el caso de la educación virtual, el cambio lleva a que los estudiantes tengan que asumir nuevos hábitos de estudio. Por lo que, surge el interés en desarrollar una investigación para entender cómo ha sido esta nueva experiencia para los estudiantes, enfocándonos en los cambios en los hábitos de estudio y en el estrés producido por la nueva experiencia. El tipo de investigación es fenomenológica cualitativa, que nos permite estudiar el fenómeno de interés, a través del análisis de las experiencias vividas por las estudiantes de enfermería con la educación virtual.

Esto nos lleva a plantear la siguiente interrogante: ¿Cuál ha sido la experiencia vivida con los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual establecida por el Covid-19, en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Panamá en el año 2020?

Esta investigación se presenta en cuatro capítulos: en el primer capítulo se encuentran los antecedentes, el planteamiento del problema, la justificación, los objetivos, y algunas definiciones orientadoras.

En el segundo capítulo se plantea el marco empírico con investigaciones a nivel nacional e internacional relacionadas al fenómeno de estudio y el marco teórico, incluyendo el aspecto de los temas fenomenológicos universales. En el tercer capítulo se aborda la metodología utilizada para la investigación.

En el cuarto capítulo se presenta el desarrollo del análisis y descripción del fenómeno a partir de las experiencias de los participantes obteniendo los resultados de los temas centrales con las unidades de significado y sus descriptores, seguido de la descripción textural y estructural de los hábitos de estudio y estrés académico ante la educación virtual durante la pandemia en los estudiantes de Enfermería. Y finaliza con la discusión, conclusión y las recomendaciones correspondientes.

Capítulo I

Marco conceptual

En este primer capítulo presentamos a continuación los antecedentes del problema, y su planteamiento, la justificación, los objetivos, y algunas definiciones orientadoras.

1.1. Antecedentes

El estrés es un problema que ha afectado a los estudiantes universitarios por diversos factores, algunos estudiados y otros no estudiados, lo cierto es que tanto en la educación presencial como en la menos presencial se presenta esta situación, como lo señalan algunos estudios.

En el país Suramericano de Chile, según CNN (2019) se han registrado disturbios por estudiantes universitarios a causa de afectaciones a su salud mental que afecta al 44% del estudiantado universitario. Como consecuencia se han registrado protestas de estudiantes de carreras de educación superior manifestando su descontento por la exagerada carga académica, abriendo la discusión sobre el problema de salud mental que afecta a los universitarios del país. Por el cual surge la primera encuesta Nacional de salud mental universitario de Chile, bajo la protección de CONICYT y que abarca al menos unos seiscientos alumnos de la Universidad Católica, de Temuco, de Concepción y Tarapacá.

Por esa razón, a los tratamientos psicológicos que han acudido los estudiantes es por ayuda terapéutica, por depresión y muestras de ansiedad, etc. Este estudio se aplicó a diferentes regiones del país y épocas del año y prácticamente no hubo variación alguna, es así que es inquietante que los estudiantes estén presentando sintomatología que afecta el bienestar emocional y su desempeño. Por lo tanto, los estudios que arrojó la encuesta es que un 51% de los consultados tenía pensamientos suicidas; en cuanto a hábitos alimenticios un 87% arrojó problemas como (ayunos, vomito, atracones y pérdida de control). Además un 74% tomo prácticas de ejercicios intensos, un 30% adoptó prácticas de laxantes, pastillas o diuréticos para bajar de peso.

Otros problemas psicológicos que arrojó la encuesta es que los estudiantes también presentan síntomas de sueño, y que consumen drogas, alcohol y tabaco.

Pérez, Sánchez y Smith (2018), Con una muestra de setenta y tres estudiantes representan aproximadamente el 16% de la población total del Centro Regional Universitario de Veraguas. Se aplicó el instrumento validado de Barraza Macías. En la investigación indican la caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo, en la Universidad de Panamá, Veraguas. Se obtiene como resultados que los estresores se agrupan en tres categorías: los relativos a los cursos

teóricos, de la práctica clínica y aquellos externos a la academia. En los cursos teóricos, a los estudiantes les estresa los horarios extendidos y la carga de asignaciones. En la práctica clínica, la personalidad del profesor y la responsabilidad profesional inmersa, con 29% y 42%, respectivamente, el traslado a la práctica para ser puntuales y no contar con transporte público, el temor a cometer errores y la personalidad del profesor. Los estresores personales: falta de tiempo para descansar y no poder cumplir con compromisos familiares. Las reacciones psicológicas incluyen ansiedad, angustia y desesperación. Las reacciones físicas más frecuentes son el dolor de cabeza y la fatiga crónica. Las reacciones comportamentales son las rutinas y el cambio en los hábitos de comer. Los mecanismos de afrontamiento optados fueron los de analizar el problema, buscarle solución y la práctica de la religiosidad.

Según Chang (2020), la consecuencia de la cuarentena establecida por el Gobierno Nacional de Panamá, afecta a los estudiantes universitarios de la Universidad de Panamá. Las Comarcas indígenas y las provincias son los más afectados académicamente, ya que no tienen las mismas oportunidades que los que están en la capital, sus clases son más restringidas con la modalidad virtual por la mala conexión del internet.

La desactualización del sistema educativo en las áreas alejadas pone en riesgo el futuro de muchos universitarios que buscan superar y mejorar su condición de vida y aportar positivamente al país. Es una desventaja educativa a nivel Nacional.

Con una muestra de ciento setenta y seis estudiantes de la Universidad de Panamá, Miguel Ángel Cañizales M., director de Investigación y Postgrado de la Facultad de Psicología de la UP, lleva a cabo un estudio para saber cuáles son las herramientas tecnológicas de información que utilizan los estudiantes de la universidad que les permitirían mejorar su aprendizaje. Como resultado se tiene que solamente un 41% de la muestra los universitarios disponen de computadoras y tabletas, para ejecutar sus actividades académicas en los procesos de aprendizaje. Citado por Ardines (2020), el 69% de la población panameña utiliza internet y existen aproximadamente 2,9 millones de usuarios.

En la encuesta, al preguntarles a los estudiantes, por qué no tienen computadora, laptop o tableta, el 39% respondió que por falta de recursos económicos, mientras que el 35% indicó que utiliza su teléfono inteligente u otro dispositivo para conectarse a internet; el 24% señaló que maneja otros recursos tecnológicos y el 2% dijo que no le interesa usarla.

Por último, el estudio sostiene que al momento de cuestionar a la muestra si disponía de conexión a internet en el hogar, el 75% respondió con un sí, mientras

que el 24% indicó que no tiene internet en el hogar y un 1% señaló que utiliza otros medios. Estos datos significativos obtenidos de la investigación deben de ser tomados como alarma para el bienestar estudiantil, ya que pueden causar estrés y pueden causar el abandono de sus estudios por la condición económica del país.

Julio Vega, estudiante de 4to año de administración de empresas y contabilidad, expresa que “algunos profesores hacen lo posible por brindarnos las clases lo mejor que se pueda, y otros no, ya que solo dejan el documento en la plataforma para que lo leamos”. El déficit del internet en áreas de difícil acceso y de plataformas virtuales en las carreras de la Universidad de Panamá, para la enseñanza- aprendizaje del universitario es de suma importancia resolverlo cuanto antes y hacer ajustes en la educación universitaria, acorde con lo que demanda el mercado laboral, garantiza una mejor calidad del sistema educativo y desarrollo del bienestar estudiantil en un futuro.

Hernández, Poza y Polo (1994), definen el estrés académico como aquel que se produce en el ámbito educativo, de modo que es un mecanismo que podría afectar tanto a profesores en el abordaje de sus tareas docentes, como a estudiantes en cualquier nivel educativo, en especial el del ámbito universitario.

Selye (1950), denominó síndrome general de adaptación a aquella situación en la que el organismo realiza un máximo esfuerzo para adaptarse. Es esta capacidad de adaptación la que deben desarrollar los estudiantes universitarios en su paso desde la educación secundaria a la universitaria, como también en la constante exigencia académica a la que se ven sometidos durante su permanencia en la universidad. Esto, que suele ser un fenómeno transversal a todos los estudiantes, se concentra en determinados grupos de universitarios que, dadas las características de la carrera y su plan de estudios, poseen una mayor carga académica, como son las carreras del área de la salud.

Huidobro (2000), define hábito de estudio como la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales, espaciales, temporales y con características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender de los alumnos.

Cabero (1998), define la tecnología de la información y comunicación como “en líneas generales podríamos decir que las nuevas tecnologías de la información y comunicación son las que giran en torno a tres medios básicos: la informática, la microelectrónica y las telecomunicaciones; pero giran, no solo de forma aislada, sino lo que es más significativo de manera interactiva e inter-conexionadas, lo que permite conseguir nuevas realidades comunicativas”.

De acuerdo a Rueda (2019), el exceso continuo de preocupación por hacer, entregar tareas, asentar los parciales o exámenes y el no poder cumplir con los objetivos asignados por los profesores resulta ser muy agobiante para los estudiantes universitarios, lo cual compromete la salud mental del universitario. La pérdida de peso, acné, ojeras, palidez, bajo apetito, dificultades de concentración y falta de sueño, son síntomas ocasionadas por el estrés universitario. Además, de sentir tensión emocional, nervios extremos que lleva al punto de hacer dudar de sus habilidades y deteriora su autoestima.

De acuerdo con un artículo del Colegio Oficial de Psicología Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla, el entorno universitario “representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario”.

Según, la psicóloga Natalia Barberena, del área de medicina en Bienestar Universitario de la Universidad Santiago de Cali- Colombia, el estrés es “una respuesta física que genera el cuerpo ante situaciones amenazantes del medio hacia la persona”.

Elizabeth Correa, psicóloga en Bienestar Universitario de la Universidad Icesi, aclaró que para poder identificar si alguien está atravesando por esta situación de estrés universitario, hay que analizar su estado de ánimo. “Generalmente, se caracterizan por tener un ánimo decaído, su discurso fatalista, se catalogan como fracaso, son negativos frente a todo, quieren renunciar y abandonar la universidad, lo que afecta sus relaciones y su comportamiento en el aula de clase”

Y según, Joan Manuel Torres, psicólogo especialista en gerencia del talento humano, el estrés universitario es una “reacción que presenta el organismo ante un desafío o una demanda del medio”.

Barraza (2006), define el estrés académico como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores.

Por otro lado, actualmente debido a la pandemia mundial por el COVID-19, la preparación académica del estudiante de Enfermería se ve afectada, por lo que se ven obligados a utilizar la tecnología como medio de comunicación y educación virtual.

A nivel mundial el estrés académico en universitarios es un problema en aumento cada día, además puede ser un detonante de la depresión o incluso del suicidio y

por tal razón es muy importante estudiar los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Enfermería ante la educación virtual. Por lo tanto nos lleva a plantearnos la siguiente pregunta de investigación.

Hoy en día muchos universitarios luchan para que el insomnio, la ansiedad y el estrés académico no le perjudiquen su desempeño en la carrera.

1.2 Planteamiento del problema

Los antecedentes antes mencionados nos llevaron a plantear el siguiente problema: ¿Cuál ha sido la experiencia vivida con los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual establecida por el Covid-19, en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Panamá en el año 2020?

Es un gran reto para el estudiante de Enfermería pasar por la etapa escolar hacia la universitaria, ya que genera un gran cambio y exigencias nuevas en el que debe buscar nuevas estrategias para afrontar esa situación y llegar a ser un buen profesional de la salud.

Al igual que en cualquier otra actividad la habilidad y la dedicación son los puntos claves para el aprendizaje. Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar conocimientos, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso. (Cartagena, 2008)

Como ya sabemos, la universidad es fuente de nuevos retos y conocimientos, eso implica que el estudiante debe buscar estrategias de aprendizajes para un buen rendimiento académico, sin embargo hay muchos estudiantes que no han sido capaces de desarrollar dichas estrategias obteniendo como resultado un desempeño no satisfactorio que a la vez genera elevados niveles de estrés académicos.

1.2 Formulación del problema:

¿Cuál ha sido la experiencia vivida con los hábitos de estudio y estrés académico ante la educación virtual establecida por el Covid-19, en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Panamá en el año 2020?

1.3 Justificación

Para que el estudiante de Enfermería adquiera los conocimientos que se les brinda y los pueda aplicar exitosamente en su vida futura, tanto académica, laboral y social, se necesita por parte del estudiante y del docente, motivación y compromiso para aprender, así como de métodos de estudio que le faciliten realizar los deberes educativos de manera adecuada y responsable.

Con esta investigación pretendemos aportar datos significativos de una población universitaria de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Panamá, para conocer cuál ha sido la experiencia de los estudiantes de enfermería con sus hábitos de estudio y el estrés académico durante la educación virtual que ha sido impuesta de manera repentina por el covid-19.

Los resultados de este estudio permitirán conocer las fortalezas y debilidades de la educación virtual, específicamente en los hábitos de estudio y en el estrés que causa a los estudiantes.

1.4 Objetivos

Objetivo general: Describir y entender los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes de Enfermería ante la educación virtual establecida en la Universidad de Panamá por el covid-19.

Objetivos específicos:

- Determinar los hábitos de estudio de los estudiantes de Enfermería durante su educación virtual.
- Identificar los factores que originan estrés académico, relacionados a la educación virtual establecida por la Universidad de Panamá frente al Covid-19.
- Describir los hábitos de estudio y el estrés académico generado durante la educación virtual de estudiantes de Enfermería durante la pandemia del Covid-19.

1.5 Definiciones orientadoras:

➤ **Hábitos de estudio:**

Pozar (1989), define como hábito de estudio al “conjunto de actividades emprendidas por el estudiante en su contexto académico habitual, lo que implica condiciones ambientales, planificación, materiales, asimilación de contenidos de estudio”

➤ **Estrés académico:**

Barraza (2009), define el estrés académico como “un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: primero, el estudiante se ve sometido a situaciones académicas, una serie de demandas que bajo estimulación de este son consideradas como estresores; segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se

manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar estrategias de afrontamiento para rehabilitar el equilibrio sistémico”.

➤ **Educación virtual:**

Rosenberg (2001) define educación virtual como “el uso de las tecnologías basadas en internet para proporcionar un amplio despliegue de soluciones a fin de mejorar la adquisición de conocimientos y habilidades”.

De acuerdo a Rueda (2019), el exceso continuo de preocupación por hacer, entregar tareas, asentar los parciales o exámenes y el no poder cumplir con los objetivos asignados por los profesores resulta ser muy agobiante para los estudiantes universitarios, lo cual compromete la salud mental del universitario. La pérdida de peso, acné, ojeras, palidez, bajo apetito, dificultades de concentración y falta de sueño, son síntomas ocasionadas por el estrés universitario. Además, de sentir tensión emocional, nervios extremos que lleva al punto de hacer dudar de sus habilidades y deteriora su autoestima.

De acuerdo con un artículo del Colegio Oficial de Psicología Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla, el entorno universitario “representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario”.

Según, la psicóloga Natalia Barberena, del área de medicina en Bienestar Universitario de la Universidad Santiago de Cali- Colombia, el estrés es “una respuesta física que genera el cuerpo ante situaciones amenazantes del medio hacia la persona”.

Capítulo II

Marco empírico y teórico

2.1 Marco empírico

Desde hace años se han llevado a cabo diversas investigaciones que intentan determinar, cuáles son los hábitos de estudio y los estresores académicos más importantes que afectan a los estudiantes universitarios, e incluso se han desarrollado y validado diversos instrumentos específicos para evaluarlos.

2.1.1 Estudios Nacionales

Pineda (2019), en el estudio “El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del Modelo de Adaptación de Roy, Panamá.” Esta investigación se realizó con el objetivo de investigar la relación del estrés académico percibido con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador, estudio mixto con enfoque predominante cuantitativo, no experimental, transversal, de alcance descriptivo, correlacional, instrumentos previamente validados y confiables, participaron doscientos cincuenta estudiantes de enfermería. Se utilizaron instrumentos como: Encuesta de datos demográficos. Escala de Estresores Académicos Percibidos de R. González Cabanach; R Fernández Cervantes; Souto-Gestal, A, L González Donitz y Freire Rodríguez (2011). Y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). De Torbin, Holroyd, Reynolds y Kigal 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006). Se obtiene como resultado, al preguntar sobre el nivel de dedicación en término de horas utilizadas para estudiar, la mayor concentración de la población se encuentra entre una a dos horas, representando el 60% de la población. las horas dedicadas para estudiar es poco y tomando en consideración que la sobrecarga de tareas causa estrés en los estudiantes, por lo que es necesario para otras investigaciones preguntar el tiempo que ocupan para desplazarse de su residencia a la institución educativa. Pensando en el nivel de rendimiento de los estudiantes, y su dedicación de estudios, se preguntó si se había reprobado alguna asignatura y el 77.6% señaló que no. se registró un total de 22.4% estudiantes con alguna asignatura reprobado. entre las asignatura reprobadas están: Bioestadística, Bioquímica, Metodología de la investigación, Inglés y otras asignaturas más especializados que varios estudiantes no aprobaron: Farmacología, Epidemiología, Atención de enfermería Adolescente Adultos, y Fisiopatología.

Concluye que:

La investigación cualitativa aporta que los estudiantes de enfermería presentan de uno a dos problemas que son estímulo para generar estrés, que más del 50% desconocen estrategias y elementos de apoyo y entre los que las conocen la reestructuración cognitiva es una estrategia de afrontamiento regularmente utilizada por ellos, que han constituido la muestra del presente estudio, estos

resultados coinciden con los resultados de la investigación cuantitativa, donde el resultado reporta un porcentaje del 40% en promedio, que manifiesta condiciones de estrés para todas o la mayoría de los factores que ocasionan estrés en los estudiantes y se manifiestan como estímulos focales: la recarga académica, las estrategias de los docentes que dentro de un contexto educativo son factores intervinientes en el proceso de aprendizaje.

Se confirma que los estímulos residuales externos encontrados en la investigación de problemas familiares, económicos y entre pares que vive el estudiante, lo cual, al añadirse a la problemática del desconocimiento de estrategias y elementos de apoyo para el afrontamiento al estrés, puede en algún momento influir en el rendimiento académico, por lo tanto, se considera para investigaciones posteriores, considerar el afrontamiento al estrés y la relación o influencia en el rendimiento académico.

Los estudiantes perciben que los estresores académicos que inciden en el proceso de aprendizaje en ellos han sido: las deficiencias metodológicas del profesor que lo relacionan con lo que el docente espera del estudiante que tenga los conocimientos que no han sido revisados en clase o que se esperen respuestas distintas a las enseñadas, otro factor que genera preocupación en los estudiantes es la sobrecarga académica, lo cual tiene que ver con el escaso tiempo que se posee para estudiar adecuadamente, lo cual impide cumplir efectivamente con los plazos o fechas determinados.

Un número significativo de estudiantes no hacen uso de estrategias de afrontamiento y las que si la utilizan, hacen uso de la resolución de problemas, la autocrítica, uso del pensamiento desiderativo que según la prueba de hipótesis estas dos últimas estrategias de afrontamiento predicen el estrés.

Pérez, Sánchez y Smith (2018), en el estudio “La caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo, Universidad de Panamá, Veraguas.” Con una muestra de 73 estudiantes representa aproximadamente el 16% de la población total. Se aplicó el instrumento validado de Barraza Macías. Teniendo como resultados: Los estresores se agruparon en tres categorías: los relativos a los cursos teóricos, de la práctica clínica y aquellos externos a la academia. En los cursos teóricos, a los estudiantes les estresa los horarios extendidos y la carga de asignaciones. En la práctica clínica, la personalidad del profesor y la responsabilidad profesional inmersa, con 29% y 42%, respectivamente, el traslado a la práctica para ser puntuales y no contar con transporte público y el temor a cometer errores. Los estresores personales: falta de tiempo para descansar y no poder cumplir con compromisos familiares. Las reacciones psicológicas incluyen ansiedad, angustia

y desesperación. Las reacciones físicas más frecuentes son el dolor de cabeza y la fatiga crónica. Las reacciones comportamentales son desgano y el cambio en los hábitos de comer. Los mecanismos de afrontamiento más votados fueron los de analizar el problema, buscarle solución y la práctica de la religiosidad.

Espinosa, Ochoa, Saavedra, Rodríguez y Saavedra (2019), con el tema “El estrés en la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Tecnológica de Panamá.” Del cual tiene como objetivo identificar en qué año de la carrera de Ingeniería Civil se genera más estrés en los estudiantes universitarios. El estudio se realizó durante el primer semestre 2019 de la Universidad Tecnológica de Panamá. Para conocer en qué año se generó el mayor nivel de estrés se le aplicó una encuesta (SISCO) validado por Barraza, el cual presenta altos niveles de confiabilidad. La misma se aplicó a una muestra pequeña de 30 estudiantes representativa de cada año donde se analizó diferentes puntos relativos a reacciones físicas, psicológicas y cognitivas generadas por estrés, estresores y mecanismos de afrontamientos. Debido a los resultados encontrados, se concluyó que el año en el cual los estudiantes generan más estrés es el cuarto año de la carrera universitaria, destacándose diferentes estresores como, sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado para trabajos y la evaluación por parte de los profesores, y los mecanismos de afrontamiento más utilizados fueron la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, y la habilidad de asertividad. Es por esto por lo que recomendamos al Departamento de Orientación Psicológica para un mejor rendimiento del estudiante técnico de estudio, charlas motivacionales, que ayuden a los estudiantes a minimizar estos factores y no sea esto motivo de abonar la carrera. Consideramos, además, que el Departamento de Bienestar Estudiantil y Orientación Psicológica deben trabajar de la mano, brindando apoyo continuamente al estudiante.

Otero (2012), elaboró el estudio “El estrés académico en los estudiantes de la extensión de la Universidad de Panamá, Chepo.” Con una muestra de 20 estudiantes; con respecto a una población estimada de 350 estudiantes que asisten a la extensión universitaria de Chepo, además, resaltamos que dicho estudio se enfocó en aplicar las encuestas a estudiantes de diversas edades, facultades, grupos sociales y niveles que cursan académicamente. Y así lograr un resultado más extensivo, confiable y profundo. se concluye que los estudiantes de la extensión universitaria de Chepo, Sí presentan niveles de estrés académico, y se destacan más los resultados en los niveles medio y alto. Durante la ejecución del estudio investigativo, recomienda:

- Tener una buena alimentación, mantener las horas de sueño y realizar actividades físicas para afrontar el estrés académico.

- Prepararse por lo menos dos semanas antes o aprovechar el tiempo anticipado para realizar las actividades.
- Aprovechar el tiempo anticipado para conseguir los materiales necesarios para la realización de algún proyecto o trabajo universitario.
- Evitar amanecerse, pues esto debilita la concentración.
- En el camino al examen, ir reforzando lo que ya se sabe: es mejor ir al examen diciendo de manera positiva 'Sé Esto' a decir 'No Sé Nada'.
- Antes de empezar a responder es importante hacer un esquema de respuesta.
- Conóctete a ti mismo.
- Emplea técnicas de estudio eficiente.
- Pon en práctica estos principios:
 1. has una lista de todas las tareas que tengas.
 2. Distribúyelas en días específicos y horas libres o disponibles.
 3. Separa un segmento para las actividades inesperadas.
 4. Evita las distracciones al momento de su realización.
 5. Toma tiempo necesario para la relajación y recreación.
- Establecer relaciones positivas.
- Realiza bien presupuestos de tiempo y dinero para los materiales necesarios.
- Planear bien tus finanzas.
- Realiza actividades que te ayuden a renovarte física y psicológicamente.

2.1.2 Estudios Internacionales

Alcocer y Valle (2016), elaboraron un estudio “Comparativo de técnicas y hábitos de estudio de los alumnos tutorados de las licenciaturas en medicina y gerontología de la Universidad Autónoma de Campeche, México.” Expresa que, cuanto más se conozca al alumnado como estudiante, así como las distintas técnicas de estudio que tiene a su disposición, más fácil será seleccionar las más adecuadas para cada situación y crear sus propias estrategias. Con el interés de mejorar el modo de estudiar de los tutorados que ingresan a un nivel superior, nos propusimos aplicar el SITAE, un cuestionario basado en los materiales originales de W. Brown (1986). Este instrumento ha sido de gran utilidad en el proyecto de investigación para conocer mejor las técnicas y habilidades de los tutorados. El estudio se realizó de manera comparativa, de tipo descriptivo, transversal y prospectivo, en las licenciaturas de Medicina y Gerontología con los alumnos de nuevo ingreso en el ciclo escolar 2015-2016. Se aplicó el SITAE a 60 alumnos de Medicina y a 60 de Gerontología, sumando en total 120 tutorados encuestados, de ambos sexos y de nuevo ingreso. Se seleccionaron únicamente los tutorados que cumplían estrictamente con el criterio de inclusión, de los cuales se obtuvieron los

datos correspondientes a concentración, memoria, comunicación escrita, comunicación oral, administración de tiempo, lectura de libros de textos, toma de apuntes, presentación de evaluación, relaciones interpersonales y motivación para estudiar. Posteriormente, esta información se recolectó de manera individual en las hojas de registro. Los resultados obtenidos revelaron que un número muy significativo de estudiantes carecen de técnicas y metodologías apropiadas para mejorar su trabajo escolar, al tiempo que presentan limitaciones en cuanto al nivel de concentración y una inadecuada distribución del tiempo dedicado al estudio. Esto puede explicar el bajo rendimiento académico, ya que disponer de técnicas y hábitos de estudio es un elemento esencial para lograr un aprendizaje eficiente. La mayoría de los tutorados llegan al nivel superior con escasos hábitos de estudio. Dado que la mayoría de padres están ausentes en casa, debido a que trabajan casi todo el día, y muchos cuentan con un nivel educativo bajo, no pudiendo orientar a los hijos en su proceso de aprendizaje, es necesario formar a los tutorados en hábitos de estudio desde que ingresan al nivel superior con el objetivo de mejorar su aprendizaje. Por ello, es factible implementar un programa de técnicas y hábitos de estudio en coordinación con el Programa Institucional de Tutorías de la Universidad Autónoma de Campeche para reforzar las habilidades de los tutorados.

Cepeda, Del Bosque, Alvarado y Vega (2011), en el estudio “La personalidad y hábitos de estudios en dos muestras de alumnos; regulares y en situación de rezago escolar. México.” El objetivo fue comparar las características de personalidad y de hábitos de estudios en dos muestras de alumnos, uno en situación de rezago escolar y otro de alumnos regulares de la carrera de psicología de la FES Iztacala, con la finalidad de presentar líneas de análisis. La muestra estuvo integrada por 41 estudiantes de la carrera de psicología; 23 alumnos en situación de rezago quienes tenían reprobada al menos una de las materias con mayor índice de reprobación en la licenciatura y 18 alumnos con un promedio de calificación arriba de 8, seleccionados aleatoriamente del listado de becas PRONABE. El 92% de los alumnos son solteros y el 42.5% son del quinto semestre de la licenciatura. Se realizan análisis descriptivo estadístico para de los datos obtenidos en la prueba 16PF (Cuestionario factorial de personalidad) y del Inventario de Estudio para Diagnóstico Breve (Hábitos de estudio). Los resultados indican que no hay diferencias en los grupos en ambas pruebas a excepción las sub-escalas referidas a ansiedad. Se discute que el rezago es un fenómeno multidimensional y que no está referido únicamente a características individuales de los alumnos. Se propone diseñar un plan de actuación que permita corregir las características negativas que se observaron en el grupo de alumnos en situación de rezago. En este caso el programa de intervención psicopedagógica se orienta a que los alumnos adquieran y consoliden hábitos de estudio que les ayuden a

mejorar su rendimiento académico, al tiempo que se forman íntegramente. Y por otra parte la intervención se encaminaría a manejar ciertas estrategias de afrontamiento para disminuir el efecto de la aprensión y ansiedad presentada por el grupo de alumnos en situación de rezago. Se ha establecido que para obtener un adecuado resultado en los programas de intervención en un nivel universitario, se deben de conocer las etapas de los procesos psicológicos que intervienen en la adquisición de los conocimientos (Ruiz, 2005), tales como: la motivación (se requiere de una razón para estudiar, mostrar interés, entusiasmo e incluso admiración por lo que se desea conocer, hacer o aprehender); la concentración (la calidad del estudio se relaciona directamente con el grado de atención y concentración en la tarea de estudiar, algunos factores que interfieren en la concentración del estudio son la falta de motivación, la fatiga o malestares físicos y distractores internos y externos); la actitud (la cual se relaciona con la motivación y por lo tanto, con la concentración); la organización (para aplicar de manera eficaz los conocimientos, éstos deben ser organizados, el estudiante debe formar su propio esquema mental con lo que aprende); la comprensión (implica poder aplicar los conocimientos a situaciones nuevas); la repetición (por sí sola la comprensión no puede suplir a la fijación; es preciso aprender y repetir los conceptos, los datos; los métodos de estudio recomiendan la repetición, el repaso, la autoevaluación, la confrontación de lo aprendido, la re-memorización de lo comprendido); la guía de estudio (para repasar es necesario elaborar una guía de preguntas o de estudio programado) Con frecuencia los alumnos indican estar al tanto de las diferentes Técnicas de Estudio sin embargo no poseen la disciplina para aplicarlas, Quintero (2004) que se deben de desarrollar cursos, talleres u otro tipo de sistema para garantizar que los alumnos utilicen de forma adecuada dichas técnicas. Es decir no basta con conocerlas sino cómo utilizarlas, sobre todo relacionándolas con el tipo de material, objetivos de aprendizaje y nivel de conocimiento. Para ello es necesario enseñarles a los alumnos ciertas estrategias para su aplicación a cada condición.

Cárdenas, Azpilcueta y Palomino (2018), analizaron “Los Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. Perú.” Esta investigación aborda el nivel de desarrollo de los hábitos de estudio, en estudiantes de primer año de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Asimismo, se buscan las diferencias que presentan o no en sus hábitos de estudio según edad, sexo, tipo de la institución y origen de la misma, así como en su área de estudio. Buscando estos objetivos, se aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar, utilizando baremos peruanos propuestos por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, a una muestra de 393 estudiantes. El estudio se tipifica como descriptivo, univariado, transversal y prospectivo; de diseño comparativo descriptivo. Se halló que el nivel más alto de desarrollo se alcanza en la

planificación del estudio, con el 30.7% de los estudiantes ubicados en el nivel superior. Además, se hallaron diferencias significativas en el material utilizado por los estudiantes agrupados por sexo y área de estudios, siendo estas diferencias a favor de las estudiantes y del área de ciencias sociales. Uno de los aspectos que se puede apreciar es el bajo porcentaje de estudiantes de primer año que alcanzan un nivel alto de hábitos de estudio ya sea en condiciones ambientales, planificación del estudio, utilización de materiales y asimilación de contenidos. Esto perjudica de alguna manera la permanencia y culminación de la carrera profesional a la cual se ha ingresado, considerando que el estudiante universitario debe cumplir con las exigencias de las seis a ocho asignaturas en las que se matricula por cada semestre académico. A su vez, ello les limita en hacer un buen uso y planificación del tiempo, así como en la organización de sus horarios. Asimismo, los horarios de estudio y la organización personal son requisitos ineludibles para la planificación, generando mayor esfuerzo y perseverancia en el aprendizaje, como uno de los aspectos importantes en la vida universitaria. Es importante considerar que esta investigación puede contribuir a que se propongan y pongan en práctica alternativas que permitan mejorar los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios que ingresan a la universidad. Como meta, se busca incrementar el autoaprendizaje durante el periodo de formación de futuros profesionales y tener en cuenta los nuevos retos que la universidad peruana asume en este proceso de cambios, siendo este un compromiso para intervenir como profesionales del campo de la psicología y la educación en beneficio de nuestros jóvenes.

Castillo, Barrios y Alvis (2018), analizaron el estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Tienen como objetivo describir el estrés académico de estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, Colombia. Es un estudio descriptivo transversal que incluyó 587 estudiantes matriculados en los tres programas de enfermería de la ciudad, seleccionados mediante un muestreo probabilístico. Para la recolección de la información, se utilizó una encuesta sociodemográfica, y para medir el estrés académico, el inventario SISCO. Tuvieron en cuenta todos los aspectos éticos nacionales e internacionales para investigación en salud. Con relación al estrés, el 90,8% (533) manifestó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, el 42% (224) reportó un nivel medio de estrés, cuya fuente principal fue la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas con un 48,2% (257). La estrategia de afrontamiento más usada para canalizar el estrés fueron las actividades religiosas (41,7%). Concluyen que para los estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, las múltiples demandas del contexto universitario y el amplio volumen de trabajo se convierten en principales fuentes académico, que se ve reflejado en síntomas

diversos como dolores de cabeza, ansiedad, desánimo por las tareas escolares y cambios en los patrones de sueño. Los estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena tienen niveles de estrés, lo que puede repercutir de forma negativa en su salud física y mental. Mientras tanto, la identificación temprana de estrés académico entre los estudiantes de enfermería puede ayudar a potenciar estrategias de afrontamiento y ayudar al diseño de programas de bienestar que garanticen un mejor desempeño y calidad de vida de este grupo de personas.

Duarte, Varela, Braschi y Sánchez (2017), analizaron el estrés en estudiantes de enfermería. España.

Los profesionales de la salud están expuestos a situaciones estresantes, las cuales generan importantes consecuencias negativas para la salud; incluso durante el periodo de formación. El adecuado afrontamiento de las situaciones que generan estrés durante las prácticas puede dificultar el aprendizaje y el futuro desarrollo profesional. Tienen como objetivos evaluar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería durante el período de formación práctica, su significación y su posible relación con el año académico cursado. Los instrumentos de medida utilizados fueron la escala de estrés percibido (PSS-14) y el cuestionario KEZKAK que mide los estresores en las prácticas clínicas. De los 744 estudiantes matriculados, se recogió una muestra compuesta por 289 estudiantes (39 %) pertenecientes al área de enfermería de la Universidad Alfonso X el Sabio (Madrid-España) en el periodo de los 3 cursos de formación de dicha disciplina. La media de edad de los alumnos evaluados fue de 21 años. Obtienen como resultados que a lo largo de todos los cursos las mujeres sufren más estrés que los hombres. El segundo curso es el que se produce una mayor percepción de estrés. En cuanto a las situaciones que producen mayor nivel de estrés, se describen algunos componentes significativos: "Estrés por competencia profesional", "Estrés por interacción con el paciente", "Estrés por confrontación con el sufrimiento" y "Estrés por relación profesional". Concluyen que el nivel de estrés se relaciona con el año académico cursado. Es fundamental conocer el estrés padecido por los estudiantes de manera institucional para plantear intervenciones que los ayuden a estos a manejar mejor el estrés que pueden percibir durante las prácticas clínicas. Generalmente, la educación universitaria está inmersa en un complejo proceso de transformación y convergencia. Con el fin de superar los déficits del modelo tradicional y teniendo como meta la excelencia en la educación, los profesionales de la enseñanza deben hacer un esfuerzo por entender cuáles pueden ser las principales barreras que existen para los estudiantes de enfermería, y así poder desarrollar intervenciones que contribuyan a eliminarlas o minimizarlas.

Trujillo y Gonzalez (2019), analizaron el nivel de estrés académico en estudiantes de Postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de

Colombia, sede Bogotá. La investigación planteada tiene como fin determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de posgrado de la Facultad de Educación, en la Universidad Cooperativa de Colombia – UCC, sede Bogotá, basándose en el análisis de variables sociodemográficas e identificando mediante el inventario sistémico cognitivista del estrés académico, los diferentes estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que perciben los alumnos ante una situación de malestar ya sea físico o psicológico. La población está compuesta por Estudiantes de posgrado, maestrías y especializaciones de la facultad de educación, de todos semestres que incluye la carrera en el periodo en el que se realizó la aplicación de instrumentos, es decir en el primer semestre de 2019, en todas las jornadas, el estudio se realizó con una muestra de 216 estudiantes de posgrado, de tipo cuantitativo, correlacional, no experimental, donde se evidencia que en esta población hay un nivel de estrés medio alto con un 72 % , teniendo en cuenta estos resultados se plantea una propuesta educativa enfocada en el aprendizaje de técnicas de manejo del estrés académico. Concluyen:

- Según el análisis de los resultados se puede determinar, que una de las estrategias con mayor porcentaje implementada por los estudiantes, para el manejo del estrés es escuchar música, lo cual es muy pertinente con la propuesta que se sugiere para el manejo del estrés en donde se abordan temáticas como la musicoterapia como estrategia para el manejo del estrés, y de este modo contribuir a un mejor desempeño académico del estudiante, y lograr que un evento estresante sea manejado positivamente obteniendo lo positivo de la situación que le genera malestar.
- Se identificó en la muestra con mayor prevaencia a la población femenina en cuanto a la población masculina, cabe resaltar que socialmente las mujeres se les ha atribuido responsabilidades, como el cuidado de los hijos lo cual puede ser un factor que contribuya con el nivel de estrés en el ámbito académico. Razón por la cual, la sobrecarga de tareas como principal estresor, contribuiría al aumento de estrés en esta población.
- Podemos concluir que los ítems con mayor porcentaje en cuanto a estresores son La sobrecarga de tareas y trabajos escolares y tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as están relacionados con la sintomatología del estrés en concordancia con el ítem de somnolencia y mayor necesidad de dormir debido al poco tiempo y alta demanda de responsabilidades que se tienen, esto apoyado en que la mayoría de estos estudiantes están en una edad entre 23 y 37 años, y por lo general aparte de sus obligaciones como estudiantes, tienen que trabajar para sus familias y el sustento propio.
- Debido al análisis de los datos es posible concluir que existe una relación de nivel de estrés en cuanto a la carrera debido a que se identificó que los

estudiantes de maestría presentan un nivel de estrés más alto en relación a los estudiantes de especialización. También se determinó que el nivel de estrés está relacionado con el semestre académico que este cursando el estudiante dado a que el nivel de estrés en últimos semestres es más alto que comenzando la carrera, para en caso de las especializaciones se encontró mayor nivel de estrés en el último el cual corresponde al segundo semestre y la maestría en cuarto semestre.

- Fue posible establecer que los estudiantes que utilizan más estrategias para el afrontamiento del estrés mostraron un nivel de estrés más bajo, en relación a los estudiantes que aplican menos estrategias para el manejo del estrés, de allí parte la importancia de enseñar al estudiante diversas técnicas para darle manejo a situaciones generadoras de estrés, además de mostrar las mejores estrategias que le permitan un tratamiento adecuado para el estrés, no solo académico, sino personal o laboral ya que muchas veces las estrategias seleccionadas no son las más adecuadas para solucionar un estresor ,llevándolo muchas veces a la frustración y produciendo distres en el individuo.
- Se identificó que el nivel estrés académico de los estudiantes de posgrado, es medio alto, seguidamente del nivel medio, lo cual confirma la hipótesis en donde estos estudiantes tienen un nivel de estrés elevado, manifestado por síntomas descritos en el instrumento de aplicación, y que aunque manifestaron el uso de muchas estrategias de afrontamiento, no demostraron una eficacia en la disminución del estrés, por esta razón , planteamos una intervención académica a través de la estrategia didáctica de técnicas y manejos del estrés para mejorar este afrontamiento y lograr disminuir el nivel de estrés en los alumnos de la UCC.
- Con base en los resultados de esta investigación fue evidente que el nivel de estrés se encuentra en un rango medianamente alto lo cual puede ser causal de manifestaciones que pueden ser patológicas en el estudiante como una medida preventiva se diseñó una propuesta pedagógica para ser implementada como manejo del estrés académico en estudiantes universitarios.

Recomiendan:

- Dentro de la investigación se encontraron dificultades para el ejercicio de la práctica de aplicación de instrumentos, se sugiere a la universidad facilitar al estudiante los elementos que le permitan desarrollar con más fluidez estos procesos educativos.
- Se sugiere desarrollar la investigación en estudiantes de pregrado y docentes, ya que el estrés académico no aqueja solo a estudiantes de

posgrado, y sería de gran utilidad intervenir en estos grupos poblacionales y si es posible establecer correlaciones entre ellos.

- Recomendamos hacer intervenciones sobre la influencia del estrés académico en el rendimiento escolar y la deserción, ya que se alcanzó a evidenciar que son problemáticas en el ámbito universitario que pueden tener una asociación importante.

López, Marulanda, Bustamante (2009). Analizaron la educación virtual, análisis y gestión en las universidades de Manizales. Colombia. Este artículo muestra los hallazgos con respecto a la educación virtual en las universidades más representativas de la ciudad de Manizales (Colombia), mediante la aplicación de instrumentos, la observación de los portales de educación virtual, la lectura aprehensiva y el análisis de temas relacionados con la pedagogía, la educación virtual, los modelos y las plataformas existentes. Se relacionan los tres modelos más representativos en las tendencias actuales, los modelos constructivista, conectivista y el modelo instruccional sistémico ADDIE; además de las plataformas de aprendizaje en línea, tales como el Moodle, Blackboard y WebCT2. Así mismo, se proponen componentes para gestionar la educación virtual a partir de las necesidades y realidades del entorno local, el cual es cada vez más exigente por ser Manizales una ciudad universitaria.

La investigación está definida en un enfoque descriptivo cualitativo, con manejo estadístico, para determinar cómo está la educación virtual en seis de las principales universidades de la ciudad de Manizales. Se recolectó información mediante una encuesta para medir diversos factores relacionados con infraestructura tecnológica, estructura organizacional, plataforma, modelo pedagógico y estadísticas de uso. Se confrontaron estos resultados con indagaciones del estado del arte en modelos pedagógicos, tecnológicos y organizacionales para la educación virtual. Para la recolección de la información se aplicó un cuestionario tipo encuesta conformado por 40 ítems, los cuales se estructuraron de acuerdo con la determinación de los objetivos y validados en diferentes opciones de respuesta: desde la validación de sí o no, hasta con la inclusión de preguntas abiertas y cerradas. Resultados: respecto al módulo 1 de infraestructura tecnológica, lo más importante para resaltar fue el poco ancho de banda con que cuenta la Universidad Católica, debido probablemente al poco desarrollo que tiene la virtualidad en esta institución, la cual oferta un programa de diplomado. Sólo dos de las universidades observadas no poseen canal dedicado: la Universidad de Caldas y la Universidad Antonio Nariño, esto influye para que las instituciones vean limitadas sus posibilidades educativas en línea por no tener un canal dedicado exclusivamente al campus virtual. En este sentido el acceso se hace más difícil y menos ágil, lo que podría llegar a entorpecer la navegación del

estudiante de educación virtual. No obstante, cuenta con un sitio web que se caracteriza por su baja velocidad de carga, el difícil acceso al campus virtual, los escasos servicios de formación y de poco contenido temático para el usuario final, además de un diseño que denota la falta de información sobre quiénes son, con qué cuentan y qué ofrecen. Respecto al módulo 3, que se relaciona con la plataforma virtual de elearning, es evidente la preferencia que la mayoría de las entidades tienen por la plataforma Moodle, siendo la excepción la Universidad Antonio Nariño, entidad que cuenta con una plataforma propia; sin embargo, esto puede afectarlos a futuro por las dificultades de integración que pudieran presentarse con otros campus y por el desaprovechamiento de las ventajas que ofrecen las actuales plataformas que están disponibles en la web, y que son de libre distribución. El módulo 4, relacionado con el modelo pedagógico, presenta las siguientes particularidades: para el diseño de los programas académicos en línea las universidades no concordaron en forma general sobre alguna preferencia por un modelo específico.

Respecto al módulo 5, relacionado con aspectos estadísticos de la virtualidad en las universidades, los resultados muestran que a pesar de algunos factores como la falta de definición de estructuras organizacionales y la falta de claridad en algunos elementos importantes como un estándar de esquema pedagógico, y la carencia de una infraestructura en hardware, con pocos equipos dedicados al desarrollo de la virtualidad, la educación superior en la ciudad de Manizales se encuentra en un proceso de expansión y consolidación hacia un nuevo paradigma educativo basado en tecnologías de información y comunicación.

Concluyen:

- A pesar de Manizales considerarse como ciudad universitaria y contar con historia y experiencia importantes en el campo educativo, no se observa una consolidación de la educación virtual, lo cual se refleja en las diferentes variables evaluadas en la investigación.
- Las universidades de Manizales vienen desarrollando esfuerzos en torno a la dinámica de la educación virtual, pero su oferta de programas académicos virtuales es mínimo considerando las capacidades con las que se cuentan.
- Todavía no se considera la educación virtual como una estrategia de punta de lanza de la educación universitaria en algunas universidades y esto se refleja en la falta de estructuración de una unidad, dependencia, gerencia, departamento, proyecto o ente que lidere con un equipo de trabajo adecuado este tipo de metodologías.
- Se presenta un modelo de acuerdo a las experiencias revisadas en otras universidades de éxito en la educación virtual en Colombia, las obtenidas

por las universidades de Manizales y la experiencia de los autores en el tema.

De la Peña, González, Crespo, Agama, Trejo, Islas (2015), analizaron el rendimiento académico en alumnos de Enfermería y su relación con hábitos de estudio y estilos de aprendizaje. México.

Los hábitos de estudio y los estilos de aprendizaje son los más potentes predictores del éxito académico; conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y faciliten la habilidad para aprender, permitirá conseguir el mejor rendimiento en los años de formación académica. Objetivo: analizar cómo influyen los hábitos de estudio y los estilos de aprendizaje y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la FES Zaragoza. Material y Métodos: Investigación cuantitativa, descriptiva, correlacional y transversal. La muestra fue conformada por conveniencia, se aplicaron 2 instrumentos a 2 grupos de la Carrera de Enfermería del turno matutino con un total de 102 alumnos correspondientes al ciclo escolar 2013. El primer instrumento utilizado fue el de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn. El segundo instrumento fue el de estilos de aprendizaje de Honey-Alonso CHAEA. Para medir el rendimiento académico se utilizó el promedio de cada alumno de su historial académico. Se obtienen como resultados el 62.7% provienen de los bachilleratos de la UNAM; el 94.1% terminó el bachillerato en tres años; se observa que el 55.9% le dedica de 3 a 4 horas al día al estudio fuera de clases, mientras que el 34.3% dedica de una a dos horas y el 9.8%, 5 horas o más. Del mismo modo, el lugar de estudio que prefieren los alumnos es la recámara con un (52%) para estudiar seguido por el comedor (32.4%). La estrategia de estudio más utilizada por los alumnos es realizar apuntes en cuadernos (49%) seguido por la realización de resúmenes (34.3%). Se observa que uno de los principales hábitos de estudio corresponde al estudio independiente, donde el 54.9% de los alumnos respondió frecuentemente que estudia de este modo como una de las formas para organizar sus actividades de aprendizaje; el 42.2% refiere que algunas veces lo hace.

En relación con los hábitos de estudio con respecto a las habilidades de lectura el 65.7% de los alumnos refirieron que frecuentemente tienen que leer varias veces el texto para poder comprenderlo, aspecto que es preocupante considerando que en la carrera una de las estrategias didácticas que utilizan los profesores son los controles de lectura y lecturas comentadas. En la administración de tiempo encontramos que el 9.8% de los alumnos siempre lo lleva a cabo, favoreciendo la coordinación de actividades programadas, aspecto preocupante porque nos indica que los alumnos no planean sus actividades. Al hablar de la concentración mental se encontró que el 66.7% respondió que algunas veces se les dificulta concentrarse en las actividades de estudio que se les encomiendan, el 25.5% de

los estudiantes refiere que no tiene dificultad en concentrarse; sin embargo, hay un porcentaje aunque sea mínimo equivalente al 2% que siempre se le dificulta, por lo cual se tendrá que trabajar con este tipo de alumnos. Para finalizar con los hábitos de estudio se encontró que el 7.8% afirma que siempre se le facilita procesar la información utilizando como herramientas: la elaboración de mapas conceptuales y mapas mentales, lo que permite a los alumnos sintetizar la información y así desarrollar un pensamiento crítico.

En relación con los estilos de aprendizaje, encontraron que el 28.4% respondieron frecuentemente al estilo de aprendizaje activo, caracterizándose por ser personas abiertas, entusiastas y sin prejuicios lo cual aumenta su motivación con los nuevos retos. El 2.9% de los alumnos presenta el estilo de aprendizaje reflexivo y se caracteriza por la observación y análisis detenido de la información. El 2.9% de los alumnos respondieron siempre al estilo de aprendizaje teórico y se caracterizan por utilizar un pensamiento lógico e integrar sus observaciones dentro de la realidad. Por último, un 2% de alumnos respondieron al el estilo de aprendizaje pragmático que intentan poner en práctica sus ideas.

Concluyen de acuerdo con los resultados obtenidos de los hábitos de estudio y los estilos de aprendizaje, se encontraron que los alumnos cubren características de más de un estilo de aprendizaje que llegan a influir en sus hábitos de estudio por las cualidades que tiene cada estudiante y a su vez el plan de estudios de la carrera de enfermería les permite desarrollar y aplicar las habilidades en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En relación con los estilos de aprendizaje en la muestra estudiada se encontraron presentes los cuatro estilos de aprendizaje predominando el activo. En relación con las correlaciones se obtuvo que el promedio no está relacionado con ningún estilo de aprendizaje. Es importante desarrollar estas habilidades en los estudiantes para lo cual los docentes a través de su disciplina deben potenciar acciones a que contribuyan al fortalecimiento de habilidades. Los resultados obtenidos por este estudio, muestran que existe un área de oportunidad importante en cuanto a propuestas pedagógicas encaminadas a desarrollar los hábitos de estudio de los estudiantes de la FES Zaragoza para favorecer su promedio final de egreso.

Hanco (2018), analizó el autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, universidad nacional del altiplano puno, Perú. El estudio, se realizó con el objetivo de determinar el autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2018; fue de tipo descriptivo simple con enfoque cuantitativo y corte transversal. La población estuvo constituida por 186 estudiantes del tercer, cuarto, sexto y

séptimo ciclo académico y la muestra por 150, obtenidos mediante muestreo no probabilístico; la recolección de datos se realizó mediante la técnica de encuesta, el instrumento fue un cuestionario adaptado del estudio de Martínez y Sáez, incorporada y adaptado por la investigadora considerando la teoría y definición de Tobón y García. Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa Microsoft Office Excel 2016. Los resultados revelan que el 81% de estudiantes tienen prácticas de autocuidado regular, 18% autocuidado malo y solo 1% autocuidado bueno; respecto a dimensión prácticas saludables se encontró autocuidado regular en alimentación con 83.3 %, higiene con 51.3% y manejo del estrés con 65.3 %; y malo en ejercicio y deporte con 66.7%, sueño y descanso con 67.3 % y recreación con 62.0%; respecto a dimensión prácticas preventivas se halló autocuidado regular en hábitos nocivos con 72.7 %, automedicación con 65.3%, protección solar con 46.7%; y malo en examen de salud preventivo con 86.0%. Concluye:

- El autocuidado de los estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas es regular, con acciones parciales que afectan su desenvolvimiento, desarrollo, salud y bienestar, explicado por la sobrecarga horaria y descuido personal.
- En la dimensión prácticas saludables, se identificaron como autocuidado malo el ejercicio y deporte, sueño y descanso y recreación, con acciones y prácticas no acordes a sus necesidades y que no contribuyen al mantenimiento de la vida y salud; y es regular en alimentación e hidratación, higiene, y manejo del estrés, que deben ser mejorados.
- Respecto a la dimensión prácticas preventivas, el autocuidado es malo en examen de salud preventivo, que afectan su funcionamiento y desarrollo, y es regular en prácticas de hábitos nocivos, protección solar y automedicación, datos que indican el descuido de la salud.

Se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes de enfermería, no identifican la importancia de su salud como un recurso necesario para una vida de calidad.

Recomienda:

A las Autoridades de la Universidad

- Al director de bienestar universitario, en coordinación con el departamento médico implementar actividades como el consumo de alimentos saludables, el fomento del ejercicio, deporte, recreación, sueño, automedicación, y otras actividades que fortalezca el autocuidado de la salud.
- Al director de bienestar universitario, que implemente una reorganización acerca de lo que se expende en los quioscos de la universidad, que se

prohíba la venta de productos que no sean considerados saludables, y que se agregue más frutas.

- Al director del departamento médico se sugiere organizar campañas de salud para detectar riesgos de salud en los estudiantes, mediante evaluaciones periódicas, en coordinación con las escuelas profesionales de la universidad.

A las autoridades y docentes de escuela profesional de Enfermería

- A la directora de la escuela profesional de enfermería, considerar la distribución de horario de clases, concediendo al estudiante un espacio de tiempo para el consumo de alimentos y recreación.
- A los docentes de aula y de prácticas clínicas, promover una relación de confianza docente-estudiante para evitar temores en los estudiantes.
- A los docentes del curso de salud mental, diseñar técnicas de afrontamiento saludables al estrés, para que los estudiantes puedan confrontar situaciones que presentan a lo largo de su vida universitaria como son los trabajos grupales, exámenes, exposiciones y guardias nocturnas entre otros.

A los estudiantes y egresados de Enfermería

- A los estudiantes de enfermería, empiecen con el cambio en cuanto autocuidado y muestren mayor compromiso y responsabilidad con la salud ya que son modelos del cuidado y así influirán también en las demás personas.
- A los egresados realizar trabajos de investigación, relacionados a la alimentación, sueño, recreación, exámenes de salud preventivos, para mejorar las conductas de autocuidado de los futuros profesionales de enfermería.

Rosales (2016), analiza el estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur.

El presente estudio tiene como objetivo establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología pertenecientes a los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos y cuyas edades fluctúan entre los 16 y 31 años. El diseño de investigación es correlacional y el tipo no experimental transversal. Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demuestran

que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Analizando si las variables sociodemográficas establecen diferencias a nivel de ambas variables se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La edad establece diferencias significativas en hábitos de estudio y estrés académico. El ciclo establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del 3er ciclo tienen mayor estrés académico en el área estresores, asimismo a nivel de los Hábitos de Estudio se encontró que los estudiantes de 1er y 3er ciclo tienen mejores Hábitos de Estudio. Concluyen No se establece diferencias en el género en la variable hábitos de estudio; sin embargo, si existen diferencias significativas en cuanto a la edades que fluctúan entre los 16 y 18 años en las áreas tareas, clases y hábitos de estudio en total. Por otro lado sí existen diferencias en cuando al ciclo ya que se encontró que los alumnos de primer ciclo tienen mejores hábitos en Estudio en las áreas estudio y momentos, mientras que los alumnos de III ciclo tienen mejores hábitos en Tareas, Clases y Hábitos de estudio total. En las demás áreas de hábitos de estudio, no se encontraron diferencias significativas. **Recomienda:**

- Coordinar con la oficina de Bienestar del Estudiante para crear programas de relajación y talleres de relajación destinados a ayudar a los estudiantes que presentaron un nivel de estrés alto.
- Los docentes del curso de desarrollo personal podrán diseñar técnicas de afrontamiento saludables al estrés, para que los estudiantes puedan tener un mejor afrontamiento a las diversas situaciones que se presentan a lo largo de su vida universitaria como son los diversos trabajos grupales, exámenes y exposiciones entre otros.
- Para que los alumnos puedan mejorar sus hábitos de estudio se crearán nuevas estrategias como son la elaboración de dípticos y el dictado de talleres de hábitos de estudio que contemplen temas como la planificación del horario de estudio.
- Por otro lado, también se debería realizar este estudio no solo en estudiantes de la zona de Lima Sur sino también a nivel de todo Lima Metropolitana ya que las características socioeconómicas y culturales varían en cada zona; inclusive se podrían realizar un estudio comparativo entre los conos.
- Finalmente, se recomienda ampliar este estudio a diferentes tipos de carreras ya que solo fueron considerados estudiantes de Psicología,

abarcando así mismo a todos los ciclos ya que la muestra solo estuvo conformada por los cuatro primeros ciclos.

Salgado (2015), analiza la enseñanza y el aprendizaje en modalidad virtual desde la experiencia de estudiantes y profesores de posgrado. Costa Rica.

El objetivo de esta investigación consistió en explorar las experiencias de estudiantes y profesores en un programa de posgrado de modalidad virtual, en cuanto al diálogo que se establece entre estudiantes y docentes, sus formas de aprender y enseñar, así como sus necesidades de apoyo en esta modalidad educativa. El trabajo de campo se llevó a cabo con estudiantes y profesores de las maestrías en Administración de Empresas y Gerencia de Proyectos, de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT), ubicada en San José, Costa Rica, durante el tercer trimestre de 2014. Se planteó un estudio exploratorio, de tipo cualitativo, basado en el enfoque de la teoría fundamentada. Los datos se obtuvieron mediante grupos focales, entrevistas y el análisis de un cuestionario institucional de evaluación de los cursos respondido por los estudiantes. Participaron 16 estudiantes en dos grupos focales, así como 10 profesores que tuvieron a cargo los cursos virtuales. El análisis de los cuestionarios de evaluación incluyó todas las asignaturas de modalidad virtual en el periodo indicado, cuyo número fue de 25 cursos. El análisis de datos se realizó con ayuda del programa informático Atlas Ti versión 7. Los resultados se organizaron de acuerdo con seis categorías de análisis para los estudiantes, a saber: diálogo; interacción con los profesores; interacción con compañeros; formas de aprender; aprendizaje percibido; y necesidades de apoyo. En el caso de los docentes, se analizó la información a partir de las siguientes categorías: experiencia como docentes virtuales; papel como facilitadores; interacción con los estudiantes; actitudes hacia el aprendizaje virtual; uso de herramientas tecnológicas; y necesidades de apoyo.

Se encontró que los estudiantes demostraron en general un nivel adecuado de satisfacción con los cursos virtuales, en un grado equivalente a los cursos presenciales de la Facultad y de la Universidad como un todo. Al separar el análisis entre los cursos mejor valorados por los estudiantes en el cuestionario institucional, y aquellos con valoración más baja, se determinó que en los cursos con más alta valoración los estudiantes apuntaron a 17 varios factores claves: el orden o estructura con que el profesor implementa el curso; la retroalimentación que ofrece el docente; la "cordialidad" del profesor, o grado en que motiva, orienta y se identifica con el grupo; así como un nivel óptimo de exigencia académica. En términos de la metodología, los estudios de casos y la oportunidad de intercambiar opiniones y experiencias con los compañeros fueron valorados como las estrategias de enseñanza y aprendizaje más productivas para el aprendizaje. Los

cursos con valoración más baja obtuvieron, por parte de los estudiantes, una mayor frecuencia de menciones de aspectos relacionados con la falta de orden y estructura del profesor; escasa retroalimentación por parte del docente; sobrecarga de trabajos, relacionada con la falta de estructura; y un poco aprovechamiento de las potencialidades de la plataforma virtual.

En cuanto a los docentes, la gran mayoría de ellos demostró una actitud favorable hacia la enseñanza y el aprendizaje en entornos virtuales, sobre todo entre quienes habían tenido experiencias previas como estudiantes a distancia. Los profesores de cursos con menor valoración expresaron preocupaciones en torno a las cargas de trabajo, la posibilidad de interactuar efectivamente con los estudiantes, el número de estudiantes por grupo, así como la necesidad de una mayor capacitación en habilidades docentes acorde con la modalidad. La sistematización de los datos se realizó con el apoyo de mapas conceptuales elaborados mediante el programa CMap Tools, llegando así a construir una “teoría sustantiva” sobre la experiencia educativa de los alumnos y de la experiencia como docentes virtuales por parte del personal académico. La discusión de los hallazgos a la luz del marco conceptual dio como resultado una propuesta para el fortalecimiento de la enseñanza con medios virtuales, en la que se contemplan las perspectivas estratégica, pedagógica, organizativa y tecnológica.

2.2 Marco teórico

Betty Neuman Modelo de sistema

Dentro de las Bases Psicológicas que sustentan el Modelo, se encuentra la Teoría de Gestalt denominada también “Psicología de la Forma o la Configuración”, siendo sus precursores Wertheimer, Köler y Koffka (1912). Gestalt sostiene en su teoría que cada uno de nosotros está rodeado por un campo de percepciones en equilibrio dinámico. Bajo esta perspectiva Neuman reconoce que el comportamiento del individuo está dado por la interacción dinámica con los estresores a los que intenta adaptarse para mantener el equilibrio. A partir de ello crea los conceptos de integral, contenido y bienestar.

Otra influencia para la construcción del Modelo fue Hans Seyle (1950) con la Teoría del Estrés, definido este término como toda modificación de la constelación interna y externa del individuo, ocasionado por un estresor o estímulo, que da como respuesta una reacción que a su vez genera un Síndrome de Adaptación General. Es probable que de ello Neuman haya construido el concepto de Factores Estresantes mismo que define como fuerzas del entorno, y que cuando la persona o sistema se enfrenta a estos factores, da como resultado la estabilidad

o por el contrario la enfermedad. De esta teoría, Neuman cree los conceptos de línea normal de defensa, líneas flexibles de defensa, líneas de resistencia, grado de reacción, reconstitución, entorno creado y enfermedad.

Otra influencia de la corriente psicológica, es la de French Caplan (1969), autor de la Teoría situación en crisis. Esta teoría considera un evento crítico como el detonante que puede ocasionar dos respuestas: la primera es convertir a la persona en un ser más fuerte para dominar perfectamente la situación, a la vez de ayudarle a desarrollar su personalidad y la segunda que la situación vuelva vulnerable a la persona al grado de no reponerse y por ende, sobrevenga la enfermedad. En este marco, Caplan sugiere la aplicación de 3 niveles de prevención ante una situación en crisis, los cuales son utilizados en el modelo como niveles de prevención primaria, secundaria y terciaria, cuyo propósito es el de alcanzar y mantener la estabilidad del sistema. Con esto Neuman propone que el proceso de atención tiene una forma circular que va de la prevención primaria a la terciaria en donde se deberá contar con conocimientos suficientes sobre la persona para intervenir identificando y atendiendo los factores de riesgo asociados a los estresores.

La Teoría de Sistemas junto con la del Estrés y de Gestalt conforman gran parte del Modelo de Neuman, en donde la persona (sistema) es el eje central del cuidado, y en el que siempre se tendrá en cuenta la interacción con el entorno y sus estresores para implementar medidas de intervención.

Conceptos básicos del Modelo de Sistemas de Betty Neuman

- a) Visión holística o integral: El Modelo de Sistemas de Neuman es un sistema dinámico y abierto al cuidado del cliente el cual se define como persona, este sistema tiene el objetivo de enfatizar el problema de la enfermería y entender al cliente cuando interacciona con el entorno.
- b) Sistema cliente: Este consta de cinco variables fisiología (la estructura y la función del organismo), psicología (los procesos mentales en relación con el entorno), sociocultural (las condiciones sociales y culturales como influyen en el sistema), de desarrollo (procesos y actividades relacionados con la edad) y espiritual (creencias e influencias espirituales).
- c) Estructura básica del cliente: El cliente es un sistema compuesto de una estructura central rodeada de anillos. La estructura central, consta de factores básicos comunes a todos los organismos, como características innatas o genéticas: temperatura, estructura genética, patrón de respuesta, debilidad. La estructura básica no se enfrenta directamente con los estresores ambientales; posee una serie de mecanismos protectores representados como anillos que ayudan al cliente (persona, comunidad) a

defenderse frente a los factores estresantes. Los anillos protectores más inmediatos a la estructura básica son llamadas líneas de resistencia que protegen igualmente a la estructura básica.

- d) Líneas de Defensa: Son círculos que protegen a la estructura básica para evitar el peligro del sistema. Tenemos a la línea flexible, normal y de resistencia:
- Línea normal de defensa: Corresponde al círculo externo del sistema y presenta una línea continua. Esta representa estabilidad tanto para el individuo como para el sistema. Esta se mantiene a lo largo del tiempo y sirve como un estándar para valorar las posibles desviaciones del bienestar normal del cliente. Dicha línea incluye varias y conductas propias del sistema, tales como patrones habituales de control del individuo, estilo de vida y estadio de desarrollo.
 - Línea flexible de defensa: Corresponde al círculo exterior de línea discontinua del modelo. Dicho círculo es dinámico y puede resultar afectado en forma rápida y en un corto periodo de tiempo. Este se distingue como un amortiguador de protección el cual evita que los elementos estresantes crucen la línea normal de defensa y alteren el estado normal de bienestar.
 - Líneas de resistencia: Son las series de círculos de líneas intermitentes que rodean la estructura central básica. Estos círculos representan los factores de recursos los cuales ayudan al cliente a defenderse de un elemento estresante.
- e) Elementos estresantes: son los estímulos productores de tensión que dan lugar a un resultado que puede ser positivo o negativo, pueden ser consecuencia de: fuerzas intrapersonales (respuestas condicionadas o respuestas autoinmunes), fuerzas interpersonales (roles o patrones de comunicación), fuerzas extra personales (reglas sociales o intereses financieros). Los elementos estresantes podrían variar según el impacto o la reacción.
- f) Grado de reacción: Es la inestabilidad que se presenta cuando los elementos estresantes invaden la línea normal de defensa. Son variables de intervención de individual: idiosincrasias de las enfermeras, resistencia natural y aprendida, tiempo de exposición al elemento estresante.
- g) Prevención como intervención: estas son acciones determinadas que ayudan al cliente a retener la estabilidad del sistema, las intervenciones pueden producirse antes o después de que las líneas de resistencia hayan sido atravesadas en la reacción o reconstitución, siendo estas primaria, secundaria, terciaria.
- Prevención primaria: Esta se da cuando se sospecha la existencia de un elemento estresante o ya se ha identificado la presencia del mismo. En este

estado aunque no sea producido la reacción ya se reconoce el estado de riesgo. Neuman afirmó que quien realiza la intervención puede reducir la posibilidad de que el individuo se encuentre con el elemento estresante, y por tanto reforzar al individuo para que afronte el mencionado elemento o para que refuerce su línea flexible de defensa con el fin de disminuir la posibilidad de una reacción.

- **Prevención secundaria:** Corresponde al conjunto de intervenciones o tratamientos iniciados posterior a la manifestación sintomática de estrés. Tanto recursos internos como externos del cliente se utilizan para estabilizar el sistema con el objetivo de reforzar las líneas de resistencia, disminuir la reacción y aumentar los factores de resistencia.
- **Prevención terciaria:** Esta tiene lugar posterior al tratamiento activo o de la fase de prevención secundaria. Este pretende conseguir que el paciente recupere la estabilidad óptima del sistema. Como objetivo principal se traza el reforzar la resistencia a los estresantes con el fin de ayudar o prevenir la recurrencia de la reacción o la regresión. Este proceso de prevención retrocede en forma de círculos hacia la prevención primaria.
- h) **Reconstitución:** Consiste en el estado de adaptación a los elementos estresantes tanto en un entorno interno como externo. Este se puede dar en cualquier grado o nivel de reacción e ir más allá o estabilizarse por debajo de la línea normal de defensa que presentaba el cliente anteriormente. Dentro de este se incluyen los factores interpersonales, intrapersonales, extrapersonales y los factores del entorno, interrelacionado con las variables del sistema del cliente (fisiológica, psicológica, sociocultural, de desarrollo y espiritual).

2.3. Temas fenomenológicos universales

➤ El tiempo

La temporalidad es uno de los temas fenomenológicos universales o existenciales. Las experiencias humanas se dan a lo largo de la vida, o de la existencia humana, en diferentes momentos temporales. Por otro lado, los seres humanos experimentamos el tiempo de diferentes formas. En algunas ocasiones, el tiempo es justo lo que necesitamos, otras veces es un tiempo muy corto, no nos alcanza, nos hace falta más tiempo. En otras ocasiones el tiempo lo experimentamos como excesivamente largo, interminable. Todo depende de la experiencia que se vive (tomado de Gordón de Isaacs, 2018).

La temporalidad es un tema de análisis en los estudios fenomenológicos por estar íntimamente ligado a la experiencia vivida de los seres humanos con los fenómenos estudiados con el método fenomenológico

➤ La espacio

El segundo tema existencial es el espacio en el que se da la experiencia, y así vemos que el espacio puede verse muy amplio en un momento dado, pero en otro el espacio es limitado, restringido, apretado. Puede ocurrir también que el espacio es complejo, complicado, enredado, oscuro, sin límites. Lo cierto es que la experiencia humana se vivencia en un mundo real, en un espacio existencial.

El espacio en que se da la experiencia puede definir la interpretación que realizamos del fenómeno. Nos ayuda a entender la esencia del fenómeno estudiado. Toda experiencia humana se vive en un espacio. (tomado de Gordón de Isaacs, 2018).

➤ Las relaciones humanas

Otro tema fenomenológico universal son las relaciones humanas, relaciones que pueden darse en relación al sujeto que vive la experiencia, es decir en relación a sí mismo. Pero resulta que los seres humanos no vivimos aislados, estamos en el mundo en relación a otros seres humanos, tal como lo señala Heidegger(1962) “el Dasein está en el mundo en relación a otros” . Las experiencias humanas se explican muchas veces en términos de las relaciones que tenemos con nosotros mismos o las que tenemos en relación a los otros seres humanos que participan de una forma u otra de la experiencia vivida. (tomado de Gordón de Isaacs, 2018).

➤ La corporalidad

El cuerpo humano se experimenta de diferentes maneras, los narcisistas veneran su cuerpo, su vida se centra en su cuerpo, mientras que otros subestiman su cuerpo, lo consideran poco valioso, quisieran vivir en otro cuerpo. A pesar de que internamente, por lo general, los seres humanos tenemos la misma composición anatómica, y por otro lado, en estado de normalidad fisiológica el cuerpo humano funciona igual, externamente podemos tener diferencias corporales que a veces influyen las experiencias que vivenciamos. Extracto tomado de Gordón de Isaacs,(2018).

Capítulo III

Metodología

3.1 Metodología

En este trabajo investigativo se utiliza un abordaje cualitativo, con el método fenomenológico descriptivo, ya que se estudió la experiencia vivida por los estudiantes de enfermería durante su educación virtual con el fenómeno de sus hábitos de estudio y con el estrés académico.

Población: Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Panamá.

Participantes: Los participantes fueron estudiantes de enfermería de segundo año de la Universidad de Panamá. El número de participantes se determinó por la técnica de saturación y fueron cinco (5).

Los criterios de selección fueron:

- Estudiantes activos matriculados en la Facultad de Enfermería
- Estudiantes que cursan el segundo año de la carrera de Enfermería
- Estudiantes de 18 a 20 años.
- Aceptación de participar en el estudio

Técnicas de recolección de datos y para el análisis de datos:

Se utilizó la entrevista a profundidad grabada como técnica de colección de datos y para el análisis se utilizó la técnica de análisis de datos Moustakas (1994), modificada por Gordón de Isaacs, (2017).

Descripción de los participantes:

Los participantes de la investigación son cinco estudiantes de Enfermería que cursan el segundo año de la carrera, dos de ellos tienen 19 años de edad y el resto 20 años de edad, todos están matriculados activos y aceptaron participar en el estudio.

Consideraciones bioéticas:

Los participantes aceptaron el consentimiento informado donde dan su aprobación para que se les entreviste y para grabar la entrevista, se siguieron los lineamientos del Comité de Bioética de la Vicerrectoría de Investigación y Postgrado.

Descripción la técnica de análisis de datos Moustakas (1994), modificada por Gordón de Isaacs, (2017): la entrevista fenomenológica debe buscar la descripción de las experiencias de los participantes, quienes fueron

seleccionados por haber vivido la experiencia con el fenómeno de estudio. Por lo tanto, las preguntas del investigador son importantes, ya que determinan la calidad de los datos que se obtendrán, desde la pregunta central hasta la última pregunta colateral o secundaria.

Luego de concluir la entrevista, esta se transcribe. Existen diferentes abordajes o modelos para el análisis de los datos fenomenológicos, hemos utilizado el modelo de Clark Moustakas (1994), el cuales el resultado de dos modificaciones previas, ya que este autor abrevió el método de Van Kaam (1959; 1966), y después el método de Stevick-Colaizzi-Keen, (1973) y propuso los siguientes pasos para el análisis de los datos fenomenológicos:

- 1- Lectura total de la transcripción
- 2- Segunda lectura de la transcripción, para extraer unidades de significado. Subrayando y después enlistando las unidades de significado (palabras o frases significativas relacionadas al fenómeno de estudio), para crear las categorías.
- 3- Análisis de las unidades de significado (buscando convergencias o similitudes entre las categorías).
- 4- Agrupación de unidades de significados para la formación de temas centrales. Estos pasos se realizan con cada entrevista de acuerdo al modelo de Moustakas (1994), luego de obtener los temas centrales de cada entrevista se procede con el grupo de temas al paso siguiente.
- 5- Se realiza una descripción textural: Se realiza a partir de los temas centrales de cada entrevista. Esta descripción trata de presentar un panorama general del fenómeno a partir de los temas centrales.
- 6- La descripción estructural: Este paso se realiza para cada entrevista. Se determina la estructura de cada tema o atributos esenciales y estos pueden interpretarse en relación a los temas fenomenológicos universales.
- 7- La descripción textural-estructural: Este paso se realiza para cada entrevista. Se hace una descripción global integrando las dos descripciones anteriores, tanto la textural como la estructural.
- 8- Al final se integran todas las descripciones, texturales, estructurales y compuestas de todas las entrevistas.
 - Se unen todas las descripciones texturales en una sola descripción textural.
 - Se unen todas las descripciones estructurales en una sola descripción estructural.
 - Se unen todas las descripciones compuestas en una sola descripción y tendremos una descripción integral textural-estructural. La modificación del modelo de Moustakas.

La modificación propuesta por (Gordón de Isaacs, 2017) consiste en un abordaje que inicia igual con los pasos 1,2,3, y 4, se van identificando los temas centrales de cada entrevista hasta lograr la saturación. En ese momento ya no se sigue entrevistando y 5. Con el grupo final de temas centrales, se realiza la descripción textural (un retrato de la experiencia que incluye sentimientos, y sensaciones. 6. la descripción estructural (las estructuras o características existenciales universales de la experiencia) y 7. La descripción compuesta (combinando la descripción textural con la estructural. Sostenemos que los temas centrales globales son el producto integral del estudio. Allí se integran los temas de cada entrevista, en un solo producto, por lo tanto, las descripciones textural, estructural y compuesta final serán también productos integrales que incluirán todos los temas que identificamos por saturación de todas las entrevistas. (Tomado de Gordón de Isaacs, 2017)

Descripción del método de recolección de datos y para el análisis de datos:

Para realizar la recolección de datos con el método fenomenológico descriptivo, primero se debe de escoger la población a investigar, que son los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Panamá. Luego, se tomaron en cuenta los criterios de selección mencionados anteriormente, y los participantes al aceptar el consentimiento informado dando su aprobación para que se les entreviste y para grabar la entrevista, se siguen los lineamientos del Comité de Bioética de la Vicerrectoría de Investigación y Postgrado. El número de participantes se determinó por la técnica de saturación y fueron cinco (5). Utilizando la plataforma Zoom se realizó la entrevista a profundidad grabada como técnica de recolección de datos y para el análisis se utilizó la técnica de análisis de datos Moustakas (1994), modificada por Gordón de Isaacs, (2017). Esta modificación consiste en transcribir toda la entrevista grabada, leerla, analizar y extraer las unidades de significado con sus descriptores, luego se vuelve a analizar las unidades de significado para obtener los temas centrales.

Finalmente, se obtienen los resultados a través del análisis de los temas centrales, las unidades de significado y descriptores se obtiene la descripción textural, a continuación se determinan los elementos importantes estructurales del fenómeno de las experiencias vividas por los participantes en cuanto a los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual durante la pandemia. A continuación, los temas fenomenológicos universales se desarrollan en la discusión de los resultados, estos temas son los pilares fundamentales para comprender las experiencias vividas por los participantes, también se analizan los resultados similares a otras investigaciones y se desarrolla el modelo de sistemas de Betty Neuman comparándola con la investigación y nos permite recolectar datos y obtener resultados para un análisis crítico del estudio fenomenológico.

Capítulo IV

Análisis, Descripción de datos y

Resultados

En este capítulo presentamos el desarrollo del análisis y descripción de las experiencias de los participantes obteniendo los resultados de los temas centrales con las unidades de significado y sus descriptores, seguido con la descripción textural y estructural de los hábitos de estudio y estrés académico ante la educación virtual durante la pandemia en los estudiantes de Enfermería.

4.1 Temas centrales con sus unidades de significado y descriptores:

Tema N°1 Significado de las clases virtuales, experiencia nueva en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Unidades de significado:

- Difícil para adaptarse
- Planificar
- Agotador y preocupante

Descriptores:

- **P01** Estaba acostumbrada a lo que hacía tenía una idea de lo que siempre hacía pero ahora estoy en mi casa tengo muchos distractores como: atender los oficios de la casa. No tengo tiempo, trato de respetar mi tiempo de descanso, cuando yo no duermo bien no hago las cosas bien. No comprenden en la parte de que uno está en clase todo el día y que eso es agotador.
- **P03** Me siento mucho más cansada con esta modalidad virtual así que la definiría un poco más difícil, porque es mucho más cansón estar frente a una computadora todo el día sentada y por eso yo lo veo mucho más complicado y estresante. He tenido que planificar el tiempo, de comprar cosas nuevas por ejemplo: la computadora la tuve que comprar, por qué dar las clases por el celular es mucho más difícil, entonces tuve que cambiar las herramientas que utilizaba para dar las clases y para poder ejecutar la nueva modalidad virtual.
- **P05** Si se va a lo psicológico en lo que cada uno va a realizar es cómo más preocupante y uno no se termina de adaptar porque no estamos aprendiendo lo suficiente y los profesores solamente se dedican a enviar los trabajos, mas no se ponen a explicarlos porque lo hacen solamente investigativos y no se ponen a ver que tenemos que practicarlos también.

Tema N°2 Comparando el proceso anterior de clases presenciales y el proceso actual de las clases virtuales.

Unidades de significado:

- Estrés

- Poco tiempo dedicado para la familia

Descriptores:

- **P04** Entre las clases presenciales y actualmente con las clases virtuales no he cambiado el tiempo que utilizaba, porque antes en clases presenciales teníamos que madrugar mucho para llegar a tiempo a la universidad y llegábamos a la casa para acostarnos a las 2 de la mañana haciendo tareas, y ahora si se volvió más estresante y desesperante que antes porque uno tiene que hacer muchas cosas y también exigen mucho más y eso desespera.
- **P05** En las clases presenciales antes iba por lo menos 8 horas a la universidad y ya cuando regresaba a la casa ese tiempo es dedicada para mí familia o para lo que haya que hacer en la casa y no vamos a estar disque la mitad de una clase nos tenemos que levantar a ir a cocinar o tener que levantarnos hacer ciertos oficios de la casa o que fregar, etc.; y eso es lo que hacemos actualmente.

Tema N°3 Pensando en los muchos desafíos de las clases virtuales y el estrés que produce a los estudiantes.

Unidades de significado:

- Dificultades con las plataformas
- Tiempo insuficiente para las asignaciones
- Mala comunicación de los profesores
- Clases virtuales
- Mala conexión de internet

Descriptores:

- **P01** Fue difícil para subir las tareas o a veces se pausaba al compartir la pantalla por zoom. Siento que se me iba todo el día en las clases porque luego de las clases dejaban tareas y había que hacerlas de ya para ya y al final no cumplía lo que yo misma me proponía en hacer. Tuve que buscar ayuda de un profesional, con la psicóloga de la facultad, porque yo sentía que no podía hasta veía videos en YouTube para orientarme y estaba ya muy cansada me estaba estresando. Los cambios requieren de un proceso y no de la noche a la mañana y también de buscar alternativas que vayan de acuerdo a mi personalidad.
- **P02** Me siento incapaz de afrontar los deberes académicos virtuales cuando tengo clases en bloques con diferentes profesores y materias, todo es virtual es más difícil los profesores son más exigentes y no nos dan el tiempo necesario para hacer las tareas y estudiar me frustra.

- **P03** Algunos profesores se quieren comunicar por correo electrónico y pues digamos que sí yo tengo muchas dudas demoran mucho para que me contesten, entonces siempre me quedo con la duda y llega un momento de estrés en que yo no entiendo las cosas.
- **P04** No voy a decir que no he aprendido nada porque en realidad sí he aprendido algunas cosas, pero siento que hay un gran vacío una brecha que solo las clases virtuales pueden dejar y no pueden llenarse sin las clases presenciales. Hay tres pilares principales: uno, tener una computadora depende de nosotros estar sentado todo el tiempo eso no motiva a nada, dos otro pilar importante es la clase con la profesora son muy exigentes no motivan a prestar mucha atención y el tercer pilar, en las clases presenciales uno tenía que estar pendiente y actualmente si uno mantiene la cámara encendida uno está ahí, si la mantiene apagada no está, nosotros no aportamos mucho porque si en las clases presenciales casi nadie hablaba ahora las clases virtuales menos entonces siento que ambas se mezclan y forman el peor método de educación posible.
- **P05** En algunos momentos estamos haciendo exámenes y se va la conexión de internet por las fuertes lluvias, entonces se cierran los programas que utilizamos para hacer los exámenes y eso es lo que los profesores no entienden que se nos cae la señal y los exámenes quedan inconclusos. Las materias que tienen sus prácticas clínicas o divisiones en la mayoría de los casos ponen más tareas que los mismo profesores de teorías y entonces es como bastante estresante porque uno tiene que esforzarse más por un 10% que por un 30% de la nota.

Tema N°4 Aprendiendo a organizar el tiempo en esta nueva situación de clases virtuales.

Unidades de significado:

- Trabajar en grupo a distancia
- Agenda
- Organizar

Descriptor:

- **P01** Fue muy difícil organizarme con las asignaciones grupales. Hemos discutido sobre todo por choques culturales, en mi grupo hay personas de otros países y de la manera que ellos se expresan a veces para uno que es panameño es chocante pues, uno lo toma mal pero para ellos es normal decir esos términos o de la manera de referirse o por ser virtual uno también lo mal interpreta.

- **P04** Tengo una agenda desde el primer semestre y divido todos esos días por horas ya que la división es más rigurosa, porque antes uno llegaba a la casa y decía, bueno tengo que hacer todo esto y ya, pero ahora tengo que distribuir el tiempo para que me alcance y respirar aunque sea un poco.
- **P05** Trato de organizar mí tiempo durante la modalidad virtual pero a veces es imposible porque los profesores juegan con nuestro tiempo pensando que solamente tenemos que estar 24/7 con temas de la universidad. No dejan espacio para nuestra vida social ni personal y no podemos hacer nada fuera de las clases y las asignaciones que ellos nos dejan porque estamos todo el día en la computadora haciendo los trabajos que ellos nos solicitan así que por eso no podemos tener un horario de planificación porque los profesores acaban poniendo tareas en horas y fechas que no les corresponden a ellos en sus horarios de clases.

Tema N°5 analizando los cambios en el espacio vivido en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual.

Unidades de significado:

- Rotar de lugares del hogar
- En las habitaciones del hogar
- Ruidos externos

Descriptor:

- **P03** Mi casa es pequeña y mi hermana y mi hermano dan clases también virtuales y por lo general siempre me ando moviendo de lugar. Siempre ando rotando y no todos los lugares son cómodos de repente las sillas del comedor son incómodas por la posición de que hay que estar mucho tiempo sentada molesta la espalda da dolor.
- **P04** Las clases las doy en mi cuarto pero hay veces que tengo que ir a otra parte de la casa por la señal del Wi-Fi, es incómodo por la calor y cuando tengo que estudiar busco un rincón de la casa donde no esté nadie que me interrumpa.
- **P05** La mayoría del tiempo tengo que dar las clases en la cama y eso es bastante difícil, porque la familia está en la casa y entonces el ruido y todo esto es bastante complicado controlarlo. Ha sido difícil por los dolores de espalda que le dan a uno por estar sentado incómodamente pero si fueran dos o tres horas al día sería bueno pero uno está 10-12 horas sentados frente a la computadora de manera incómoda y a veces no es bueno para nuestra propia salud.

Tema N°6 Describiendo las relaciones entre los profesores y los estudiantes durante las clases virtuales.

Unidades de significado:

- Confianza del estudiante al profesor
- Personalidad del profesor

Descriptor:

- **P01** Cuando dejaban tareas uno necesita más explicación para comprender y no lo hacen, me cerraba me decía no voy a poder entregar la tarea, no sabía. Escribirle al profesor daba pena porque uno no tiene la confianza a alguien que uno no ha visto.
- **P04** Hay algunos profesores que son cariñosos y tratables que dan la confianza de preguntarles, en cambio hay algunos que son groseros y dan miedo preguntarles porque responden con regaños y uno mejor se queda callado, o sea es como que los profesores tienen una idea muy rígida de las clases y no inspiran a preguntar sino que inspiran a cerrar el micrófono y apagar la cámara de la computadora.

Tema N°7 Pensando desgaste corporal, desde lo físico durante las clases virtuales.

Unidades de significado:

- Descanso inadecuado
- Trastornos del sueño
- Reducción del consumo de alimentos
- Aumento del consumo de alimentos
- Problemas gástricos

Descriptor:

- **P01** Me siento cansada sobre todo de la vista porque permanezco mucho tiempo frente a la computadora. Además, dolor en las piernas, rodillas y espalda porque llevaba mucho tiempo sentada.
- **P02** No descansé casi nada en el primer semestre presentaba muchas pesadillas me consume mucho tiempo las clases virtuales y hacer tareas. Actualmente tengo insomnio por estar preocupada de hacer tareas, trabajos y además que me tengo que levantar súper temprano para poder estar lista en las clases virtuales.
- **P03** Reducción del consumo de alimentos, porque de repente en las clases no me dan un tiempo para desayunar, y entonces tengo que hacer algunas cosas como: oficios en la casa o tareas y de una vez, entonces llega la

siguiente clase y entonces en la hora del almuerzo estaría yo desayunando o hasta no almuerzo ni ceno porque voy postergando la hora de comer por las clases.

- **P04** Yo por estrés y ansiedad comienzo a comer lo que sea y he aumentado mi peso corporal. Uno aumenta la ingesta de comida para satisfacer la falta de ánimo para seguir estudiando.
- **P05** Me ha dado problemas de gastritis por no comer y también por el hecho de estar sentado todo el día uno no toma agua necesaria y en lo personal me enferme por eso.

Tema N°8 Reflexionando en los sentimientos cambiantes en relación a la educación virtual.

Unidades de significado:

- Agresividad
- Estrés
- Impotencia
- Ansiedad
- Aislamiento
- Miedo
- Depresión

Descriptor:

- **P02** He sentido agresividad en estos momentos por estar tan estresada por las clases. Me siento tan agrumada y en ocasiones siento hasta ganas de llorar del estrés. Ansiedad que provoca todo esto qué son como tres horas sentadas al frente de una pantalla. A veces entro como en una etapa de depresión qué es muy horrible.
- **P03** Me genera mucho estrés, desesperación con ganas de dejar todo, de repente en situaciones que se complican porque no sé cómo soltar algunas cargas que tengo con respecto a las tareas. me siento triste porque a veces quisiera salir por fin jugar con mis hermanos distraerme y no puedo porque me tengo que quedar en la casa a terminar las tareas.
- **P05** He sentido impotencia porque algunos profesores son bastantes prepotentes y uno no puede decirle más de 4 cosas porque de una vez nos devuelven para atrás o nos pueden dejar, uno tiene ese temor en que sí le decimos al profesor que no nos sentimos complacidos en su clase de una vez arremeten con nuestras calificaciones entonces preferimos callarlo y es cómo temeroso y agobiante. Aislados estamos todo el tiempo de nuestra familia porque en realidad no conversamos con ellos porque nos la

pasamos metidos en las clases o en la computadora y cuando terminamos de dar las clases la vista está cansada y uno va directamente es a dormir.

Tema N°9 Analizando los obstáculos que intervienen en el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje durante la educación virtual.

Unidades de significado:

- Evaluaciones
- Sobrecarga de asignaciones
- Estrategia para las asignaciones
- Motivación de las clases virtuales

Descriptores:

- **P01** En algunas materias las evaluaciones no son del agrado porque nos bajaban muchos puntos sin saber del porqué. Los exámenes e investigaciones eran bastantes largos para un tiempo tan corto de entrega en las plataformas.
- **P02** Los profesores nos han sobrecargado mucho de tareas de diferentes materias para entregar en un solo día. Mandan hacer todos los temas, los trabajos para desarrollar sin explicarlo. Los profesores aún no se adaptan a la modalidad virtual y no tienen un orden para las asignaciones, por lo tanto nosotros no nos vamos a poder manejar en el orden que debe ser.
- **P03** En el primer semestre fue más difícil porque era algo totalmente nuevo pero me fui adaptando y viendo qué era lo que más me funcionaba sí dejar las cosas para hacerlas el fin de semana o durante la semana para que no se me acumulara y así fui organizándome, planificándome.
- **P04** Con frecuencia me digo que no puedo con tantas tareas y uno no aprende lo suficiente porque no sabemos si lo que estamos haciendo está bien, entonces es como un lío moral. No es lo mismo recordar lo que uno hizo practicándolo que recordar lo que vimos en un video, eso no motiva en nada.

4.2 DESCRIPCIÓN TEXTURAL DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO ANTE LA EDUCACIÓN VIRTUAL DURANTE EL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA:

A través del análisis de los temas centrales, las unidades de significado y descriptores se obtiene la descripción textural de las experiencias vividas por los participantes en cuanto a los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual durante la pandemia expresando la dificultad de adaptarse a la nueva modalidad de educación virtual, la comparación del proceso anterior de clases presenciales y el proceso actual de las clases virtuales como lo formula el P05 “Si se va a lo psicológico en lo que cada uno va a realizar es cómo más preocupante y uno no se termina de adaptar porque no estamos aprendiendo lo suficiente y los profesores solamente se dedican a enviar los trabajos, mas no se ponen a explicarlos porque lo hacen solamente investigativos y no se ponen a ver que tenemos que practicarlos también”. Y el P04 expresa que, “Entre las clases presenciales y actualmente con las clases virtuales no he cambiado el tiempo que utilizaba, porque antes en clases presenciales teníamos que madrugar mucho para llegar a tiempo a la universidad y llegábamos a la casa para acostarnos a las 2 de la mañana haciendo tareas, y ahora si se volvió más estresante y desesperante que antes porque uno tiene que hacer muchas cosas y también exigen mucho más y eso desespera”.

Además, manifiestan dificultades con las plataformas, tiempo insuficiente para las asignaciones, la mala comunicación de los profesores, la sobrecarga de las asignaciones, insatisfacción con las evaluaciones y dificultades de conexión a internet el P01 enuncia que, “Fue difícil para subir las tareas o a veces se pausaba al compartir la pantalla por zoom. Siento que se me iba todo el día en las clases porque luego de las clases dejaban tareas y había que hacerlas de ya para ya y al final no cumplía lo que yo misma me proponía en hacer. Tuve que buscar ayuda de un profesional, con la psicóloga de la facultad, porque yo sentía que no podía hasta veía videos en YouTube para orientarme y estaba ya muy cansada me estaba estresando. Los cambios requieren de un proceso y no de la noche a la mañana y también de buscar alternativas que vayan de acuerdo a mi personalidad”. Generando sentimientos cambiantes en relación a la educación virtual tal como lo expresa el P02 “He sentido agresividad en estos momentos por estar tan estresada por las clases. Me siento tan agrumada y en ocasiones siento hasta ganas de llorar del estrés. Ansiedad que provoca todo esto qué son como tres horas sentadas al frente de una pantalla. A veces entro como en una etapa de depresión qué es muy horrible”.

Por otro lado, expresan cambios en el espacio vivido en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual y desgaste corporal tal como lo expone el P03 “Mi casa es

pequeña y mi hermana y mi hermano dan clases también virtuales y por lo general siempre me ando moviendo de lugar. Siempre ando rotando y no todos los lugares son cómodos de repente las sillas del comedor son incómodas por la posición de que hay que estar mucho tiempo sentada molesta la espalda da dolor”.

Al conocer las experiencias vividas de los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual durante la pandemia nos permite entender una nueva perspectiva mediante las descripciones de los participantes.

4.3 DESCRIPCIÓN ESTRUCTURAL DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO ANTE LA EDUCACIÓN VIRTUAL DURANTE EL COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA:

Al terminar la descripción textural continuamos a determinar los elementos importantes estructurales del fenómeno de los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual durante el Covid-19 en los estudiantes de Enfermería que son:

4.3.1. Planificar el tiempo ante la nueva educación virtual:

Para tener éxitos en el aprendizaje virtual es muy importante saber y poseer la habilidad de organizarse o planificar el tiempo requerido para el proceso de la educación virtual. En cambio, los participantes enfatizan la gran dificultad que poseen al organizarse tanto para sí mismo, como al trabajar en grupo a distancia, tal como lo expresan el P04 “Tengo una agenda desde el primer semestre y divido todos esos días por horas ya que la división es más rigurosa, porque antes uno llegaba a la casa y decía, bueno tengo que hacer todo esto y ya, pero ahora tengo que distribuir el tiempo para que me alcance y respirar aunque sea un poco”. Mientras el P01 dice, “Fue muy difícil organizarme con las asignaciones grupales. Hemos discutido sobre todo por choques culturales, en mi grupo hay personas de otros países y de la manera que ellos se expresan a veces para uno que es panameño es chocante pues, uno lo toma mal pero para ellos es normal decir esos términos o de la manera de referirse o por ser virtual uno también lo mal interpreta”. La destreza de planificar es parte fundamental para lograr el éxito en el aprendizaje a través de la nueva modalidad de educación virtual.

4.3.2. Lugar de estudio en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual:

Durante la educación virtual es fundamental tener un espacio disponible para el estudio que garantice un entorno cómodo para la enseñanza- aprendizaje virtual, pero los participantes expresan tener que rotar de lugares dentro de su propio hogar, además del ruido externo del que no pueden controlar, tal cual lo dice el P04 “Las clases las doy en mi cuarto pero hay veces que tengo que ir a otra parte

de la casa por la señal del Wi-Fi, es incómodo por la calor y cuando tengo que estudiar busco un rincón de la casa donde no esté nadie que me interrumpa.” Y el P05 dice, “La mayoría del tiempo tengo que dar las clases en la cama y eso es bastante difícil, porque la familia está en la casa y entonces el ruido y todo esto es bastante complicado controlarlo. Ha sido difícil por los dolores de espalda que le dan a uno por estar sentado incómodamente pero si fueran dos o tres horas al día sería bueno pero uno está 10-12 horas sentados frente a la computadora de manera incómoda y a veces no es bueno para nuestra propia salud”.

4.3.3. La relación entre los profesores y los estudiantes durante las clases virtuales:

Es de suma importancia que el profesor demuestre empatía y respeto hacia los estudiantes de igual manera de los estudiantes hacia los profesoras tanto en clases presenciales como en clases virtuales, ya que garantiza tener una mejor calidad de explicación obteniendo confianza de parte del estudiante en ser más proactivo en las clases. En cambio, los participantes expresan muchas dificultades en la comunicación y el trato del profesor, el P01 expresa que “Cuando dejaban tareas uno necesita más explicación para comprender y no lo hacen, me cerraba me decía no voy a poder entregar la tarea, no sabía. Escribirle al profesor daba pena porque uno no tiene la confianza a alguien que uno no ha visto”. Y el P04 dice, “Hay algunos profesores que son cariñosos y tratables que dan la confianza de preguntarles, en cambio hay algunos que son groseros y dan miedo preguntarles porque responden con regaños y uno mejor se queda callado, o sea es como que los profesores tienen una idea muy rígida de las clases y no inspiran a preguntar sino que inspiran a cerrar el micrófono y apagar la cámara de la computadora”.

Discusión de los resultados

Los temas fenomenológicos universales son pilares fundamentales para comprender las experiencias vividas por los participantes que nos permite recolectar datos y obtener resultados para un análisis crítico del estudio fenomenológico, entre estos temas está:

1. El tiempo:

El tiempo es parte de nuestra vida cotidiana, son experiencias vividas en el presente, pasado y futuro en el que coloca la planificación como una perspectiva única para aprovechar y manejar el tiempo de la humanidad y de la misma manera existen dificultades para adaptarse al cambio repentino del tiempo que es afectado por factores externos que provocan el descontrol de la planificación, tal como lo expresa el participante P05 “Trato de organizar mí tiempo durante la modalidad virtual pero a veces es imposible porque los profesores juegan con nuestro tiempo pensando que solamente tenemos que estar 24/7 con temas de la universidad. No dejan espacio para nuestra vida social ni personal y no podemos hacer nada fuera de las clases y las asignaciones que ellos nos dejan porque estamos todo el día en la computadora haciendo los trabajos que ellos nos solicitan así que por eso no podemos tener un horario de planificación porque los profesores acaban poniendo tareas en horas y fechas que no les corresponden a ellos en sus horarios de clases”.

2. El espacio:

El espacio es donde se da la experiencia del participante y puede ser limitado o amplio que nos permite comprender la existencia de los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual durante la pandemia y según lo expresado por el P03 el espacio es afectado, “Mi casa es pequeña y mi hermana y mi hermano dan clases también virtuales y por lo general siempre me ando moviendo de lugar. Siempre ando rotando y no todos los lugares son cómodos de repente las sillas del comedor son incómodas por la posición de que hay que estar mucho tiempo sentada molesta la espalda da dolor”.

3. Las relaciones humanas:

Las experiencias de los participantes se ven muy estrechamente relacionadas con la relación que se tiene con ellos mismos o con los demás, ya sea con los compañeros, el profesor o la familia que nos facilita entender el fenómeno estudiado.

Según los participantes tienen dificultades de comunicación con los profesores no tienen una buena relación entre el educador y el alumno, tal cual lo indica el P01 “Cuando dejaban tareas uno necesita más explicación para comprender y no lo hacen, me cerraba me decía no voy a poder entregar la tarea, no sabía. Escribirle al profesor daba pena porque uno no tiene la confianza a alguien que uno no ha visto”.

P04 “Hay algunos profesores que son cariñosos y tratables que dan la confianza de preguntarles, en cambio hay algunos que son groseros y dan miedo preguntarles porque responden con regaños y uno mejor se queda callado, o sea es como que los profesores tienen una idea muy rígida de las clases y no inspiran a preguntar sino que inspiran a cerrar el micrófono y apagar la cámara de la computadora”.

Además, en el estudio fenomenológico de los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual durante el Covid-19 en los estudiantes de Enfermería, se encontraron resultados similares a las investigaciones de Pérez, Sánchez y Smith (2018) y Castillo, Barrios y Alvis (2018), con respecto al estrés por los horarios extendidos, la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas de las asignaturas, la personalidad del profesor, la falta de tiempo para descansar, cambios en los patrones de sueño, no poder cumplir con compromisos familiares, reacciones psicológicas como: la ansiedad, angustia y desesperación. Reacciones físicas más como el dolor de cabeza y la fatiga crónica. Y por último reacciones comportamentales son desgano y el cambio en los hábitos de comer. Por lo que los participantes expresan: P03 “Me siento mucho más cansada con esta modalidad virtual así que la definiría un poco más difícil, porque es mucho más cansón estar frente a una computadora todo el día sentada y por eso yo lo veo mucho más complicado y estresante. He tenido que planificar el tiempo, de comprar cosas nuevas por ejemplo: la computadora la tuve que comprar, por qué dar las clases por el celular es mucho más difícil, entonces tuve que cambiar las herramientas que utilizaba para dar las clases y para poder ejecutar la nueva modalidad virtual”.

P02 “Los profesores nos han sobrecargado mucho de tareas de diferentes materias para entregar en un solo día. Mandan hacer todos los temas, los trabajos para desarrollar sin explicarlo. Los profesores aún no se adaptan a la modalidad virtual y no tienen un orden para las asignaciones, por lo tanto nosotros no nos vamos a poder manejar en el orden que debe ser”.

P04 “Hay algunos profesores que son cariñosos y tratables que dan la confianza de preguntarles, en cambio hay algunos que son groseros y dan miedo preguntarles porque responden con regaños y uno mejor se queda callado, o sea

es como que los profesores tienen una idea muy rígida de las clases y no inspiran a preguntar sino que inspiran a cerrar el micrófono y apagar la cámara de la computadora”. “Yo por estrés y ansiedad comienzo a comer lo que sea y he aumentado mi peso corporal. Uno aumenta la ingesta de comida para satisfacer la falta de ánimo para seguir estudiando”.

P01 “Me siento cansada sobre todo de la vista porque permanezco mucho tiempo frente a la computadora. Además, dolor en las piernas, rodillas y espalda porque llevaba mucho tiempo sentada”.

Es por esto, que es muy importante fortalecer los mecanismos de afrontamiento que se obtuvieron como resultados en la investigaciones de Pérez, Sánchez y Smith (2018) y Castillo, Barrios y Alvis (2018), que fueron los de analizar el problema, buscarle solución y la práctica de la religiosidad, porque la población de los estudiantes de Enfermería tienen niveles de estrés y puede causar un problema enorme en su salud física y mental.

Por otro lado, desde la perspectiva del modelo de sistemas de Betty Neuman (1972) los participantes de este estudio fenomenológico se pueden considerar el sistema central al que se le brindarán las intervenciones de cuidado, porque el comportamiento de los participantes está influenciado por la interacción dinámica con los estresores a los que intentan adaptarse para mantener el equilibrio. Y de ahí surgen las estructuras básicas del modelo rodeado de anillos concéntricos protectores que son las líneas de defensa:

1. **Línea flexible de defensa:** es el círculo discontinuo exterior del modelo y evita que los elementos estresores afecten el estado de bienestar de los participantes, pero puede ser perjudicado en un corto periodo de tiempo como lo es en la situación de los participantes actualmente, su elemento estresor que afecta la primera línea de defensa son los nuevos hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual.
2. **Línea normal de defensa:** es el segundo círculo continuo del sistema o de los participantes en la que se representa el nivel adaptativo y la estabilidad del bienestar reflejado en la conducta propia del sistema. Entre los elementos estresante son: dificultad para adaptarse a la nueva modalidad de educación virtual, dificultad para planificar y organizarse, al poco tiempo dedicado para la familia, dificultades con las plataformas, tiempo insuficiente para las asignaciones, mala comunicación de los profesores, ruidos externos, lugar de estudio inadecuado y evaluaciones inadecuadas.

P01 “En algunas materias las evaluaciones no son del agrado porque nos bajaban muchos puntos sin saber del porqué. Los exámenes e investigaciones eran bastantes largos para un tiempo tan corto de entrega en las plataformas”.

P05 “Si se va a lo psicológico en lo que cada uno va a realizar es cómo más preocupante y uno no se termina de adaptar porque no estamos aprendiendo lo suficiente y los profesores solamente se dedican a enviar los trabajos, mas no se ponen a explicarlos porque lo hacen solamente investigativos y no se ponen a ver que tenemos que practicarlos también”. “La mayoría del tiempo tengo que dar las clases en la cama y eso es bastante difícil, porque la familia está en la casa y entonces el ruido y todo esto es bastante complicado controlarlo. Ha sido difícil por los dolores de espalda que le dan a uno por estar sentado incómodamente pero si fueran dos o tres horas al día sería bueno pero uno está 10-12 horas sentados frente a la computadora de manera incómoda y a veces no es bueno para nuestra propia salud”.

P02 “Los profesores nos han sobrecargado mucho de tareas de diferentes materias para entregar en un solo día. Mandan hacer todos los temas, los trabajos para desarrollar sin explicarlo. Los profesores aún no se adaptan a la modalidad virtual y no tienen un orden para las asignaciones, por lo tanto nosotros no nos vamos a poder manejar en el orden que debe ser”.

P03 “Algunos profesores se quieren comunicar por correo electrónico y pues digamos que sí yo tengo muchas dudas demoran mucho para que me contesten, entonces siempre me quedo con la duda y llega un momento de estrés en que yo no entiendo las cosas”.

3. **Líneas de resistencia:** es el tercer y último círculo de líneas intermitentes que rodean al sistema y representan los factores de recursos que ayudan al sistema a protegerse de los elementos estresores. Entre los elementos estresores son: los sentimientos cambiantes en relación a la educación virtual (agresividad, estrés, impotencia, ansiedad, aislamiento, miedo, depresión), la personalidad de los profesores generan desconfianza a los participantes, descanso inadecuado, trastornos del sueño, reducción y aumento del consumo de alimentos, problemas gástricos.

P01 “Cuando dejaban tareas uno necesita más explicación para comprender y no lo hacen, me cerraba me decía no voy a poder entregar la tarea, no sabía. Escribirle al profesor daba pena porque uno no tiene la confianza a alguien que uno no ha visto”.

P04 “Hay algunos profesores que son cariñosos y tratables que dan la confianza de preguntarles, en cambio hay algunos que son groseros y dan miedo

preguntarles porque responden con regaños y uno mejor se queda callado, o sea es como que los profesores tienen una idea muy rígida de las clases y no inspiran a preguntar sino que inspiran a cerrar el micrófono y apagar la cámara de la computadora”. “Yo por estrés y ansiedad comienzo a comer lo que sea y he aumentado mi peso corporal. Uno aumenta la ingesta de comida para satisfacer la falta de ánimo para seguir estudiando”.

P05 “Me ha dado problemas de gastritis por no comer y también por el hecho de estar sentado todo el día uno no toma agua necesaria y en lo personal me enferme por eso”.

Cuando los elementos estresantes afectan las líneas de defensa del sistema altera el bienestar y la estabilidad produciendo enfermedades, dañando el grado de reacción y la reconstitución que corresponde a la cantidad de energía necesaria para que el sistema se adapte al elemento estresante. Y se procede a las intervenciones primarias: reducir la posibilidad de encontrarse elementos estresantes y reforzar la línea flexible de defensa. Intervención secundaria: tratamiento para los síntomas de los elementos estresantes. Intervención terciaria: educación para prevenir posibles elementos estresores, readaptación al problema y fortalecer y mantener las líneas de defensas.

Lo anterior nos permite alternativas de intervención para disminuir el estrés.

Conclusiones

Al culminar el estudio fenomenológico sobre los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual durante el Covid-19 en los estudiantes de Enfermería logramos llegar a las siguientes conclusiones:

➤ **La experiencia vivida por los estudiantes de Enfermería en la educación virtual durante la pandemia se manifiesta en nueve temas centrales temas centrales con sus correspondientes unidades de significado:**

- 1- Significado de las clases virtuales, experiencia nueva en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- 2- Comparando el proceso anterior de clases presenciales y el proceso actual de las clases virtuales.
- 3- Pensando en los muchos desafíos de las clases virtuales y el estrés que produce a los estudiantes.
- 4- Aprendiendo a organizar el tiempo en esta nueva situación de clases virtuales.
- 5- analizando los cambios en el espacio vivido en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual.
- 6- Describiendo las relaciones entre los profesores y los estudiantes durante las clases virtuales.
- 7- Pensando desgaste corporal, desde lo físico durante las clases virtuales.
- 8- Reflexionando en los sentimientos cambiantes en relación a la educación virtual.
- 9- Analizando los obstáculos que intervienen en el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje durante la educación virtual.

➤ **Del análisis de los temas centrales y las unidades de significado fue posible construir una descripción textural de los hábitos de estudio y el estrés académico ante la educación virtual durante la pandemia que son:**

- 1- La dificultad de adaptarse a la nueva modalidad de educación virtual
- 2- La comparación del proceso anterior de clases presenciales
- 3- El proceso actual de las clases virtuales
- 4- Dificultades con las plataformas
- 5- Tiempo insuficiente para las asignaciones
- 6- La mala comunicación de los profesores
- 7- La sobrecarga de las asignaciones
- 8- Insatisfacción con las evaluaciones

- 9- Dificultades de conexión a internet
- **El análisis de la descripción textural nos llevó a la descripción estructural, la cual nos permitió determinar los elementos o estructuras esenciales del fenómeno estudiado que son:**
 - 1- Planificar el tiempo ante la nueva educación virtual
 - 2- Lugar de estudio en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual
 - 3- La relación entre los profesores y los estudiantes durante las clases virtuales.
 - Se logra comprender la experiencia de los estudiantes de Enfermería a través de la educación virtual durante la pandemia aplicando el método de investigación fenomenológica descriptiva.
 - Se realiza una comparación del fenómeno con las líneas de defensas, los elementos estresores, el grado de reacción, la reconstitución y las intervenciones primarias, secundarias y terciarias, de la teoría de Enfermería de Betty Newman.

Recomendaciones

1. Se recomienda este estudio como lectura de referencia en la orientación e introducción de los estudiantes de Enfermería a la educación virtual.

Referencias bibliográficas

- Abouserie R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educ Psychol*; vol.14: 323-330.
- Agudelo, D. Casadiegos, C. (2007). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Revista International Journal of Psychological*, Vol. 4. Pag. 15.
- Alarcón Narry, Mayra Stephanie Gutiérrez Echevarría y Claudia Marcela (2016). Aplicación del modelo de sistemas de betty neuman para disminuir el estrés laboral en enfermeras. Tesis. Arequipa. Perú. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/1815/ENalnames.pdf?sequence=1>
- Anyerla Paola Trujillo Molina y Nelly Esther Gonzalez Julio (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de Postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogota. Trabajo de Grado presentado para optar por el título de Especialización en Docencia Universitaria. Recuperado de:

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf

- Arena Pública (2017). Noticia. Alumnos estresados y ansiosos, un mal global que se acentúa en México. Recuperado de: <https://www.arenapublica.com/articulo/2017/05/22/5773>
- Astrid Chang (2020). La Universidad de Panamá frente a los desafíos en la educación virtual. La estrella de Panamá. Recuperado de: <https://www.laestrella.com.pa/cafe-estrella/cultura/200624/universidad-panama-frente-desafios-educacion>
- Belinda de la Peña León, María Susana González Velázquez, Silvia Crespo Knopfler, Adiel Agama Sarabia, Gabriela Trejo Niño, Mariana Islas Ortega (2015). El rendimiento académico en alumnos de Enfermería y su relación con hábitos de estudio y estilos de aprendizaje. Revista de Educación y Desarrollo, pág. 61- 67. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/3079804/el-rendimiento-acad-mico-en-alumnos-de-enfermer-a-y-su-re...>
- Belloch C. (2012). Las tecnologías de la información y comunicación en el aprendizaje. Departamento de métodos de investigación y diagnóstico en Educación. Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/bellochc/pedagogia/EVA1.pdf>
- Betty Sarabia Alcocer y Ana Rosa Can Valle (2016). Estudio comparativo de técnicas y hábitos de estudio de los alumnos tutorados de las licenciaturas en medicina y gerontología de la Universidad Autónoma de Campeche. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, ISSN 2007-7467, Vol. 7, Núm. 13. México. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v7n13/2007-7467-ride-7-13-00483.pdf>
- Carlos Castillo Pimienta, Tomás Chacón de la Cruz y Gabriela Díaz-Véliz (2016). Ansiedad Y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Inv Ed Med. Cap.5 pág. 230-237. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v5n20/2007-5057-iem-5-20-00230.pdf>
- Carmen Marlene Mondragón Albarrán, Daniel Cardoso Jiménez y Salvador Bobadilla Beltrán (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco. Revista Iberoamericana para la investigación y desarrollo educativo, ISSN 2007-7467, Vol. 8, Núm. 15, 315. México. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v8n15/2007-7467-ride-8-15-00661.pdf>
- Cecilia García Huidobro, María Cristina Gutiérrez y Eliana Condemarín (2000). A estudiar se aprende: metodología de estudio sesión por sesión. Ediciones UC, 13° edición, pág. 15-18. Chile. Recuperado de: https://books.google.com.pa/books?id=HoWNCgAAQBAJ&pg=PA150&lpg=PA150&dq=garcia+huidobro+define+habitros+de+estudio&source=bl&ots=WOOPIK5gO4&sig=ACfU3U2LKTtI3trNjRVTeTH60qeIKLz12g&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjP7qPyoojqAhUoQjABHSQuDDcQ6AEwEXoEC_AQQAQ#v=onepage&q=garcia%20huidobro%20define%20habitros%20de%20estudio&f=false
- CNN de Chile (2019). Salud mental: El 44% de los estudiantes universitarios ha estado con tratamiento psicológico. Recuperado de:

https://www.cnnchile.com/pais/salud-mental-estudio-estudiantes-universitarios-tratamiento-psicologico_20190429/

- Dany Ruth Hanco Gutierrez (2018). Autocuidado en estudiantes de Enfermería que asisten a prácticas clínicas, universidad nacional del altiplano puno, Perú. Tesis para optar el título profesional de: Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. Recuperado de:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11094/Hanco_Gutierrez_Dany_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Delvin Castillo (2020). Clases virtuales en la UP, todo un reto y desafío. El siglo. Panamá. Recuperado de: <http://elsiglo.com.pa/panama/clases-virtuales-todo-reto-desafio/24155651>
- Edelmira Antonia Pineda de Osegueda (2019). El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del Modelo de Adaptación de Roy. Para optar al grado de Doctora en Enfermería con énfasis en Salud Internacional. Panamá. Recuperado de: <http://up-rid.up.ac.pa/1864/1/Edelmira%20Pineda.pdf>
- Edelmira de Osegueda y Yolanda González (2016). El afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de enfermería. Revista Científica de Enfermería. Vol. XIX, N° 14. Pág. 77-87. Panamá. Recuperado de: <https://docplayer.es/67575700-El-afrontamiento-al-estres-academico-en-los-estudiantes-de-enfermeria.html>
- Edgar Salgado García (2015). La enseñanza y el aprendizaje en modalidad virtual desde la experiencia de estudiantes y profesores de Posgrado (Tesis de Doctorado). Universidad Católica de Costa Rica, San José, Costa Rica. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/272821004_La_ensenanza_y_el_aprendizaje_en_modalidad_virtual_desde_la_experiencia_de_estudiantes_y_profesores_de_posgrado
- El estudio es un hábito y como estudiante uno tiene que formarse hábitos (2019). ECO TV. Recuperado de: https://www.ecotvpanama.com/actualidad/el-estudio-es-un-habito-y-como-estudiante-uno-tiene-que-formarse-habitos_1_44315/
- Elisabel Fermín (2020). Universitarios se unen a los afectados por la pandemia. La prensa. Panamá. Recuperado de: <https://www.prensa.com/impresia/economia/universitarios-se-unen-a-los-afectados-por-la-pandemia/>
- Francisco F. Pozar (2014), Inventario de hábitos de estudio. 10ª edición, TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España. Recuperado de: http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/IHE_MANUAL_2014_extracto.pdf
- Gordón de Isaacs, L. (2005). Investigación con Enfoque de Género. Panamá, Universidad de Panamá. Imprenta Universitaria.
- Gordón de Isaacs, Lydia (2017). El Análisis de datos en la Investigación con el Método Fenomenológico. Enfoque Revista Científica de Enfermería , Vol. XXI, N°17, p.138-

- Gordón de Isaacs, L. (2018). Antecedentes de la Fenomenología. Conferencia en VI Seminario-Taller Internacional de AETPA. Decameron, Panamá: Universidad de Panamá.
- Guadalupe Romero Herrera, Erika Flores Zamora, Patricia Adriana Cárdenas Sánchez y Rosa María Ostiguín Meléndez (2007). Análisis de las bases teóricas del modelo de sistemas de Betty Neuman. Revista Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. Vol 4, pág. 44- 48. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/5425652/an%C3%A1lisis-de-las-bases-te%C3%B3ricas-del-modelo-de>
- Henry Cárdenas (2020). Universidad de Panamá apuesta por la educación virtual ante la amenaza del Covid-19. La prensa. Panamá. Recuperado de: <https://www.prensa.com/sociedad/universidad-de-panama-apuesta-por-la-educacion-virtual-ante-la-amenaza-del-covid-19/>
- Irma Yolanda Castillo Ávila, Arleth Barrios Cantillo y Luis R. Alvis Estrada (2018). Editorial Pontificia Universidad Javeriana, Vol. 20, N°2. Colombia. Recuperado de: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
- Jennifer Espinosa, Karla Ochoa, María Saavedra, Carlos Rodríguez, Casilda Saavedra (2019). Estrés en la carrera de Ingeniería Civil. Facultad de Ingeniería Civil, Universidad Tecnológica de Panamá. Vol. 5 - N.º 2, pág. 90-95.. Recuperado de: <http://revistas.utp.ac.pa/index.php/ric/article/view/2510>
- José de Dios Duarte, Isabel Varela Montero, Lorenzo Braschi Diaferia, Esther Sánchez Muñoz (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. Educ Med Super, vol.31 no.3, Versión On-line scielo ISSN 1561-2902. España. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013
- Juana Gabriela Rosales Fernández (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur. Para obtener el título de Licenciada En Psicología. Perú. Recuperado en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Karla Daniela Sebastiani Vásquez (2017). Relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de psicología, Universidad San Pedro, Barranca, Perú. Proyecto de tesis. Recuperado de: https://www.academia.edu/35256172/UNIVERSIDAD_SAN_PEDRO_FACULTAD_DE_CIENCIA_DE_LA_SALUD_ESCUELA_DE_PSICOLOGIA_PROYECTO_DE_TESIS_RELACION_ENTRE ESTR%C3%89S_ACAD%C3%89MICO_Y_H%C3%81BITOS_DE_ESTUDIO_ESTUDIANTES_DE_PSICOLOG%C3%8DA_UNIVERSIDAD_SAN_PEDRO_BARRANCA_-2017
- Lydia Gordón de Isaacs, (2017). El Análisis de Datos en la Investigación conEl Método Fenomenológico. Recuperado de: <https://revistas.up.ac.pa/index.php/enfoque/article/view/46/38>
- Luisa María Rueda Ospina (2019). Estrés universitario: el gran problema de los estudiantes de esta generación. El país. Colombia. Recuperado de:

<https://www.elpais.com.co/educacion/estres-universitario-el-gran-gran-problema-de-los-estudiantes-de-esta-generacion.html>

- Ma. Luisa Cepeda Islas, Ana Elena del Bosque Fuentes, Irma Rosa Alvarado Guerrero y Zaira Vega Valero (2011). Personalidad y hábitos de estudios en dos muestras de alumnos; regulares y en situación de rezago escolar. Universidad Nacional Autónoma de México. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol.14, No.2, pág. 193-209. México. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112k.pdf>
- Marcelo López Trujillo; Carlos Eduardo Marulanda Echeverry; David Anselmo Bustamante Heredia (2009). La educación virtual, análisis y gestión en las universidades de Manizales. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, núm. 28, pp. 1-23. Fundación Universitaria Católica del Norte Medellín, Colombia. Recuperado de: <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/viewFile/83/171>
- Marco Fajardo (2020). Expertos analizaron debilidades de educación a distancia y coinciden en que "no estamos preparados". El mostrador. Chile. Recuperado de: <https://m.elmostrador.cl/cultura/2020/03/30/educacion-a-distancia-para-millones-en-plena-crisis-sanitaria-expertos-advierten-que-no-estamos-preparados/>
- María del Carmen Cárdenas Zuñiga, Olivia Cecilia Jaén Azpilcueta, Frida Jacqueline Palomino Arpi (2018). Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Vol. 15, Nº1, pág. 71-79. Perú. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/326227242_Habitos_de_estudio_en_estudiantes_universitarios_de_primer_año
- Marta Elizabeth Pérez Ortega, Yeraldin Vanela Sánchez, Arcelia Smith Trottman (2018). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas. Revista UP. Visión Antataura Vol.3, No.1: 79-97. Recuperado de: <https://revistas.up.ac.pa/index.php/antataura/article/download/502/412/>
- Omar Bonerge Pineda Lezama y Nelly Jeannette Alcántara Galdámez (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Innovare, Vol 6, pág. 19 – 34. Honduras. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/322703970_Habitos_de_estudio_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios
- OMS (2004). Promoción de la Salud Mental: informe. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, Pág. 14.
- Selye H. Stress And the general adaptation syndrome. BrMedJ. (1950). Vol.1, pág.138-392.
- Wolf T, Kissling G, Burgess L. (1986). Lifestyle characteristics during medical school: A four-year cross-sectional study. Psychological Reports, Vol.59, pág.179-189.