

Estilo de estudio, autoestima y estrés en los estudiantes repitentes de primer año, ELAM 2018

EUGENIE GNIMH ADIKPIYI¹, CHAKIROU OURO-AGORO¹, MSc. LOURDES MAGDALENA CABALLERO BETANCOURT².

¹Estudiante de segundo año de Medicina, Escuela Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba.

²Departamento de Psicología, Escuela Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba.

RESUMEN

Con el propósito de determinar el estilo de estudio, evaluar la autoestima e identificar los factores estresores que influyen en los estudios, las reacciones frente a este último y las estrategias para enfrentarlo, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo integrada por 19 estudiantes repitentes de primer año de la carrera de Medicina en la ELAM, procedentes de varios países, en el curso 2017-2018. Se aplicaron tres cuestionarios relacionados con las esferas del estilo de estudio, la autoestima y el estrés académico. Los resultados muestran que los estudiantes presentan en general un estilo de estudio malo, una autoestima media y los estudiantes estresados, un nivel de estrés bajo. Los principales factores estresores son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el tipo de trabajo que piden los profesores y los temas abordados. Reaccionan a partir de problemas de concentración y sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Las estrategias que ponen en práctica son la religiosidad y la búsqueda de información sobre el tema.

Palabras clave: estilo de estudio; autoestima; estrés académico.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como "una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y características personales" (1).

El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud, tanto física como psíquica; se va formando a lo largo de la vida del sujeto, al igual que la personalidad. En las diferentes etapas de la vida se van incorporando comportamientos impuestos o aprendidos en las relaciones establecidas en el sistema de actividad y comunicación de cada individuo. De esta manera se forman las habilidades y hábitos vinculados con las actividades que desarrollamos en las diversas etapas entre las que está el estudio.

Al asumir que el estilo de vida son los patrones cognitivos, afectivos y conductuales que habitualmente exhibe la persona en las diferentes esferas de la vida, estamos considerando que la manera en que cotidianamente realiza el estudio se constituye en el estilo para esa actividad.

La historia escolar de las personas y sus resultados en esta área de la vida, tiene mucho que ver con la forma en que desarrollan la actividad de estudio, la que acompaña

a otras en diferentes etapas del ciclo vital del ser humano.

Según la periodización asumida por la OMS, la juventud es la etapa comprendida entre los 20 y los 30 años. Su desarrollo social se caracteriza por un proceso de autodeterminación que debe profundizarse y consolidarse, pues el joven busca, se prepara y ocupa un lugar en la sociedad, a partir de las demandas sociales. Los intereses personales, la preparación para la futura profesión y/o la incorporación a la vida laboral ocupan un importante lugar entre las motivaciones de los jóvenes, como expresión de la autodeterminación en esta esfera de la vida (1). Es una fase en la que la preparación para la vida futura depende del estilo de estudio asumido y de los resultados que se obtengan, los que serán fuente de alegrías o frustraciones en la vida universitaria.

Los resultados negativos en la esfera estudiantil inciden en la autoestima de los universitarios ya que es un factor determinante en el desarrollo de un buen ajuste emocional, cognitivo y práctico, afectando todas las áreas de la vida (2).

La juventud es el periodo en el que la opinión que uno tiene de sí mismo influye mucho en la manera de actuar y de pensar, especialmente en estudiantes repitentes. La autoestima puede ser determinante para la motivación escolar y la permanencia en las instituciones universitarias en el caso de estos jóvenes.

El estrés está presente en la vida de las personas y puede ser causa de inadaptación al ambiente estudiantil y de enfermedades.

En términos generales, hay tres concepciones distintas del estrés:

- a) el estrés entendido como estímulo, lo que se refiere a las demandas concretas de la situación estresante;
- b) el estrés como una respuesta psicobiológica frente a dichas situaciones;
- c) el estrés como la interacción entre las características de la situación y los recursos del organismo (3).

Al decir de Orlandini: "Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje, experimenta tensión. A esto se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" (4). El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar (5).

En Cuba, un estudio exploratorio en el año 2002, en Ciudad de La Habana, reflejó que la mayoría de los estudiantes son vulnerables al estrés.

En general, los trabajos encontrados sobre el tema de estrés académico demuestran la existencia de índices elevados de estrés entre los estudiantes universitarios de tiempo completo, siendo más altos por ejemplo, en los periodos de exámenes cuando hay sobrecarga académica, en los primeros cursos de la carrera, una enseñanza y aprendizaje demasiado centrada en la memorización, cuando hay falta de tiempo, exigencia de algunas materias, durante las intervenciones en público, en el momento que existe deficiencia metodológica en el profesorado y cuando se obtienen resultados no satisfactorios (4).

Los trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de la Carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes y menor en los últimos. Idénticos resultados fueron encontrados por Rosenthal y colaboradores (1987, citado por Muñoz, 2003). Por otro lado, Kohn y Frazer (1986, citado por Misra y McKean, 2000) destacaron como estresores académicos más importantes las notas finales, el excesivo trabajo para la casa, los exámenes y el estudiar para los mismos. Estudios posteriores (Celis y cols., 2001, Carlotto y cols., 2005) han coincidido en identificar los mismos principales estresores (4).

En el contexto de la Escuela Latinoamericana de Medicina (ELAM) Román Collazo y Hernández Rodríguez (2008) (5) constataron la elevada vulnerabilidad al estrés en una muestra de estudiantes de primer año de la Carrera. Los principales desencadenantes: miedo de reprobación el año, falta de tiempo, sobrecarga de tareas académicas, los exámenes y las calificaciones. Cierta nivel de estrés puede ser beneficioso para el buen desarrollo académico (estrés) pero al aumentar en forma desmedida podría afectar negativamente al rendimiento académico (distrés) pasando a lo patológico (4).

¿Qué caracteriza el estilo de estudio de los estudiantes repitentes del primer año de la carrera de Medicina de la ELAM? ¿Cuáles son los principales factores estresantes y cómo repercutan estos en la autoestima de estos estudiantes?

Por todo lo anterior, es importante entonces realizar estos estudios que serán de utilidad; en primer lugar, para los estudiantes inscritos en la Universidad, porque les permitirá incrementar el acervo teórico sobre el tema y con ello, una posible optimización en su proceso de aprendizaje y, en segundo lugar, para la institución, porque le permitirá contar con conocimiento sobre el estilo de vida, el estrés académico y la autoestima de los estudiantes que forman parte de ella.

Los autores presentan de esta manera, como objetivo general: caracterizar el estilo de estudio, la autoestima y el estrés académico en un grupo de estudiantes repitentes del primer año de la carrera de Medicina, en la ELAM, curso 2017-2018.

Como objetivos específicos: Determinar el estilo de estudio de los estudiantes repitentes de primer año de la carrera de Medicina en la ELAM. Evaluar la autoestima de los estudiantes repitentes de primer año de la carrera de Medicina en la ELAM, e identificar el estrés académico y sus manifestaciones en este grupo de estudiantes.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una investigación descriptiva, de corte transversal, con los estudiantes repitentes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina, La Habana, en el curso académico 2017-2018. Se consideró al total de los estudiantes de la Carrera que repitieron el primer año, matriculados en el curso 2017-2018. El total de repitentes fue de 123 alumnos.

De manera intencional, se seleccionó a los que debían cursar cinco o más asignaturas durante la repitencia, situación en la que se encontraron 65 estudiantes, 33 del sexo masculino y 32 del sexo femenino, entre 20 y 25 años de edad, de varios países.

Teniendo en cuenta los objetivos de la investigación y la forma en que se obtendrían los datos, se fijaron los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes con cinco y más asignaturas suspensas.
- Disposición a participar en la investigación.

La muestra quedó integrada por 19 estudiantes, 9 del sexo masculino y 10 del sexo femenino. El promedio de edad fue de 22 años. En general, se hallan en la primera sub-etapa de la juventud, momento ideal en el que debe ocurrir la selección y preparación para la futura profesión, como un acto de autodeterminación de la personalidad en los jóvenes.

La mayoría de los estudiantes eran congolese, 13 (68,43%), mientras que de Angola habían 4 (21,05%), Sudáfrica y Dominica estaban representadas con un estudiante cada una (10,52%).

Se realizó la investigación, considerando las siguientes esferas:

- Estilo de estudio en las dimensiones: uso del tiempo libre, grado de concentración y método de estudio.
- Estrés académico en las dimensiones: nivel de intensidad del estrés académico, la frecuencia con que se presentan los síntomas o las reacciones al estímulo estresor y las estrategias de afrontamientos.
- Autoestima.

Se clasificaron las variables en cualitativas: sexo, estilo de estudio, autoestima, estrés académico y como variable cuantitativa: la edad.

Se emplearon tres cuestionarios para obtener la información deseada sobre las variables a estudiar:

- ¿Cómo estudias?: Cuestionario confeccionado por un colectivo de autores del Centro de Perfeccionamiento de la Educación Superior (CEPES), de la Universidad de La Habana; ha sido empleado en numerosas investigaciones para determinar la presencia o no de comportamientos en relación con el estudio, vinculados a la planificación del tiempo, la concentración de la atención y los métodos empleados para esa actividad. Es una prueba de papel y lápiz de fácil aplicación.
- Inventario de autoestima: Cuestionario elaborado por Coper Smith, ampliamente utilizado en investigaciones que exploran este aspecto de la autovaloración.
- Inventario SISCO: cuestionario que explora de forma tridimensional el estrés académico auto-percibido, factores estresores, reacciones al estímulo estresor y las estrategias de afrontamiento.

El análisis de los datos se realizó con el procesador estadístico SPSS 20.0, así como el Microsoft Excel y los resultados se presentan en forma de tablas y gráficos.

Antes de realizar la encuesta, se informó a los participantes los objetivos de la investigación y se obtuvo el consentimiento libre informado de los estudiantes.

Se utilizaron varias técnicas y procedimientos, entre ellas:

- Revisión documental de los registros con los resultados académicos de los repitentes del primer año, para obtener información sobre la cantidad de asignaturas que llevan estos estudiantes.
- Selección de la muestra por parte de los autores.
- Aplicación de los cuestionarios a los autores de la investigación para que se familiaricen con las preguntas y las modalidades de respuestas.
- Aplicación de cuestionarios "¿Cómo estudias?", "De autoestima y del estrés académico", a los estudiantes seleccionados con el propósito de identificar las áreas que presentan dificultades.
- Antes de la aplicación de los cuestionarios a los estudiantes, se les ofreció una breve explicación sobre el mismo y la necesidad de su contribución a la investigación.

Cada uno dio su consentimiento para su participación.

- Se utilizaron escalas de evaluación para determinar las áreas con dificultades.
- Se comunicó los resultados en forma de tablas y gráficos.

El presente estudio se basó en conductas éticas y profesionales dentro de las cuales están:

- Derecho a la intimidad: se garantizó a los sujetos de estudio que la información será tratada con privacidad y utilizada únicamente con fines de estudio.
- Derecho de confidencialidad: toda la información obtenida en el estudio se utilizó completamente de manera confidencial.
- Derecho al tratamiento justo: se basó en el principio ético de justicia, donde las personas recibieron un trato justo.

RESULTADOS

Estilo de estudio

El 68,43% de la muestra está ubicada en las categorías que reflejan dificultades en el estilo de estudio: estilo de estudio muy malo (10,53%), malo (31,58%) y regular (26,32%). Solo el 31,57% de los encuestados refieren tener un estilo de estudio bueno o muy bueno (Gráfico 1).

El estilo de estudio podría ser una de las razones por las cuales estos estudiantes se encuentran repitiendo el primer año de la Carrera por cinco asignaturas o más.

Este resultado coincide con el hallado en el curso 2016-2017, en el estudio realizado con alumnos congolese del primer año, en la Escuela Latinoamericana de Medicina, en el que el 55% de ellos se concentraba en las categorías de regular a muy mal. Las dificultades en el estilo de estudio y, el ser no hispanohablante, pudieran estar pesando en esta realidad (Gráfico 2).

El estilo de estudio de la muestra se valoró a partir de tres dimensiones a saber: el uso del tiempo, la concentración y los métodos de estudio.

El 26,32% de los estudiantes muestran muy mala planificación del tiempo; lo planifican mal (21,05%) y lo hacen de forma regular (15,79%). Por lo tanto, de los estudiantes, presentan algún tipo de dificultad en la planificación del tiempo de estudio (63,16%), mientras que refieren planificarlo bien o muy bien (36,84%). El tener que estudiar varias asignaturas y presentar diferentes niveles de dificultad para distribuir el tiempo para prepararse y cumplir las tareas docentes, pudieran explicar los resultados académicos negativos que los llevaron a repetir el año (Gráfico 3).

En el estudio realizado en el curso anterior, en estudiantes congolese del primer año de Medicina, el 62% de ellos presentaba esta misma situación con respecto a la mala gestión del tiempo.

La mayoría de los estudiantes presenta problemas para concentrarse en el estudio (68,43%), unos lo hacen muy mal (10,53%), otros lo hacen mal (42,11%)

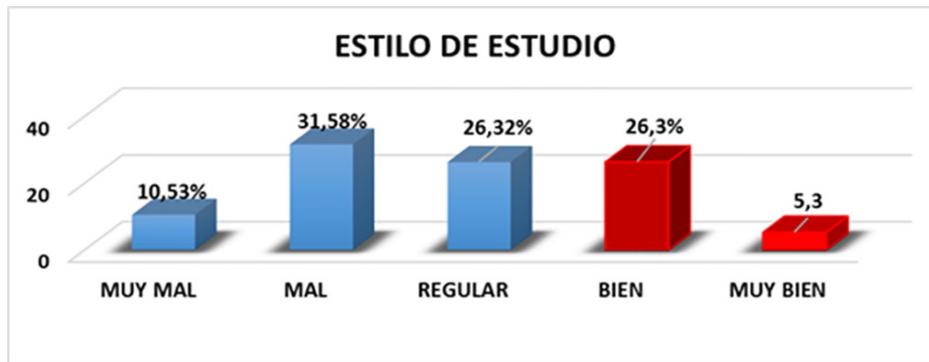


Gráfico 1. Clasificación del estilo de estudio.

Fuente: Cuestionario ¿Cómo estudias?

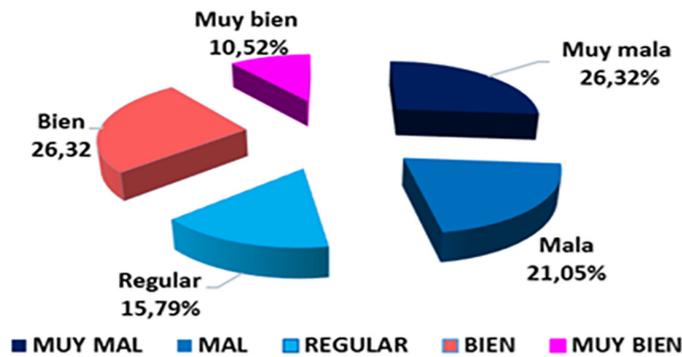


Gráfico 2. Uso del tiempo.

Fuente: Cuestionario ¿Cómo estudias?

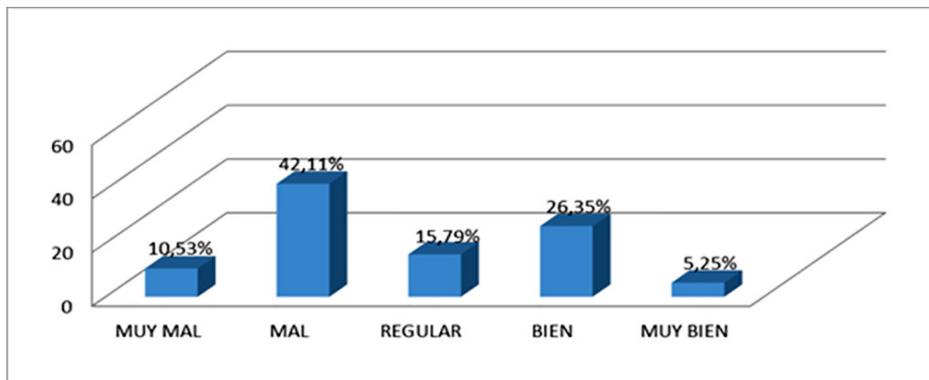


Gráfico 3. Concentración en el estudio.

Fuente: Cuestionario ¿Cómo estudias?

y el resto lo hace de manera regular (15,79%). Solo el 31,57% restante refiere no tener ningún problema para concentrarse (Gráfico 4).

La falta de concentración suele ser uno de los factores que influyen negativamente en la asimilación de las materias que se estudian y en los resultados académicos que por esa vía se logran. Este resultado puede ayudar a comprender la situación de repitente, de los estudiantes de la muestra.

En el estudio realizado en el curso 2016-2017 se encontraron similares resultados en esta dimensión.

La mayoría de los estudiante (64%) se encuentran distribuidos entre las categorías de regular a muy mal en los métodos de estudio: predomina la categoría regular (32%), mientras que las categorías muy mal y mal tienen el mismo porcentaje (16%). El 36% restante refiere tener buenos métodos de estudio.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes tienen problemas con el uso del tiempo, con la concentración y con los métodos de estudio, lo que explica su situación académica. Los que refieren no tener problemas en ninguna de las dimensiones evaluadas, están repitiendo el año.

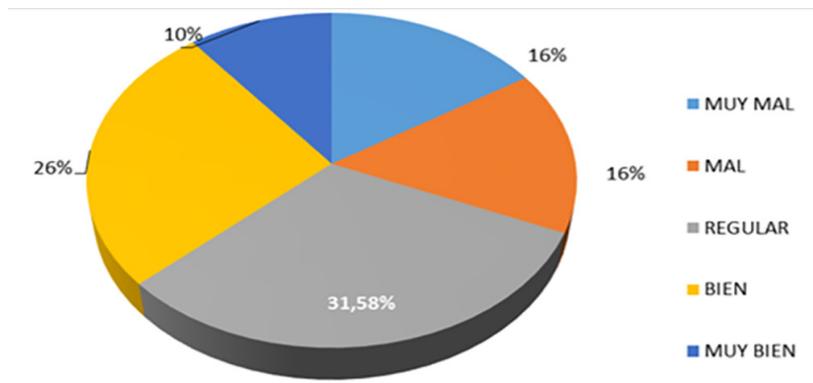


Gráfico 4. Método de estudio.

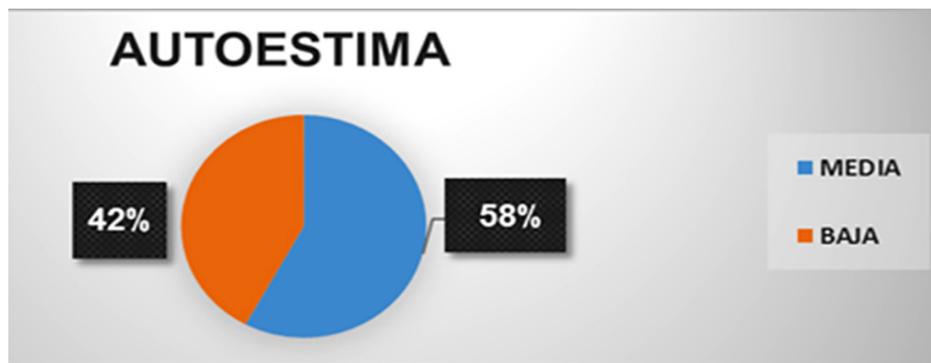


Gráfico 5. Autoestima.

Autoestima

Los resultados de la aplicación del cuestionario relacionado con la autoestima se encuentran compilados en el gráfico 5.

La muestra se distribuyó en dos de las tres categorías evaluadas por el instrumento. La mayoría tiene una autoestima media (58%) y el resto la tiene baja (42%). Estos niveles pudieran explicarse por las respuestas dadas a algunos ítems, que pudieran influir directamente o indirectamente en su desempeño escolar: las altas expectativas familiares (94,73%); les cuesta trabajo aceptarse como son (63,15%), tienen mala opinión de sí mismo (52,63%) y con frecuencia se sienten disgustados con su trabajo (31,58%).

Estrés académico

Se sienten estresados el 63,16% de los estudiantes y refirieron los siguientes niveles: poco (27%); medio (14%) y alto (11%). Solo el 36,84% refieren no tener estrés.

El estrés académico se evaluó a través de algunos aspectos: los factores estresores, las reacciones frente a los estresores y las estrategias para enfrentar el estrés.

Estresores académicos: los estudiantes señalaron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (69,23%), la participación en clase (61,54%), no entender los temas (38,46%) y la personalidad y el carácter del profesor (38,46%).

Los demás ítems influyen muy poco en los estudiantes.

Reacciones frente a los estresores

- Físicas: trastornos del sueño (61,54%), algunas veces fatiga crónica y dolor de cabeza o migraña.
- Psicológicas: problemas de concentración y sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad; algunas veces inquietud.
- De comportamiento: los porcentajes elevados para todos los ítems se encuentran en la categoría nunca, lo que sugiere que, a pesar de tener problemas, no reaccionan o no saben cómo reaccionar.

Estrategias para enfrentar el estrés

Las formas más comunes de enfrentar el estrés que utilizan estos estudiantes repetentes son la religiosidad (oraciones o asistencia a misa 61,66%), la búsqueda de información sobre la situación (61,46%) y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (46,15%). Las estrategias mayormente empleadas no son las más activas por lo que el problema se mantiene sin una solución.

CONCLUSIONES

El estilo de estudio en la mayoría de los estudiantes tiene dificultades en la planificación del tiempo, en la concentración y en los métodos de estudio. Predomina la autoestima media y la mayoría de los estudiantes refirieron estar estresados. Los factores estresores son la sobrecarga de trabajo, el tipo de trabajo y la no comprensión de los temas. Frente al estrés predominan

reacciones físicas (dolor de cabeza) y psicológicas con problemas de concentración y sentimiento de agresividad. La estrategia que adoptan mayoritariamente es la religiosidad y la búsqueda de información sobre la situación.

RECOMENDACIONES

Se recomienda en próximos cursos, realizar esta investigación con una muestra mayor que permita generalizar los resultados y trazar estrategias de ayuda a estos estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Leticia Espinosa G, cambios en el estilo de vida; su influencia en el proceso salud enfermedad, Facultad de Estomatología. Ave. Salvador Allende y Calle G, Municipio Plaza, Ciudad de la Habana, Cuba. Recibido: 11 de junio de 2003. Aprobado: 2 de octubre del 2003.
2. Martín Monzón I M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Rev. Apuntes de Psicología [internet]. 2007, 25 (1), 87-99. Disponible en: <http://www.apuntesdepsicologia.com>
3. Lazarus, R; Psychological Stress and the Coping Process; McGraw Hill, New York, 1996.
4. Francisco Pérez Díaz, Ricardo Cartes-Velásquez Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional. Revista Educación Médica del centro. Vol. 7, Núm. 2 (2015). Disponible en : <http://www.revedumecentro.sld.cu>
5. Román Collazo C A; Rodríguez F O; Hernández Rodríguez Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina Revista Iberoamericana de Educación ISSN: 1681-5653n.º 46/7 – 25 de julio de 2008 EDITA: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI)
6. Toribio-Ferrera C, Franco-Bárceñas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Rev. Salud y Administración [internet]. Enero-Abril 2016; 3(7); 11 – 18.
7. Gnimh Adikpiyi Eugenie y Ouro-Agoro Chakirou. Estilo de vida y vulnerabilidad al estrés en estudiantes congolese de primer año, ELAM, 2017. Jornada Científica Estudiantil, Departamento de Psicología, ELAM.
8. Djebolo Manaiel Alladoubaye y Kemtanan Allarassemadji Emmanuel Estrés académico en estudiantes de primer año de los grupos 117/118, ELAM, 2016. Jornada Científica Estudiantil, Departamento de Psicología, ELAM.
9. Iyad Abda, Theresiane Bouya y Abel Sangombe. Autoestima y vulnerabilidad al estrés en estudiantes de segunda año, ELAM, 2016. Jornada Científica Estudiantil, Departamento de Psicología, ELAM.

Study style, autoesteem and stress in repeated students from primary year, ELAM 2018.

ABSTRACT

With the purpose to determine the study style, to evaluate the autoesteem and to identify the esteem factors that influence in the studies the reactions face to the last one and the strategies to face it, a cohort descriptive study was carried out. The sample was integrated by 19 repeated students from primary year of Medicine career in ELAM, proceeding from various countries 2017-2018 academic year. Three questionnaires were applied related to the areas of the study style, the autoesteem and academic stress. The results show that the students present in general a bad study style, a medial autoesteem and the stress students a low stress level. The primary stress factors are the overcharge of tasks and the school works, the type of works that the teachers order and the topics landed. They react from concentration problems and aggressive sensible or irritability rise. The strategies they put in practice are religiosity and the information research about the topic..

Key words: study style; autoesteem; academical stress.