



Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898476
 RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.
<https://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: XII Número: 3 Artículo no.: 37 Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2025

TÍTULO: Estudio, recreación y estrés en estudiantes de psicología en modalidad virtual.

AUTORES:

1. Máster. Mirley del Carmen Catzin Nos.
2. Psic. Monica Michelle Arceo Flores.

RESUMEN: Se estudiaron los hábitos de estudio, recreación y estrés académico en estudiantes de primer semestre de Psicología de una universidad privada de Mérida durante la pandemia de COVID-19 con enfoque cuantitativo, diseño exploratorio con alcance descriptivo. Participaron 21 estudiantes: 15 (71.43%) mujeres y 6 hombres (28.57%) entre 17 y 21 años. Se emplearon tres cuestionarios digitalizados en Google Forms: Hábitos de estudio, Actividades recreativas en tiempos de contingencia, y Estrés Académico. En el estudio se encontró que la mayoría de los estudiantes mostró buenos hábitos de estudio, pero enfrentaron distracciones y estrés académico en un nivel moderado-alto, especialmente con las clases en línea. Pasaron más tiempo en el celular, realizaron ejercicio en casa y experimentaron mayor organización y presión.

PALABRAS CLAVES: pandemia, hábitos de estudio, recreación, estrés, psicología.

TITLE: Study, recreation and stress in psychology students in virtual mode.

AUTHORS:

1. Master. Mirley del Carmen Catzin Nos.
2. Psych. Monica Michelle Arceo Flores.

ABSTRACT: Study habits, recreation, and academic stress were studied in first semester Psychology students from a private university in Mérida during the COVID-19 pandemic with a quantitative approach, exploratory design with a descriptive scope. 21 students participated: 15 (71.43%) women and 6 men (28.57%) between 17 and 21 years old. Three digitalized questionnaires were used in Google Forms: Study Habits, Recreational Activities in Times of Contingency, and Academic Stress. The study found that most students showed good study habits, but faced distractions and academic stress at a moderate-high level, especially with online classes. They spent more time on their cell phones, exercised at home, and experienced greater organization and pressure.

KEY WORDS: pandemic, study habits, recreation, stress, psychology.

INTRODUCCIÓN.

Antecedentes.

Según García (2021), numerosos estudios se han enfocado en analizar el impacto del confinamiento social en los estudiantes de nivel universitario, al respecto recabó de otras investigaciones lo siguiente: “En el primer trimestre del confinamiento, la suspensión de la actividad presencial tuvo un impacto a nivel físico, psicológico y anímico generalizado del sector estudiantil mexicano. Entre las primeras investigaciones, la Universidad Autónoma de Guadalajara (2020) reportó que 6% de sus estudiantes solicitó apoyo u asistencia psicológica urgente tras experimentar sentimientos profundos de tristeza, enojo y hastío (Sepúlveda, 2020). Luego de 3 semanas, González-Jaimes, Tejeda-Alcántara, Espinosa-Méndez y Ontiveros-Hernández (2020) notan rasgos depresivos (4.9%), psicósomáticos (5.9%), asociabilidad (9.5%), estrés (31.92%) y apneas (36.5%) en una muestra de 644 estudiantes universitarios mexicanos. A su vez, para junio del 2020, Guzmán Hernández, y un grupo de estudiantes del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), reportaron un aumento en tendencias depresivas (40%), de ansiedad (35%) y de apneas (50%) en su alumnado mayor a 16 años” (párr. 2).

Por su parte y de acuerdo con Sánchez (2020): En México, antes de la pandemia, apenas 11 por ciento de los estudiantes del nivel superior tenían clases en modelos educativos que combinaban actividades presenciales con clases en línea, pero a raíz de la crisis sanitaria, en agosto del año 2020, la mayoría del alumnado universitario tomó clases a distancia (párr. 1).

Asimismo, Sánchez (2020) mencionó que Cristóbal Cobos, investigador asociado en el Oxford Internet Institute de la Universidad de Oxford, señaló que “se ha percibido que la educación a distancia tiene menor calidad que la presencial, pero expresó que esto no es verdad, y que tanto en un modelo como en el otro se puede impartir educación de calidad” (párr. 5).

Ya desde años atrás, en su estudio sobre la Educación virtual en México, Silva (2010) muestra la importancia de esta modalidad de educación en el país, y cómo gran parte de la sociedad aún no utiliza las nuevas tecnologías para la educación, así como el deseo por ampliar la cobertura y lograr el fomento a la educación virtual en nuestra entidad. De igual manera, realiza recomendaciones para esta modalidad de clases virtuales como programas de capacitación en las escuelas-centros especializados públicos-privados para personas de todas las edades, y la búsqueda del cambio para la adaptación al entorno, mediante la reafirmación de los valores sobre la importancia de la educación y el uso de las nuevas tecnologías.

El estudio de Gutiérrez (2019) determinó el uso de hábitos de estudio en 70 alumnos de segundo semestre de la Licenciatura de Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2018. Se encontró que los estudiantes cuentan con circunstancias apropiadas en las condiciones ambientales, materiales y planificación de su estudio. Respecto de la educación durante la pandemia, la modalidad en línea es diferente, pues requiere de las tecnologías de la información (TIC), plataforma virtual e interacción con los profesores de manera asíncrona; es decir, sin necesidad de tratar en persona con los profesores y con el material de clase (EducaWeb, 2020).

Con respecto a las actividades recreativas desde la perspectiva educativa, “constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos,

actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre” (Mateo, 2014, párr. 4).

El ejercicio al aire libre, así como en gimnasios y centros de entrenamientos, es una de las actividades recreativas que fue severamente afectada por la situación de la pandemia y que limitó las salidas al exterior, lo que a la larga podría generar problemas pues según lo explicó la Organización Mundial de la Salud (2024): La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas (párr. 4).

De acuerdo con el neurólogo Fernando Ceballos, citado por Juárez (2020): Es importante que las personas estén conscientes de que hay cosas que no pueden cambiar y es mejor enfocarse en el autocuidado, lo que incluye pensar en qué se está haciendo para aprovechar el tiempo, lo que se puede desarrollar a través de actividades que fomenten la unidad familiar y la creatividad como las expresiones artísticas y la lectura, por ejemplo (párr. 6).

Existen múltiples factores por los cuales los seres humanos sienten tensión y malestares generales, como es el factor educativo. Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, a ésta se le denomina estrés académico, y ocurre, tanto en el estudio individual, como en el aula escolar. Jerez y Oyarzo (2015), en su artículo de investigación Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud en la Universidad de Lagos Osorno, explican al estrés académico como “aquel que padecen los alumnos de educación media-superior y superior que tienen como fuente a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar” (p. 150).

Planteamiento del problema.

Las herramientas virtuales se han usado desde antes de la pandemia mundial por COVID 19; sin embargo, cobró mayor relevancia, ya que fueron el único medio que utilizaron tanto docentes como alumnos para la

comunicación y la impartición de materias, evitando así el estudio presencial y el contacto en el exterior en general, por lo que se considera importante el impacto del confinamiento a nivel físico, social, psicológico y educativo. Varios autores citados hablan con mayor profundidad en sus respectivos trabajos sobre cómo esta modalidad puede afectar a los alumnos en el aprendizaje.

En este sentido, estudios han encontrado que los hábitos de estudio entre clases presenciales y en línea durante la pandemia reportan diferencias importantes; las actividades recreativas tuvieron que ajustarse a nuevas formas de ocupar el tiempo libre en casa y con distanciamiento social, lo que ha permitido diversas opciones para continuar tanto en contacto con otras personas fuera de la familia, como para el desarrollo de hobbies y actividades recreativas que permitieron practicar el ocio deportivo, el ocio social y el ocio virtual. Finalmente, se ha encontrado que los estudiantes son más propensos a presentar diversas situaciones estresantes que pueden afectar su desempeño.

Por lo ya expuesto, este trabajo es una investigación sobre los hábitos de estudio, estrés y actividades recreativas de los alumnos de nuevo ingreso del primer semestre de la Licenciatura en Psicología que cursaron clases en línea durante la contingencia sanitaria, en Mérida, Yucatán.

Objetivo general.

Como objetivo general se determina: Explorar y describir los hábitos de estudio, la recreación y el estrés académico de los estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Psicología de una universidad privada en Mérida, Yucatán, que tomaron clases en línea durante la pandemia por COVID-19.

Justificación.

La investigación se justifica por su relevancia social al pretender beneficiar principalmente a los estudiantes y a la institución educativa con los resultados sobre cómo vivieron su vida educativa virtual ante la situación mundial por el COVID-19. De igual forma, se considera que tiene un valor teórico al obtener conocimiento sobre los hábitos de estudio que emplearon durante las clases no presenciales, las actividades de recreación que desarrollaron a la par de la pandemia, sus estudios universitarios y el estrés académico que manifestaron.

con la situación mundial; todo esto nos permite tener un panorama educativo con evidencias de los estudiantes recién egresados del bachillerato que se enfrentaron a su nueva vida universitaria y a su carrera en psicología; asimismo, bajo la integración de los resultados de estas tres variables, este estudio pretende invitar a la reflexión sobre el cuidado de los estudiantes tanto físico, emocional, mental, social y por supuesto académico. Finalmente, este trabajo resulta conveniente para identificar las áreas fuertes y de oportunidad en el proceso de aprendizaje de los estudiantes participantes.

DESARROLLO.

Marco referencial.

Hábitos de estudio.

Según Rondón (1991) citado por Cedeño et al. (2020): los hábitos de estudio son considerados como las distintas acciones emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos, a través de sus apuntes en clases, libros de textos, guías entregadas por el profesor, páginas de Internet o cualquier fuente confiable consultada para este fin y así alcanzar una meta propuesta por él mismo (p. 280).

Por su parte, Escalante (2005) citado por Gutiérrez (2019), ha afirmado que los hábitos de estudio son fundamentales para el éxito o fracaso académico estudiantil, conformados por:

- Estrategias de higiene: la salud, tanto física como mental, condiciones materiales como los recursos y espacio físico.
- Estrategias de estudio: integra la voluntad, la motivación y el aislamiento psicológico.
- Capacidad de estudio: las acciones mentales que debemos poseer y dominar para mejorar el aprendizaje, como la observación, la asociación y la síntesis.

De acuerdo con Díaz y García (2008), citado por Mondragón et al. (2017), los hábitos de estudio pueden perderse, pero también se pueden aumentar o recobrar.

El estudio de Gutiérrez (2019) determinó el uso de hábitos de estudio en 70 alumnos de segundo semestre de la Licenciatura de Psicología de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2018. Se encontró que en

la escala de condiciones ambientales refiere que el ambiente físico que rodea a los estudiantes es el apropiado para obtener un buen rendimiento en sus estudios. En la escala de planificación del estudio sí saben organizar sus horarios y contemplan espacios de descanso. Referente a la escala de utilización de materiales, los estudiantes tienen un alto grado de personalización que incluye el trabajo personal y en equipo.

Respecto a la educación durante la pandemia, es indispensable mencionar que consistió en la suspensión de clases presenciales en todos los niveles por el alto riesgo de contagio del virus COVID-19; esta modalidad es diferente, ya que la formación en línea requiere de las tecnologías de la información (TIC); a los estudiantes se les facilita la manipulación del material por plataformas virtuales donde interactúan con profesores de forma asíncrona (EducaWeb, 2020). En realidad, la mayoría de las escuelas no están preparadas para este tipo de modalidad, lo que representa otro problema principal del sistema educativo pues carecen de infraestructura adecuada para proveer el mismo contenido que otras instituciones (Aliat Universidades, 2020).

Actividades recreativas en tiempo de pandemia.

Las actividades recreativas son “un conjunto de actividades que brindan placer y entretenimiento en los ratos libres con el propósito de divertir, alegrar o entretenerse, su realización es una exploración hacia una distracción en medio del trabajo y de las obligaciones diarias” (Razo, 2017, p. 23).

Según Junco (2020), las actividades recreativas que surgieron o pueden desempeñarse en los tiempos de pandemia se clasifican en tres tipos: ocio deportivo, ocio virtual, y ocio social.

Ocio deportivo. Caminar o correr teniendo en cuenta las reglas del distanciamiento social, hacer ejercicio por video, utilizar los espacios en casa, y participar en actividades de yoga, baile u otras que impliquen actividad y movimiento del cuerpo.

Ocio social. Actividades relacionadas con la familia, como organizar las fotos de la familia o reconstruir la historia de la familia mediante diálogos interactivos, mirar películas o programas de televisión en familia o

con amigos de forma virtual, actividades en familia que impulsen el trabajo colectivo, la creatividad, el diálogo como de arreglar, construir, armar objetos de la casa, compartir juegos de mesa, juegos de conocimiento y juegos de cartas en familia.

Ocio digital. Crear un blog sobre experiencias del COVID-19, visitar las bibliotecas virtuales donde puede encontrar libros digitales, audiolibros y grabaciones musicales, participar en recorridos virtuales, por museos, parques, ciudades motivantes para conocer, conectarse con sus amigos y participar en juegos en red considerando horarios.

Estrés académico.

De acuerdo con la Universidad de Chile (2020), el estrés académico es la “reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc.” (párr. 1).

Según Alfonso et al. (2015), el estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado, un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio.

Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello, requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente.

La conjunción de los efectos citados influye en el rendimiento académico de los educandos, puede fomentar consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de responsabilidad, y otras que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales.

Los estresores se pueden dividir en tres categorías, según Lopategui (2000) son los psicosociales (mentales y sociales), las bioecológicas (funciones orgánicas y medio ambiente) y de personalidad (manejo de ansiedad/distrés).

Método.**Diseño.**

La presente investigación corresponde al enfoque cuantitativo de diseño inicialmente exploratorio con alcance descriptivo.

Población.

Participaron en total 21 estudiantes, 71.43% (15) del sexo femenino, y el 28.57% (6) del masculino, de 17 a 21 años de edad, de primer semestre de la Licenciatura en Psicología de la Escuela de Salud de una universidad privada en Mérida, Yucatán. Es importante mencionar que los participantes conformaron parte de la primera generación de universitarios en modalidad en línea durante la pandemia por COVID-19 en el período escolar de agosto-diciembre de 2020.

Muestra.

Las muestras fueron elegidas de participación voluntaria, por oportunidad y por conveniencia (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Al estar en un período incierto de cuarentena, se presentaron algunas dificultades en su participación debido principalmente a fallas en las conexiones a internet (algunos alumnos se encontraban en otros estados de la república), y a la disposición de los estudiantes, ya que manifestaron estar saturados en tiempo por múltiples actividades en línea en sus asignaturas, clases y tareas, además de estar cansados por exceso de visualización de sus dispositivos electrónicos (pantallas, computadoras, tabletas, celulares), lo cual fue en su momento un punto importante considerar en el estudio.

Instrumentos o materiales.

Con base en la revisión de la literatura sobre instrumentos empleados en investigaciones previas relacionadas con las variables hábitos de estudio, actividades recreativas y estrés académico, se consideró necesaria las adaptaciones pertinentes para alcanzar el objetivo de la investigación. Todos los instrumentos contaron con el debido consentimiento informado, manifestando el objetivo del estudio, los nombres de las

responsables de la investigación, la eliminación total de riesgo alguno y las consideraciones éticas correspondientes como la confidencialidad y la opción de retirarse de la investigación, si así lo deseaba el participante. Se emplearon los siguientes tres instrumentos:

1. Cuestionario de hábitos de estudio. De 35 preguntas, de las cuales 34 fueron cerradas y dicotómicas de “Sí” y “No”, y 1 abierta. El cuestionario fue elaborado y modificado con base en dos instrumentos de investigaciones previas de la Universidad de Hermosillo (2020) en México y la Universidad Ana G. Méndez (2020) en Puerto Rico.
2. Cuestionario de Actividades recreativas en tiempos de contingencia. Este instrumento fue de elaboración propia y está conformado por dos partes. En la primera se solicitó a los participantes datos demográficos como edad, nombre y correo electrónico; la segunda está conformada por tres bloques que corresponden a tres tipos de ocio: deportivo (con cuatro preguntas), virtual (con siete preguntas) y social (con cinco preguntas). Esta segunda parte integra preguntas abiertas y cerradas en las que se ofrecen opciones a los participantes para seleccionar las actividades que realizaban.
3. Cuestionario de estrés académico, modificado y adaptado del Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU) (Frontera, 2017), de 22 ítems relativos a situaciones potencialmente estresoras en el ámbito universitario. Cabe recalcar, que se modificó el cuestionario para adaptarlo a la modalidad en línea por la pandemia por COVID-19. Las respuestas de los participantes indicaron el nivel de estrés que experimentaron utilizando una escala de respuesta tipo Likert con 5 opciones, en la que 1 significó “Nada de estrés”, 2 “Poco estrés”, 3 “Algo de estrés”, 4 “Bastante estrés” y 5 “Mucho estrés”.

Procedimiento de intervención y aspectos éticos.

El procedimiento de intervención fue diseñado bajo las normas éticas del psicólogo en procesos de investigación, y se desarrolló a través de los siguientes pasos:

1. Elaboración de los instrumentos. Se adaptaron con base en la revisión de la literatura, siendo digitalizados en Google Forms.

2. **Pilotaje.** Un grupo reducido de personas con características similares a la población respondieron a los cuestionarios con la finalidad de realizar los ajustes pertinentes.
3. **Aplicación del instrumento y recolección de datos.** Una vez obtenida la autorización de la aplicación de los instrumentos por parte de las autoridades académicas, se aplicaron mediante el envío de las ligas de acceso a Google Forms. Las sesiones para la aplicación de los instrumentos se realizaron por videollamada a través de la plataforma Zoom, con la finalidad de respetar los lineamientos de la sana distancia establecidos por la Secretaría de Educación Pública a nivel superior. El periodo de aplicación fue entre noviembre y diciembre del 2020.
4. **Análisis de los resultados.** Se realizó el análisis por medio de bases de datos en Microsoft Excel, de las cuales se generaron tablas y gráficas para el apartado de resultados.

Resultados.

A continuación, se presentan los resultados por cada variable del estudio, en las cuales participaron 21 alumnos de primer semestre de la Licenciatura en Psicología durante a pandemia por COVID-19.

Hábitos de estudio.

Tabla 1. Hábitos de estudio de alumnos de primer semestre de la Licenciatura en Psicología.

Preguntas	Sí / f (%)	No / f (%)
Condiciones materiales.		
1. Tener sitio fijo en casa reservado para estudiar.	17 (80.95)	4 (19.05)
2. Lugar de estudio alejado de ruidos. (Televisión, radios, autos, etc.)	11 (52.38)	10 (47.62)
3. Lugar de estudio libre de objetos que puedan distraer	4 (19.05)	17 (80.95)
4. Tener a mano todo lo necesario al estudiar.	21 (100)	0 (0)
5. Colaboración en casa, no interrumpiendo durante el estudio.	17 (80.95)	4 (19.05)
Distribución del tiempo.		
6. Horario de estudio, de descanso, de juego, de sueño.	10 (47.62)	11 (52.38)
7. Estudiar fuera del horario de clases al menos 5 días por semana	1 (4.76)	20 (95.24)

8. Distribuir un tiempo de estudio entre las distintas actividades y asignaturas de estudio de acuerdo con su extensión y dificultad.	16 (76.19)	5 (23.81)
9. Terminar cada día lo propuesto a estudiar.	13 (61.90)	8 (38.10)
10. Preferir estudiar de día que de noche.	11 (52.38)	10 (47.62)

Actitud personal.

11. Asistir a clases con agrado.	15 (71.43)	6 (28.57)
12. Tomar nota en la agenda cada día de lo que manda el profesor a estudiar y de las actividades a hacer.	15 (71.43)	6 (28.57)
13. Estudiar sin que te lo tengan que recordar.	18 (85.71)	3 (14.29)
14. Consultar a tus maestros cuando no entiendes algo en clases.	15 (71.43)	6 (28.57)
15. Agrado por la nueva normalidad de tomar clases en línea.	5 (23.81)	16 (76.19)

Forma de estudio.

16. Después de estudiar, hacer un resumen de lo leído	14 (66.67)	7 (33.33)
17. Creer que utilizas buenos métodos para estudiar.	15 (71.43)	6 (28.57)
18. Subrayar las ideas o datos importantes de lo que se lee.	19 (90.48)	2 (9.52)
19. Formular preguntas cuando se estudias.	15 (71.43)	6 (28.57)
20. Tratar de resumir mentalmente lo que se estudias.	19 (90.48)	2 (9.52)
21. Emplear alguna técnica para recordar lo memorizado.	14 (66.67)	7 (33.33)
22. Intentar relacionar lo aprendido en una materia con la de otra.	18 (85.71)	3 (14.29)
23. Hacer esquemas de lo que se estudia, siempre que sea posible.	10 (47.62)	11 (52.38)
24. Estudiar en grupo para compartir criterios con tus compañeros.	6 (28.57)	15 (71.43)

Realización de trabajos.

25. Asegurar una buena comprensión de lo que se hará antes de trabajar.	18 (85.71)	3 (14.29)
26. Consultar otros libros además de los textos que te entrega el colegio.	12 (57.14)	9 (42.86)
27. Comprobar la ortografía, caligrafía y limpieza de lo que escribes.	20 (95.24)	1 (4.76)

Exámenes.

28. En exámenes, dormir igual que otros días.	9 (42.86)	12 (57.14)
29. Conocer bastante lo que se ha de saber al término de una evaluación.	18 (85.71)	3 (14.29)
30. Estar relativamente tranquilo cuando inicias un examen.	11 (52.38)	10 (47.62)
31. Tener clara tu expresión escrita en la forma y en el contenido.	18 (85.71)	3 (14.29)
32. Escuchar a detalle las orientaciones del profesor antes del examen.	20 (95.24)	1 (4.76)

33. Leer el examen una vez finalizado.

19 (90.48)

2 (9.52)

Pregunta abierta.

34. Si comparas tus hábitos de estudio en la modalidad presencial y en la virtual, ¿has notado algún cambio? 35. Si es así, ¿cuál o cuáles?

17 (80.95)

4 (19.05)

Como puede observarse en la Tabla 1, se destacan los resultados que se consideran más importantes o sobresalientes por cada una de las áreas de los hábitos de estudio.

En cuanto al área Condiciones materiales, se destaca que el 100% tiene a mano todo lo que va a necesitar, el 80.95% tiene un sitio fijo en casa reservado para estudiar y colabora en casa, no interrumpiendo durante el estudio, pero no tiene un lugar de estudio libre de objetos que puedan distraerles, y el 52.38% tiene un lugar de estudio alejado de ruidos (televisión, radios, autos, etc.).

Respecto a la Distribución del tiempo, el 95.242% no estudia fuera del horario de clases al menos 5 días por semana, el 76.19% distribuye un tiempo de estudio entre las distintas actividades y asignaturas de estudio de acuerdo con su extensión y dificultad, el 61.90% termina cada día lo propuesto a estudiar, y el 52.38% prefiere estudiar de día que de noche, pero no distribuye su horario de estudio, de descanso, de juego ni de sueño.

En lo referente a la Actitud personal, el 85.71% estudia sin que se lo tengan que recordar, pero el 76.19% no le agradó la nueva normalidad de tomar clases en línea; 71.43% toma las clases (en línea) con agrado, toma nota en la agenda cada día de lo que manda el profesor a estudiar y de las actividades a hacer y consulta a sus maestros cuando no entiende algo en clases.

Para la Forma de estudio, el 90.48% subraya las ideas o datos importantes de lo que lee y trata de resumir mentalmente lo que estudia, el 85.71% intenta relacionar lo aprendido en una materia con la de otra, el 71.43% cree que utiliza buenos métodos para estudiar, formula preguntas cuando se estudia, pero no estudia en grupo para compartir criterios con sus compañeros; el 66.67% hace un resumen de lo leído después de estudiar, emplea alguna técnica para recordar lo memorizado, pero el 52.38% no hace esquemas de lo que se estudia.

En el área de Realización de trabajos, el 95.24% comprueba la ortografía, la caligrafía y limpieza de lo que escribe, el 85.71% asegura una buena comprensión de lo que se hará antes de trabajar, y el 57.14% consultar otros libros, además de los textos que le entrega el colegio.

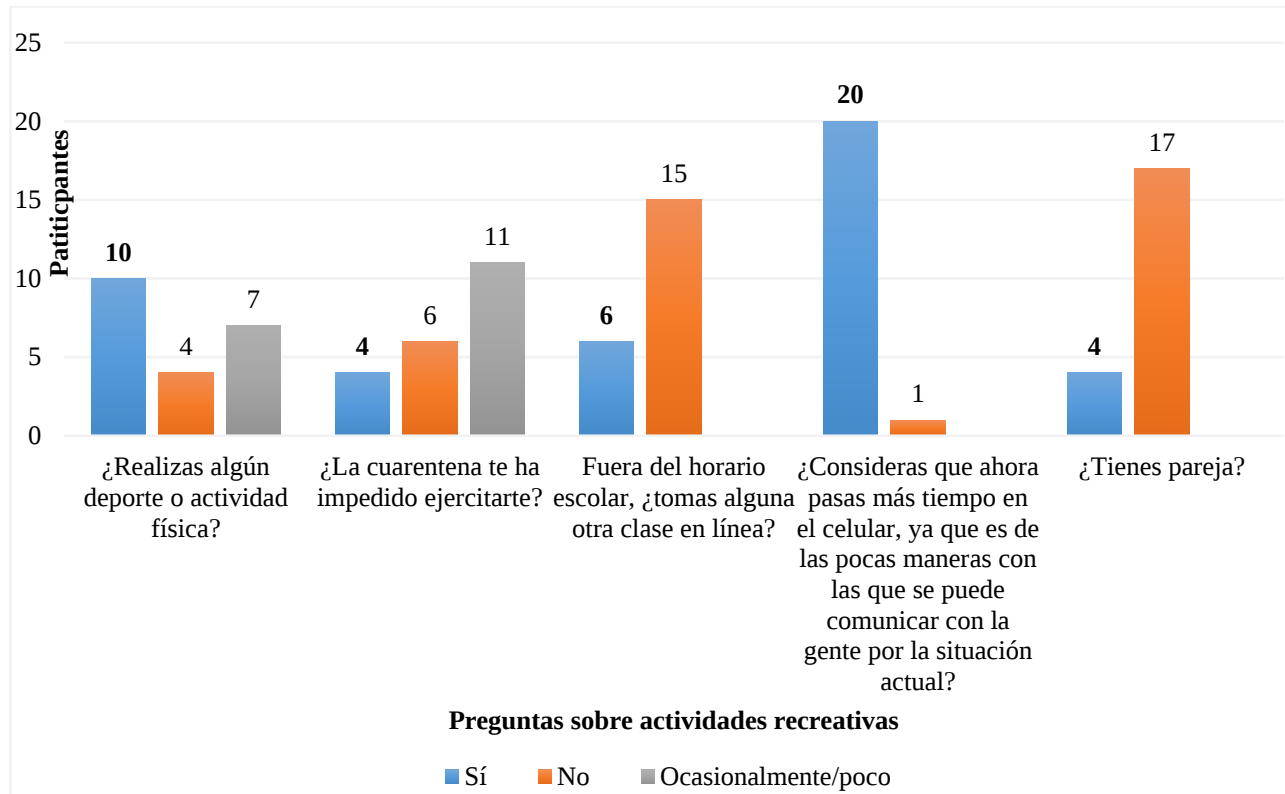
En cuanto a los Exámenes, el 95.24% al empezar un examen escucha con detalle las orientaciones del profesor, el 90.48% lee el examen una vez finalizado, el 85.71% conoce bastante lo que se ha de saber al término de una evaluación y tiene clara su expresión escrita en la forma y en el contenido, el 57.14 % en exámenes no duerme igual que otros días, y el 52.38% está relativamente tranquilo cuando inicia un examen.

Respecto de las preguntas abiertas, el 80.95% sí ha notado un cambio en sus hábitos de estudio entre la modalidad presencial y la virtual, las cuales fueron respuestas con cinco frecuencias: mayor estrés, presión, mayor organización y disciplina; con cuatro frecuencias: mayor distracción; con tres frecuencias: menor organización, menor concentración; con dos frecuencias: mayor exigencia y estudio, menor motivación, menos apuntes; y con una frecuencia: más sencillez, menor rendimiento, mayor responsabilidad, cansancio visual, dolor de cabeza, repasos en digital, cansancio mental, cansancio físico, mayor tiempo en exámenes, más descansado, menos estudio en grupo, mayor concentración, menor aprendizaje, menor tiempo de estudio, más horario extenso.

Finalmente, de los que afirmaron que emplean una técnica para recordar lo que han de memorizar, las respuestas que tuvieron ocho frecuencias fue: repetición; con tres frecuencias: mnemotecnias; dos frecuencias: creación de historias, lectura de la información, escribir lo que recuerde, rescribir la información; con una frecuencia: asignarle un color a cada concepto, asociación de palabras con imágenes, caminos mentales “loci”, rimas, explicarles a otros y parafrasear la información, flash cards (tarjetas de memoria), formular preguntas con compañeros y contestarlas, grabar audios y repetir la información a la par del audio, mapas mentales, mapas conceptuales, palabras clave, repaso en la libreta, repaso escrito con diseños, tarjetas digitales, preguntas; técnica del número 7.

Actividades recreativas en tiempo de pandemia.

Figura 1. Preguntas sobre actividades recreativas generales.



Como se puede ver, en la Figura 1, la mayoría pasaron más tiempo en el celular (95.2%, 20ss), no tenían pareja (81%, 17ss), tomaban clases extraescolares en línea (71.4%, 15ss), y ocasionalmente, la cuarentena les impidió ejercitarse (52%, 11ss).

Tabla 2. Actividades recreativas específicas.

Preguntas y respuestas específicas	f	%
¿Cuántas horas al día le dedicas a hacer ejercicio?		
1 hora o más	6	28.6
1 hora	5	23.8
30 minutos	4	19.0
No hago ejercicio	6	28.6
¿Qué cambios has tenido que realizar para continuar haciendo ejercicio en pandemia?		
Ejercicio en casa	11	52.4

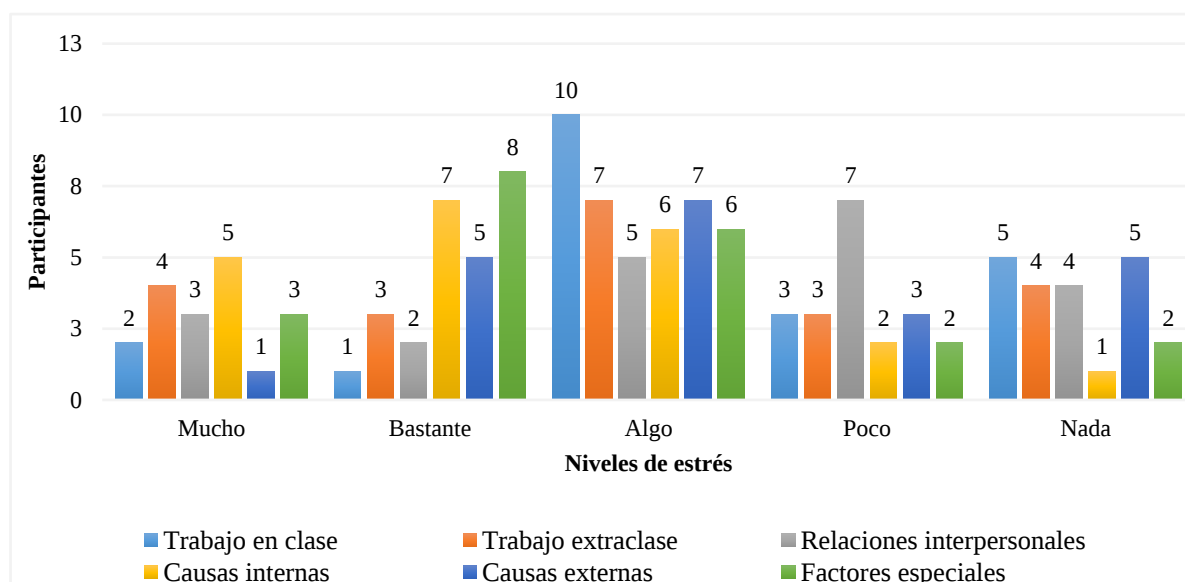
Salir a correr	3	14.3
Rutinas de Youtube	7	33.3
¿Qué tipo de clases extraescolares tomas? (*de los que sí tomaban clase extraescolar)		
Idiomas	2	9.5
Deporte	1	4.8
Cursos (asesorías de matemáticas, iglesia)	2	9.5
Otras	1	4.8
¿Cuántas horas al día dedicas a algún dispositivo electrónico como entretenimiento (hablar con amigos, jugar, usar redes sociales, etc.)?		
7 o más horas	9	42.9
5-7 horas	8	38.1
2-4 horas	4	19.0
¿Qué actividad te ha ayudado a llevar la cuarentena?		
Videojuegos	5	23.8
Redes sociales	10	47.6
Amigos	1	4.8
Ejercicio	3	14.3
Otros (leer, pintar, collages, etc.)	2	9.5
¿Qué tan frecuente ves a familiares o amigos?		
3-4 días a la semana	1	4.7
1-2 días a la semana	6	28.6
No los frecuento	11	52.4
No respondió	3	14.3
En esta época de contingencia, ¿de qué manera te comunicas con familiares o amigos?		
Por celular	18	85.7
Los veo personalmente	3	14.3
En caso de tener pareja, ¿cuántas veces a la semana la ves? (*de los que sí tenían pareja)		
1-2 días a la semana	1	4.7

En la Tabla 2 se observan los resultados sobre actividades recreativas más específicas. La mayoría se comunicó con familiares y amigos por celular (85.7%, 18), pero que no los frecuentó para verlos, y que hicieron sus ejercicios en casa (52.4%, 11ss); también se destacó, aunque no en su mayoría, que las redes sociales fue la actividad que más les ayudó a llevar la cuarentena (47.6%, 10ss) y que dedicaron 7 o más horas al día a algún dispositivo electrónico para entretenerse como hablar con amigos, jugar o usar redes sociales (42.9%, 9ss); de los que sí tenían pareja, ningún día la vio durante la semana (23.8%, 5ss). En las preguntas: “¿Qué tipo de clases extraescolares tomas?” y “En caso de tener pareja, ¿cuántas veces a la semana la ves?”, solo 6 y 4 alumnos respondieron respectivamente, coincidiendo con la Figura 1 en relación al número de alumnos que tomaron clase en línea extraescolarmente y tuvieron pareja.

Estrés académico.

La siguiente figura muestra el nivel de estrés en cada uno de los aspectos presentados en los 21 estudiantes a lo largo del confinamiento causado por el COVID-19.

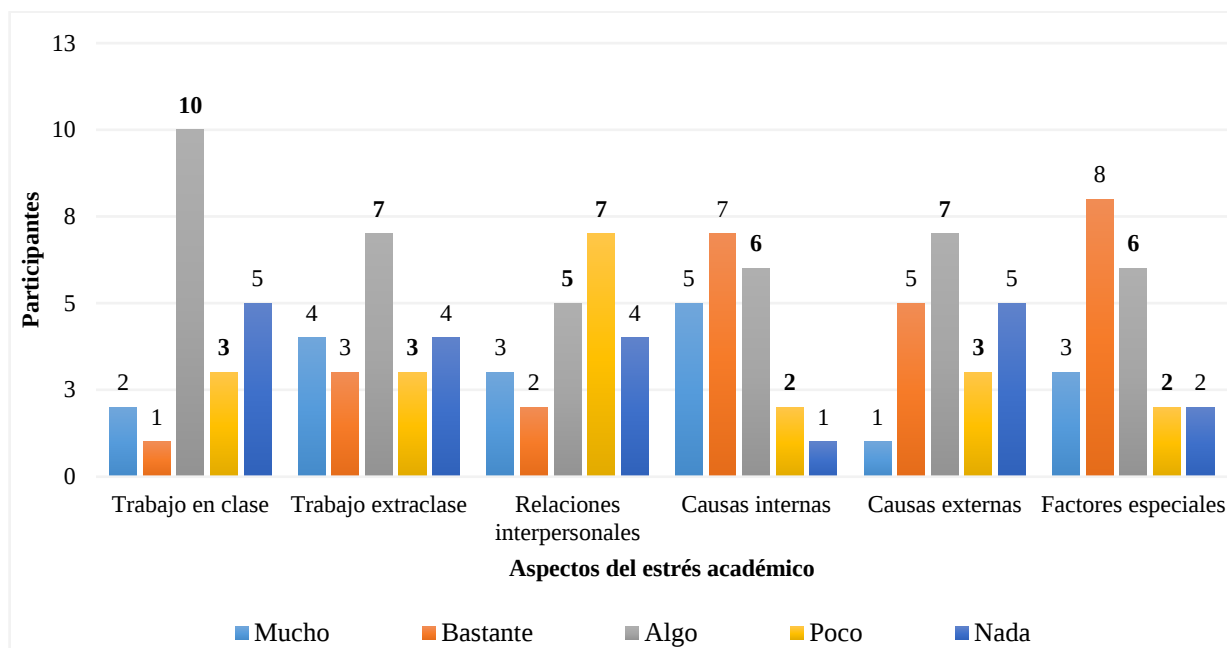
Figura 2. Nivel de estrés académico por aspectos medidos según el número de participantes.



En términos generales, como se observa en la figura 2, los aspectos medidos tuvieron puntajes mayores en

el nivel “algo” de estrés, con una tendencia hacia “bastante” y “mucho” estrés. La frecuencia más alta de 10ss fue en “algo” de estrés en trabajo en clase, seguida de 8ss en bastante estrés para factores especiales. A continuación, se detallan los resultados por los aspectos del estrés.

Figura 3. Aspectos medidos del estrés académico según el número de participantes.



En cuanto al Trabajo en clase, lo cual se refiere a exposición de trabajos, tratar con el profesor, sobrecarga académica, materias que se presentarán durante la carrera e intervención en el aula, se encontró que el porcentaje más alto de estrés fue del 48% con algo de estrés.

El Trabajo extraclase son los momentos de trabajar en horas fuera del horario escolar, como la realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura y la tarea que se deja extra clase. El nivel de estrés que tuvo mayor frecuencia fue “algo” con 33%.

Las Relaciones interpersonales son problemas o conflictos con los profesores, con compañeros, trabajar en equipo, competencia/rivalidad entre compañeros. En este aspecto, el nivel de estrés con mayor puntaje fue para la opción “poco” con un 33%.

Las causas internas son aquellas que dependen de forma única de la situación emocional de la persona y de

cómo afronte las responsabilidades particulares. Entre éstas se encuentran el exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones académicas, obtener notas elevadas en las distintas asignaturas, perspectivas profesionales futuras. Nótese que el 33% presentó bastante estrés, seguido del 29% con algo de estrés y el 24% con mucho estrés.

Las causas externas tienen relación indirectamente con lo académico, aun así, pueden perjudicar en el mismo; se caracteriza por poder asistir a todas las clases, presión familiar por obtener resultados académicos adecuados. El porcentaje más alto fue del 33.33% en algo de estrés.

Finalmente, los factores especiales competen a temporadas cortas o largas donde un factor determinante pueda afectar la situación académica, como la realización de un examen, mantener o conseguir una beca para estudiar y acabar la carrera en los plazos. En este sentido, el 38% se percibió con bastante estrés, seguido del 29% con algo de estrés.

CONCLUSIONES.

En la investigación de Gutiérrez (2019), en la que participaron 70 alumnos de segundo semestre de la Licenciatura de Psicología, se encontró que los hábitos de estudio relacionados con las condiciones ambientales, la planificación y la utilización de materiales tuvieron rangos normales; es decir, que los estudiantes sí tienen buenos hábitos de estudio; y en este estudio se encontró coincidencia con las condiciones ambientales la planificación y el empleo de materiales; sin embargo, algunos aspectos específicos que resultaron diferentes a los hábitos de estudios apropiados fueron el no contar con un lugar de estudio libre de objetos que puedan distraer, no estudiar fuera del horario de clases al menos 5 días por semana, no distribuyen su horario de estudio, de descanso, de juego ni de sueño; tampoco les agrada la nueva normalidad de tomar clases en línea; no hacen esquemas de lo que estudian ni estudian en grupo para compartir criterios con sus compañeros, y tampoco duermen durante exámenes igual que otros días.

Por otra parte, los resultados coincidieron con Junco (2020), ya que se encontró que los participantes realizaron actividades recreativas para los tipos de ocio deportivo, digital y social; una de las diferencias

fueron que a la mayoría la pandemia les impidió ejercitarse, pero la mayoría hizo cambios para continuar ejercitándose durante la pandemia, haciendo ejercicio en casa. Otra diferencia fue que la mayoría no frecuentó a sus familiares o amigos, pero a su vez, la gran mayoría se comunicó con ellos por celular, coincidiendo con Juárez (2020) en que parte de aprovechar el tiempo es a través de actividades de fomenten la unidad familiar.

Al encontrar un nivel moderado–alto de estrés, se observó coincidencia con Jerez y Oyarzo (2015), la Universidad de Chile (2020) y Alfonso, et al. (2015), quienes indicaron que cuando una persona está en un período de aprendizaje en el ámbito escolar en estudiantes de nivel superior experimenta tensión, denominado, estrés académico.

En cuanto a las áreas de los hábitos de estudio medidas, los alumnos de primer semestre de Psicología se caracterizan por lo siguiente: de las condiciones materiales, tienen a mano todo lo que van a necesitar, tienen un sitio fijo en casa reservado para estudiar y colaboran en casa sin interrumpir durante el estudio, tiene un lugar de estudio alejado de ruidos (televisión, radios, autos, etc.), pero no tienen un lugar de estudio libre de objetos que puedan distraerles.

Respecto a la distribución del tiempo, lo distribuyen entre las distintas actividades y asignaturas de estudio de acuerdo con su extensión y dificultad, terminan cada día lo propuesto a estudiar, prefieren estudiar de día que de noche; sin embargo, no estudian fuera del horario de clases al menos 5 días por semana y tampoco distribuyen su horario de estudio, de descanso, de juego ni de sueño.

En lo referente a la actitud personal, estudian sin que se lo tengan que recordar, toman las clases (en línea) con agrado, toman nota en la agenda cada día de lo que manda el profesor a estudiar y de las actividades a hacer y consulta a sus maestros cuando no entiendes algo en clases, pero no les agradó la nueva normalidad de tomar clases en línea. Para la Forma de estudio, subrayan las ideas o datos importantes de lo que leen y tratan de resumir mentalmente lo que estudian, intentan relacionar lo aprendido en una materia con la de otra, creen que utilizan buenos métodos para estudiar, formulan preguntas cuando estudian, hacen un

resumen de lo leído después de estudiar, emplean alguna técnica para recordar lo memorizado; por el contrario, no hacen esquemas de lo que estudian y tampoco estudian en grupo para compartir criterios con sus compañeros.

En el área de Realización de trabajos, comprueban la ortografía, caligrafía y limpieza de lo que escriben, aseguran una buena comprensión de lo que se hará antes de trabajar y consultan a otros libros, además de los textos que les entrega el colegio.

En cuanto a los Exámenes, al empezar un examen escuchan con detalle las orientaciones del profesor, leen el examen una vez finalizado, conocen bastante lo que se ha de saber al término de una evaluación y tienen clara su expresión escrita en la forma y en el contenido, están relativamente tranquilos cuando inicia un examen, pero en exámenes no duermen igual que otros días.

Respecto de las preguntas abiertas, sí han notado cambios en sus hábitos de estudio entre la modalidad presencial y la virtual, entre ellos mayor estrés, presión, mayor organización y disciplina, pero mayor distracción. Las técnicas para recordar lo que deben memorizar fueron la repetición y las nemotecnias.

Con respecto a las actividades recreativas, los estudiantes pasaron más tiempo en el celular, no tenían pareja, tomaban clases extraescolares en línea, y ocasionalmente, la cuarentena les impidió ejercitarse, pero hicieron sus ejercicios en casa, se comunicaron con familiares y amigos por celular, ya que no los frecuentaron para verlos. En esta variable, se pudo notar mayor impacto de la pandemia en los estudiantes participantes.

Finalmente, en relación al estrés académico, se observó en los alumnos que existe un nivel generalizado de estrés entre “algo” con tendencia a “bastante” y “mucho”; es decir, entre moderado-alto, y aumentan dependiendo la carga de tareas a realizar, que en este caso fueron por trabajo en clase y factores especiales. Este resultado puede explicar que al tener en común que se estaban realizando las clases en línea, hubo mayor comodidad para realizar sus actividades académicas; por supuesto, que esto no excluye que la dificultad de las actividades sea alta y genere estrés en los estudiantes; asimismo, el nivel de estrés pudo

estar sujeto a las relaciones que formaron en el aula virtual, la calidad de las mismas, y cómo se desarrollaron pudieron derivar en un nivel más alto u bajo de estrés, pues aunque sí les gustaba conectarse en clases, no les gustó esa “nueva normalidad en línea”. Las clases en línea hacen que las relaciones interpersonales queden en segundo plano y como característica única del grupo es que todos oscilan en la misma edad, haciendo que las pocas interacciones sean agradables causando poco estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. Revista Dialnet, 7(2), 163-178. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5023824>
2. Aliat Universidades. (2020). ¿Realmente las escuelas están preparadas para las clases en línea? Dinero en Imagen. <https://www.dineroenimagen.com/blogs/aliat-universidades/realmente-las-escuelas-estan-preparadas-para-las-clases-en-linea/121095>
3. Cedeño, J.G., Alarcón, B.E. y Mieles, J.C. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. Revista Científica Dominio de las Ciencias 6(2), 276-301. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1218>
4. EducaWeb. (2020). Orientación académica: Diferencias entre cursos online y cursos a distancia. <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/formacion-online-distancia/diferencias-formacion-online-formacion-distancia/>
5. Frontera, N. (2017). Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. Facultad Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza. <https://core.ac.uk/download/pdf/289997604.pdf>
6. García, L. (2021). El impacto psicológico del confinamiento por COVID-19 en la salud mental del cuerpo estudiantil mexicano. Top Las Mejores Universidades. <https://topslasmejoresuniversidades.com/el-impacto-psicologico-del-confinamiento-por-covid-19-en->

7. Gutiérrez, V. (2019). Hábitos de estudio en estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México]. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/99814/TESIS%20HABITOS%20DE%20ESTUDIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.
9. Jerez, M. y Oyarzo, B. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista Chilena de Neuro-psiquiatría, 53(3), 149-157. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
10. Juárez, P. (2020). Coronavirus: siete actividades para cuidar la salud mental durante el confinamiento. Prensa libre. <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/coronavirus-siete-actividades-para-cuidar-la-salud-mental-durante-el-confinamiento/>
11. Junco, J. (2020). Ocupación del tiempo libre en tiempos de Covid-19. Gaceta Iztacala UNAM. <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28661>
12. Lopategui, E. (2000). Estrés: concepto, causas y control. Saludmed. <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
13. Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. Revista EFDeporte, 19(196). <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
14. Mondragón, C., Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 8(15), 1-25. <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/315/1499>

15. Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
16. Razo, A. (2017). Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c5e0da10-4bd3-438a-a978-ca5df0950183/content>
17. Sánchez, J. (2020). Carece de internet el 30% de universitarios mexicanos. La Jornada. <https://www.jornada.com.mx/2020/07/04/politica/017n2pol>
18. Silva, J. (2010). La educación virtual en México. UPIICSA, 18(7). 22-33. https://www.researchgate.net/publication/283351932_La_Educacion_Virtual_en_Mexico
19. Universidad Ana G. Méndez. (2020). Cuestionario sobre tus hábitos de estudio. http://bv.gurabo.uagm.edu/sites/default/files/resource_files/habitosdeestudio.pdf
20. Universidad de Hermosillo. (2020). Cuestionario de hábitos de estudio. <https://www.udelh.us/cuestionario-de-h%C3%A1bitos-de-estudio>
21. Universidad de Chile. (2020). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Mirley del Carmen Catzin Nos.** Maestra en Investigación Educativa. Universidad Modelo Campus Mérida. Investigadora y docente. México. Correo electrónico: mcatzin@modelo.edu.mx
2. **Monica Michelle Arceo Flores.** Licenciada en Psicología. Maestrante de psicoterapia individual y de grupos. Universidad Modelo, Campus Mérida. Directora y terapeuta sistémica .Consultorio de evaluación psicológica clínica y educación familiar (Cepcef). México. Correo electrónico: monicaarceo1221@gmail.com

RECIBIDO: 3 de febrero del 2025.

APROBADO: 2 de marzo del 2025.