

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año VIII. Vol. VIII. Nro. 4. Edición Especial 4. 2022

Hecho el depósito de ley: FA2021000002

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

[DOI 10.35381/cm.v8i4.841](https://doi.org/10.35381/cm.v8i4.841)

Técnicas de estudios para el desarrollo de competencias en estudiantes universitarios. Caso: Enfermería

Study techniques for the development of competencies in university Students. Case: Nursing

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina

jaqueline.delgado@unesum.edu.ec

Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Jipijapa, Manabí
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-9297-0711>

Letty Soraida Quimi-Cobos

lettyquimic63@hotmail.com

Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Jipijapa, Manabí
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-8577-5205>

Yomaira Estefania Pincay-Reyes

yomayrapincay@hotmail.com

Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Jipijapa, Manabí
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-9457-2629>

Miryam Rossana Lino-Lino

roxylinolino@gmail.com

Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Jipijapa, Manabí
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-7152-2832>

Recibido: 01 de mayo 2022

Revisado: 25 de junio 2022

Aprobado: 01 de agosto 2022

Publicado: 15 de agosto 2022

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año VIII. Vol. VIII. Nro. 4. Edición Especial 4. 2022

Hecho el depósito de ley: FA2021000002

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

RESUMEN

El objetivo general de la presente investigación fue describir las técnicas de estudios para el desarrollo de competencias en estudiantes universitarios caso: Enfermería. Se empleó el paradigma positivista, desde la perspectiva cuantitativa, enmarcada en un diseño documental-bibliográfico, ya que se analiza y estudia una serie de datos obtenidos relacionados al tema de investigación, desde fuentes bibliográficas que apoyan esta indagación documental. La población se constituyó por revistas y trabajos arbitrados; fundamentando el contenido teórico. En relación a la técnica de análisis de contenido, permitió estudiar y considerar las características y dimensiones, generando la relación de las mismas, lo que permitió comparar y contrastar con la realidad y cumplir con el objetivo. Se concluye, que las técnicas de estudio favorecen la adquisición de varios métodos que contribuyen al desarrollo de hábitos de estudios, necesarios en la formación profesional durante los estudios universitarios, permite desarrollar competencias en el campo de la salud.

Descriptor: Desarrollo de habilidades; competencia profesional; enfermero. (Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

The general objective of the present research was to describe the study techniques for the development of competencies in university students case: Nursing. The positivist paradigm was used, from the quantitative perspective, framed in a documentary-bibliographic design, since a series of data related to the research topic is analyzed and studied, from bibliographic sources that support this documentary inquiry. The population was constituted by journals and refereed works; supporting the theoretical content. In relation to the content analysis technique, it allowed studying and considering the characteristics and dimensions, generating their relationship, which allowed comparing and contrasting with reality and fulfilling the objective. It is concluded that the study techniques favor the acquisition of several methods that contribute to the development of study habits, necessary in professional training during university studies, allowing the development of competences in the field of health.

Descriptors: Skill development; professional competence; nurse. (UNESCO Thesaurus).

INTRODUCCIÓN

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

Las competencias del personal de enfermería, médicos, paramédicos y todo el equipo salud, es un factor de mucha importancia, ya que ellos realizan la atención y el cuidado de las personas que buscan la salud en los centros dispensadores de los primeros auxilios y atención especializada, el rol que cumplen requiere de una formación centrada en el ser humano. Quienes están más cercanos a los pacientes y sus familiares, son las enfermeras(os); los cuales les brindan los primeros auxilios, así como el seguimiento y le suministran los tratamientos respectivos.

En este sentido, los autores Puerta Cataño et al. (2017) manifiestan lo siguiente:

El cuidado de enfermería con calidad incluye: una dimensión ética, que se refiere a los aspectos de la relación interpersonal, es decir, el establecimiento de la empatía y el respeto a la dignidad humana, en contextos culturales diferentes; una dimensión científica y tecnológica, que comprende la prestación del cuidado pertinente según los avances científicos y técnicos disciplinares; y una dimensión perceptiva, que incluye la capacidad de comprender las potencialidades y necesidades del sujeto de cuidado y las formas para satisfacerlas.(p.148)

La formación y preparación de estos profesionales de la salud, desde las instituciones universitarias deben desarrollar las capacidades y competencias para enfrentar las diferentes realidades que se les presenta en el campo laboral y que requieren de una capacitación integral y en diferentes dimensiones, para el logro de los objetivos deben contar con las técnicas de estudios que les permitan el desarrollo de competencias com estudiantes de educación superior.

Al respecto, los autores Illesca Pretty et al., (2019) plantean lo siguiente:

La formación del estudiante de enfermería es un proceso complejo e integral que requiere la incorporación de competencias genéricas (instrumentales, sistémicas e interpersonales) y específicas, es decir, conocimientos, habilidades, actitudes y valores, junto con estrategias que permitan una evaluación integral de las competencias adquiridas. (p.91)

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

Por ello, es necesario que cultiven técnicas de estudios para facilitar su preparación profesional con la calidad y cuidado que demanda la carrera, exigiendo unas competencias especiales para el cuidado de los pacientes y dar respuesta clara y precisa en un momento de emergencia. En este orden de ideas, Godoy-Pozo, Illesca-Pretty, Seguel-Palma y Salas-Quijada. (2019) manifiestan lo siguiente:

La capacidad de poder poner en práctica los conocimientos y habilidades en contextos reales es lo que le otorga el grado de dificultad a la formación por competencias. En específico, las competencias genéricas hacen referencia a saberes transversales y asociados a desempeños comunes, independiente de las diversas ocupaciones y profesiones. (p.451)

Por lo tanto, se establece que es fundamental que los estudiantes durante su proceso de formación tengan hábitos y motivaciones para culminar con éxito su instrucción, en especial en el nivel universitario que es en donde existe un mayor nivel de deserción y reprobación. (Salamea-Nieto y Cedillo-Chalaco,2021, p.94). Durante este proceso debe contar con el apoyo de sus profesores y maestros como guías del proceso de formación profesional, al respecto Patiño Blandón. (2018, p.33) describe que el docente debe asesorar en técnicas de estudio para que el estudiante pueda:

- Comprender y recordar los conocimientos fundamentales para el ejercicio profesional del futuro enfermero.
- Proporcionar una atención de enfermería confiable.
- Integrar los conocimientos adquiridos durante toda la formación profesional.
- Aprender de sí mismo y valorar sus conocimientos y la utilidad de ellos.
- Desarrollar nuevos intereses y valores al descubrir su capacidad de aprender.
- Aprender a aprender.

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

La utilización de las técnicas de estudios deberá brindar las herramientas necesarias para garantizar una formación dinámica, logrando cumplir con el currículo, evitando el estrés y desmotivación, por ello también se debe contar con hábitos de estudio. Los hábitos de estudio o conductas académicas son acciones que ejerce el estudiante para ser competente. Quien la práctica es un estudiante autorregulado y comprometido con su proceso de aprendizaje. (Zárate-Depraect et al., 2018, p.156)

Además, según lo planteado por Salamea-Nieto y Cedillo-Chalaco. (2021):

Los hábitos de estudio se encuentran influidos por una compleja interacción de procesos que incluyen el condicionamiento, las costumbres, la cultura y la motivación. Un estudiante que está motivado constantemente estará dispuesto a invertir tiempo en su tarea de aprender. (p.95)

La ventaja que proporciona las técnicas y hábitos de estudio es un estudiante independiente en su proceso de formación, desarrollando competencias de autoformación y autocontrol, planificado con una distribución del tiempo para cumplir con sus obligaciones escolares y personales, en esta materia el autor Uribe-Meneses. (2016) describe lo siguiente:

Aprendizaje autónomo es un método eficaz para adquirir y desarrollar ciertas habilidades personales, tales como la planificación de tareas y la verificación independiente de estas, la distribución de información para profundizar e identificación de los temas clave, la organización del tiempo y el aumento de la motivación para aprender a aprender, evidenciando predominio de las estrategias de ampliación. (p.24)

Precisamente a través de las diferentes experiencias que va experimentando el estudiante en su proceso de formación, le va generando las competencias y habilidades requeridas para ser un profesional de alta capacidad humana. Por otro lado, Zárate-

Depraect et al., (2018) indican lo siguiente:

Reforzar cotidianamente los hábitos de estudio, como el uso eficiente del tiempo para estudiar y descansar, planificar y cumplir con actividades académicas (leer, hacer resúmenes, síntesis, textos argumentativos, organizadores gráficos, tomar apuntes, estar concentrado en clase) y autoverificar el cumplimiento de las tareas, son hábitos que pueden prevenir situaciones estresantes y asegurar la aprobación del examen de evaluación. (p.156)

Sin embargo, los estudiantes al ingresar a las universidades presentan debilidades y deficiencias en cuanto al uso y manejo de las técnicas de estudio, lo que les dificulta su desarrollo académico, la experiencia demuestra que un número significativo de estudiantes obtiene resultados deficientes frente a los desafíos que la vida escolar plantea, y particularmente en el nivel universitario. (Enríquez Villota et al., 2015, p.167). En este sentido, Zárate-Depraect et al. (2018), manifiestan que diversos autores sustentan:

Que los estudiantes ingresan en la universidad carentes de hábitos de estudio y en el transcurso de su formación universitaria muchos de ellos no los desarrollan, lo cual afecta a su rendimiento académico. No poseen técnicas adecuadas para leer y tomar apuntes, para distribuir el tiempo, y además carecen de concentración. (p.154)

Por lo tanto, es de suma importancia la práctica de técnicas de estudios para el desarrollo de hábitos, que contribuyan al desarrollo de competencias en el área de enfermería, lo que proporcionarían beneficios en las diferentes materias, como por ejemplo en clínica; al respecto en la enseñanza clínica en enfermería, el término práctica es definido como las actividades realizadas en el campo clínico, donde se adquieren habilidades y destrezas para el desarrollo profesional, efectuadas en un entorno específico. (Mondragón-Hernández y Sosa-Rosas, 2019, p.52)

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
 Miryam Rossana Lino-Lino

En el siguiente cuadro se ilustra el significado del hábito de estudio como apoyo en el fortalecimiento de las técnicas de estudio:

Cuadro 1.
 Hábito de estudio.

Autor(es)	Desarrollo
Campoy-Aranda et al. (2019)	Hábitos de estudio este es un mecanismo clave por medio del cual los estudiantes aprenden sobre sus habilidades y competencias, siendo una parte importante del desarrollo de las aspiraciones profesionales; esto implica un largo camino de aprendizaje. (p.57)
	La importancia de los hábitos en el estudiante radica en que son absolutamente necesarios para desarrollar habilidades de estudio eficaces que se traducen en un aprendizaje con mayor rapidez y profundidad. (p.58)
	Una buena planificación del tiempo y la aplicación de las técnicas de estudio se obtiene como resultado una mejora de los hábitos y un mejor rendimiento. (p.60)

Elaboración: Los autores.

De acuerdo, a los planteamientos formulados se presenta como objetivo general de la presente investigación describir las técnicas de estudios para el desarrollo de competencias en estudiantes universitarios caso: Enfermería.

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

METODOLOGÍA

Se empleará el paradigma positivista, desde la perspectiva cuantitativa, enmarcada en un diseño documental-bibliográfico, ya que se analiza y estudia una serie de datos obtenidos relacionados al tema de investigación, el trabajo documental es un proceso fundamentado en la indagación, recuperación, examen, crítica e interpretación de datos secundarios, (Arias, 2012); lo que quiere decir los alcanzados y registrados por otros investigadores, en fuente impresas, electrónicas y audiovisuales, entre otras fuentes bibliográficas que apoyan esta investigación documental. La población está constituida por tesis, revistas, trabajos arbitrados; fundamentando el contenido teórico. En relación a la técnica de análisis de contenido, permitió estudiar y considerar las características y dimensiones, generando la relación de las mismas, lo que permitió comparar y contrastar con la realidad y cumplir con el objetivo de la investigación.

RESULTADOS

Se presenta a continuación los resultados obtenidos, luego de la utilización de la metodología planteada por los investigadores.

Cuadro 2.

Técnicas de estudio.

Autor(es)	Investigación
Soto y Rocha. (2020)	<i>Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico.</i> Los hábitos de estudio se definen como métodos y técnicas de estudio que los estudiantes aprenden y desarrollan de manera rutinaria en relación al proceso de enseñanza-aprendizaje.

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año VIII. Vol. VIII. Nro. 4. Edición Especial 4. 2022

Hecho el depósito de ley: FA2021000002

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

	<p>Al entrevistar a los estudiantes de los primeros ciclos de la Facultad de Enfermería sobre sus hábitos de estudio manifestaron que dejan las tareas para último momento, no profundizan los temas aprendidos, estudian un día u horas antes del examen, elaboran plagios y durante el desarrollo de clases tienen poca disponibilidad para prestar atención a la información de los docentes; lo que evidentemente tiene repercusiones en el rendimiento académico.</p> <p>Entre los factores que podrían determinar el bajo rendimiento académico de los universitarios destacan la competencia cognitiva, motivación, condición cognitiva (falta de hábitos de estudio o técnicas de trabajo intelectual, estilos de aprendizaje inadecuados), el auto concepto académico, autoeficacia percibida, asistencia a clases, inteligencia, formación académica previa a la universidad, nota de acceso, niveles de conocimiento no adecuados a las exigencias universitarias, desarrollo inadecuado de aptitudes específicas acordes con el tipo de carrera elegida.</p>
--	--

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año VIII. Vol. VIII. Nro. 4. Edición Especial 4. 2022

Hecho el depósito de ley: FA2021000002

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

	<p>Resulta trascendental que el estudiante universitario conozca que existen diferentes métodos y técnicas de estudio, los analice y pueda incorporarlos a sus hábitos. Actualmente una de las limitaciones del futuro profesional. Se hace necesario que al inicio de la carrera de enfermería se trabaje con los estudiantes un conjunto de buenos hábitos de aprendizaje y de estudio a fin de lograr resultados más homogéneos al final de la formación profesional. (p.442)</p>
Patiño Blandón. (2018)	<p>Técnicas de estudio utilizadas por estudiantes de noveno semestre de una facultad de enfermería en una universidad de Bogotá, Colombia.</p> <p>Identificar las técnicas de estudio que usan los estudiantes para apropiarse del conocimiento podrá ayudarlos a consolidar estrategias para el desarrollo de su autonomía y lograr un aprendizaje significativo. También podrá aportar propuestas al sistema educativo que sean susceptibles de aplicaciones prácticas, dado que al parecer los “docentes enseñan como les enseñaron” sin tener en cuenta el proceso individual que realiza el futuro enfermero para apropiarse del</p>

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

	<p>conocimiento.</p> <p>Técnicas: Retroalimentación inmediata. Discusión de grupo. Reforzar aciertos. Valorar habilidades. Subrayado. Toma de notas. Subrayado Resumen. Esquema. Idea principal. Red semántica. Análisis de contenido estructural. Árbol organizado. Mapa conceptual. Planificar tareas. Formular preguntas. Hacer elecciones, entre otras.</p> <p>Se concluyó que la apropiación del conocimiento está directamente relacionada con el uso y combinación de técnicas de estudio, y que si bien los estudiantes utilizan algunas de ellas, es responsabilidad del docente conocerlas y manejarlas para asesorar al educando en su uso de acuerdo con el objetivo de aprendizaje propuesto.</p>
--	--

Elaboración: Los autores.

CONCLUSIÓN

Las técnicas de estudio favorecen la adquisición de varios métodos que contribuyen al desarrollo de hábitos de estudios, necesarios en la formación profesional durante los estudios universitarios, y permite desarrollar competencias en los diferentes ámbitos de la carrera, para lograr el perfeccionamiento de destrezas y competitividades profesional en el campo de la salud. En esta etapa de formación el acompañamiento de los

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año VIII. Vol. VIII. Nro. 4. Edición Especial 4. 2022

Hecho el depósito de ley: FA2021000002

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

profesores juega un papel de gran importancia ya se convierten en los orientadores y guías en el proceso de formación, motivando y estableciendo las estrategias para fortalecer las técnicas de estudios utilizadas por los estudiantes universitarios.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Estatal Del Sur de Manabí; por motivar el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

Arias, F. (2012). El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica. [The Research Project. Introduction to scientific methodology]. Caracas. Venezuela. 5ª Edición. Editorial Episteme.

Campoy-Aranda, T., Benítez-Ayala, M., Benítez-Peralta, N., Viera-Rodríguez, S., Cabañas-Duarte, J., Flecha-Rojas, F., Orihuela-Mendoza, N., Cano-Acosta, R., Vega-Duette, C. (2019) Hábitos de estudio en la Universidad la Paz (Paraguay). [La Paz University study habits (Paraguay)] *Rev. Int. Investig. Cienc. Soc.* 16(1);56-76. Doi: [10.18004/riics.2020.junio.56-76](https://doi.org/10.18004/riics.2020.junio.56-76)

Enríquez Villota, M., Fajardo Escobar, M., y Garzón Velásquez, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. [A general review of study habits and techniques in the university environment] *Psicogente*, 18(33), 166-187. <https://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>

Godoy-Pozo, J., Illesca-Prety, M., Seguel-Palma, F., y Salas-Quijada, C. (2019) Desarrollo y fortalecimiento de competencias genéricas en estudiantes de enfermería a través de la metodología aprendizaje-servicio. [Development and strengthening of generic skills in nursing students through the service learning methodology]. *Rev. Fac. Med.*, 67(3);449-58. DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v67n3.69014>

- Illesca Pretty, M., Novoa Moreno, R., Cabezas González, M., Hernández Díaz, A., y González Osorio, L. (2019). Simulación Clínica: opinión de estudiantes de enfermería, Universidad Autónoma de Chile, Temuco. [Clinical Simulation: nursing students' opinion, Universidad Autónoma de Chile, Temuco, Chile]. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 8(2), 51-65. <https://doi.org/10.22235/ech.v8i2.1845>
- Mondragón-Hernández, I.M.C., y Sosa-Rosas, M.P. (2019). Experiencias de los alumnos en el Aprendizaje del Proceso de atención de enfermería. [Students' Experiences of Learning the Nursing Care Process]. *Enfermería universitaria*, 16(3), 249-258. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.3.709>
- Patiño Blandón, S. (2018). Técnicas de estudio utilizadas por estudiantes de noveno semestre de una facultad de enfermería en una universidad de Bogotá, Colombia. [Study techniques used by ninth semester students of a nursing school at a university in Bogotá, Colombia]. *Revista Colombiana de Enfermería*, 8, 24–34. <https://doi.org/10.18270/rce.v8i8.543>
- Puerta Cataño, AM., Gaviria Noreña DL., Duque Henao SL. (2017) Tiempo requerido de enfermería para un cuidado con calidad. [Nursing time required for quality care] *Investig Enferm Imagen Desarr.* 19 (2):145-59. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.ie19-2.trec>
- Salamea-Nieto, R. M., y Cedillo-Chalaco, L. F. (2021). Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje en estudiantes universitarios. [Study habits and motivation for learning in university students]. *INNOVA Research Journal*, 6(3.1), 94-113. <https://doi.org/10.33890/innova.v6.n3.1.2021.1858>
- Soto, W., y Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. [Study habits: a crucial factor for good academic performance]. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431-445. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Uribe-Meneses, A. (2016). Características del aprendizaje autónomo de los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona. [Characteristics of autonomous learning of students in the nursing program at the University of Pamplona]. *Revista Ciencia y Cuidado*, 9(1), 24–33. <https://doi.org/10.22463/17949831.451>

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año VIII. Vol. VIII. Nro. 4. Edición Especial 4. 2022

Hecho el depósito de ley: FA2021000002

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Jaqueline Beatriz Delgado-Molina; Letty Soraida Quimi-Cobos; Yomaira Estefania Pincay-Reyes;
Miryam Rossana Lino-Lino

Zárate-Depraect, Nikell E, Soto-Decuir, María G, Martínez-Aguirre, Eunice G, Castro-Castro, María L, García-Jau, Rosa A, y López-Leyva, Nidia M. (2018). Study habits and stress in students of the health area. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>

©2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)