



Universidad del sureste

Campus Comitán

Medicina Humana

Nombre del tema:

Ficha de control de lectura

Nombre de alumno:

Lizbet Noelia Estrada Carballo

Materia:

Metodología de la investigación

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 7°

Grupo: "A"

Docente:

Dra. Dulce Melissa Meza López

Comitán de Domínguez Chiapas a 6 de Marzo de 2025.

## FICHA DE CONTROL DE LECTURA

<p><b>Título del libro:</b> Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios</p> <p><b>Nombre del autor:</b> María Suardiaz-Muro, Miguel Morante-Ruiz, Manuel Ortega-Moreno, Miguel A. Ruiz, Pilar Martín-Plasencia, Antonio Vela-Bueno</p> <p><b>Total de capítulos:</b> 11</p>	<p><b>Tema que aborda:</b> Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios</p>	<p><b>Capítulo:</b> 1</p> <p><b>De la página 1 a la página 11</b></p>	<p><b>Fecha:</b>06/03/2025</p> <p><b>Numero de ficha:</b>1</p> <p>Lector: Dra. Dulce Melissa Meza López.</p>
<p><b>Idea(s) principal (s):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El sueño y el rendimiento académico están relacionados: La calidad, duración y regularidad del sueño influyen en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.</li> <li>2. Factores biológicos y psicosociales afectan el sueño: Durante la transición a la adultez, cambios en el ritmo circadiano, responsabilidades académicas y sociales pueden alterar los hábitos de sueño.</li> <li>3. La somnolencia impacta negativamente el rendimiento: Estudiantes con mayor somnolencia suelen obtener peores calificaciones.</li> <li>4. Los trastornos del sueño pueden afectar el aprendizaje: Problemas como insomnio, apnea del sueño y ronquidos se han relacionado con un menor desempeño académico.</li> <li>5. La calidad del sueño es un factor clave: Una mejor calidad del sueño generalmente está asociada con mejores resultados académicos.</li> </ol>	<p><b>Glosario:</b></p> <p>Sueño académico: El sueño académico es la relación entre el sueño y el rendimiento académico. Un sueño adecuado es importante para el aprendizaje, la memoria y el bienestar psicológico y físico.</p> <p>Estrés académico: Es una respuesta física y emocional que los estudiantes experimentan</p> <p>Rendimiento académico: Es la evaluación de los conocimientos adquiridos en el ámbito escolar, terciario o universitario.</p> <p>Somnolencia: Es un estado en el que ocurre una fuerte necesidad de dormir o en el que se duerme durante periodos</p>	<p><b>Vinculación con la novela:</b></p> <p>influencia del sueño en el rendimiento cognitivo de estudiantes universitarios de medicina.</p>	
<p><b>Idea(s) secundaria (s):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La falta de sueño puede causar problemas de memoria, atención y concentración.</li> <li>2. El estrés académico se manifiesta por la sobrecarga de tareas, presión de exámenes y expectativas de profesores y padres.</li> <li>3. La tecnología y el uso de sustancias pueden contribuir a los problemas de sueño en los universitarios.</li> <li>4. La autopercepción de un sueño adecuado se asocia con mejores resultados académicos.</li> </ol>	<p><b>Comentario personal:</b></p> <p>Este tema es de suma importancia ya que la calidad del sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, ya que somnolencia diurna, la falta de sueño adecuado y la mala calidad del descanso pueden afectar negativamente las funciones cognitivas, disminuyendo la concentración, la memoria y el desempeño en el estudio.</p>		