



Mi Universidad

Entrega 003

Breici del Rocio López Méndez

Parcial III

Diseño experimental

Dr Erick José Villatoro

Licenciatura en Medicina Humana

Cuarto semestre, grupo B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 30 de mayo de 2025

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Autores:

Breici del Rocío López Méndez
Ángel Adiel Villagómez Gómez
Daniel Esteban Hernández Méndez

Tema de investigación:

Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los
alumnos de segundo semestre de la carrera de medicina de la
Universidad del Sureste Marzo-Abril 2025

Asesor del proyecto:

Dr. Erick Jose Villatoro Verdugo

Fecha:

Lugar:

Comitán de Domínguez, Chiapas.

Daniel Hernández
Breici López
Adiel Villagómez

Febrero 2025

iii

Universidad del sureste, campus Comitán.
Medicina Humana.
Diseño experimental

Copyright © 202 por Daniel Hernández, Breici López y Adiel Villagómez. Todos los derechos reservados.

Dedicatoria

v

Con profundo respeto y sincera gratitud, deseamos expresar nuestro más sentido agradecimiento a nuestros padres, quienes han sido pilares fundamentales en cada etapa de nuestras vidas, de igual manera a toda la persona que de una u otra forma contribuyeron a la realización de este trabajo.

Agradecimientos

vi

En primer lugar, agradecemos a la universidad por prestarnos sus instalaciones y brindarnos el apoyo para poder realizar este protocolo y, por último, pero no menos importante, dirigir un agradecimiento a nuestro catedrático el Dr. Erick Verdugo por enseñarnos y sobre todo brindarnos de sus grandes conocimientos para poder concluir satisfactoriamente la investigación en cuestión.

Los hábitos de estudio se refieren al procedimiento que se enfrenta de manera cotidiana en el quehacer académico y la forma de organización del tiempo y las actividades; transformándolas en una costumbre de aprender usando métodos o técnicas, recursos y actitudes que facilitan la aprehensión de conocimientos, permitiendo mejorar el rendimiento académico, según Archundia.

Esta investigación pretende recopilar información acerca de los hábitos de estudio relacionados con los estudiantes de medicina vinculados directamente con el rendimiento académico en grupos de estudiantes de medicina limitados, con la finalidad de identificar cuál es el método de estudio con mayor grado de aceptación.

Esta investigación está hecha por estudiantes de medicina de UDS campus Comitán, por lo que se comprende el nivel de afección que puede llegar a tener el método de estudio aplicado para la retención de información y la relación que esta tiene en la obtención de un promedio escolar que pueda considerarse como satisfactorio según las habilidades intelectuales y sociales de cada individuo entrevistado.

Considerando esta investigación como base inicial para estudios futuros que contribuyan a la mejora continua del promedio individual en los estudiantes de medicina, y que, de manera paulatina se alcance una mejora en el promedio general de la carrera.

Study habits refer to the daily procedures faced in academic work and the way in which time and activities are organized; they are transformed into a habit of learning using methods or techniques, resources, and attitudes that facilitate the acquisition of knowledge, allowing for improved academic performance, according to Archundia.

This research aims to gather information about medical students' study habits directly linked to academic performance in limited groups of medical students, with the goal of identifying the most widely accepted study method.

This research was conducted among medical students at the UDS Comitán campus. Therefore, it is possible to understand the level of impact that the study method applied can have on information retention and its relationship to achieving a grade point average that can be considered satisfactory according to the intellectual and social skills of each individual interviewed. Considering this research as an initial basis for future studies that contribute to the continuous improvement of the individual GPA of medical students, and that, gradually, achieve an improvement in the overall GPA of the program.

Tabla de Contenidos

x

Planteamiento del problema.....	2
Pregunta de investigación.	3
Importancia, justificación y viabilidad.	4
Variables.	5
Variables.	6
1. Objetivo general.....	10
2. Objetivos específicos	10
Fundamentación de la investigación.	12
1. Antecedentes.	12
2. Marco Teórico.....	13
2.1. Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico	13
2.1.1. Conceptos generales.....	13
2.1.1.1. Definición de hábito de estudio según diversos autores	13
2.1.1.1.1 DGETAyCM.....	13
2.1.1.1.2. Revista electrónica “Educación y Ciencia”	13
2.1.1.1.3. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo	13
2.1.1.1.4. Revista ULEAM Bahía Magazine	13
2.1.1.1.5. Revista Transformación	13
2.1.1.1.6. Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar....	14
2.1.1.1.7. Pozar	14
2.1.1.1.8. Sánchez	14
2.1.1.2 Definición de hábitos según diversos autores.....	14
2.1.1.2.1 Perrenod	14
2.1.1.2.2 Velázquez.....	14
2.1.1.2.3 Conrado.....	14
2.1.1.2.4 Eduardo & Garza	15
2.1.1.3 Definición de hábitos según diversos autores	15
2.1.1.3.1 Jean Piaget	15
2.1.1.3.2 David Ausubel	15
2.1.1.3.3 Lev Vygotsky	15
2.1.1.3.4 Howard Gardner.....	15
2.1.1.3.5 Rafael Bisquerra.....	15
2.1.2. Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico	16
2.1.2.1 Relación entre hábitos de estudio y aprendizaje	16
2.1.2.2 Influencia en la retención y comprensión del conocimiento	17
2.1.3. Factores que influyen en los hábitos de estudio.....	19
2.1.3.1. Factores personales	19
2.1.3.1.1. Motivación	19
2.1.3.1.2. Disciplina	20
2.1.3.1.3. Estrategias de aprendizaje	20
2.1.3.2. Factores ambientales.....	21
2.1.3.2.1. Espacio de estudio.....	21

2.1.3.2.2. Ruido.....	22xi
2.1.3.2.3. Iluminación	23
2.1.3.3. Factores tecnológicos.....	25
2.1.3.3.1. Uso de herramientas digitales	25
2.1.3.3.2. Distracciones en redes sociales	26
2.1.2 Tipos de hábitos de estudio.....	27
2.1.2.1 Ambientales	27
2.1.2.1.1 Espacio de estudio adecuado	28
Marco normativo.....	29
Población.....	30
Muestra.	31
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	32
Cronograma.....	33
Bibliografías:.....	34
Apéndice	36
CROQUIS:	36
CUESTIONARIO:	37
Tabuladores de datos obtenidos:	39
Resultados obtenidos según las preguntas generales	39
Resultados obtenidos según método visual aplicado al estudio.....	41
Resultados obtenidos según método auditivo aplicado al estudio	43
Resultados obtenidos según método ambiental aplicado al estudio	45
CONCLUSIÓN.....	47
PRESUPUESTO:	48
Vita:.....	49

Título de investigación.

Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico
de los alumnos de segundo semestre de la carrera de medicina de
la Universidad del Sureste Marzo-Abril 2025

Planteamiento del problema.

El rendimiento académico de los estudiantes de medicina está directamente relacionado con sus hábitos de estudio, los cuales pueden verse influenciados por diversos factores como los estímulos auditivos, visuales, el horario de estudio y el ambiente en el que se encuentran, siendo fundamental analizar cómo estos elementos afectan su capacidad de concentración, retención de información y desempeño en exámenes. Dentro de los hábitos de estudio algunos estudiantes prefieren estudiar con música, mientras que otros necesitan un ambiente completamente silencioso, de manera similar, el uso de videos como herramienta de aprendizaje puede ser beneficioso para algunos, mientras que para otros puede representar una distracción o una forma menos efectiva de asimilar el conocimiento. Además, el horario en el que los estudiantes deciden estudiar, ya sea de día o de noche, y el ambiente de estudio juega un papel crucial, ya que factores como la iluminación, la organización del espacio y la presencia de ruido pueden impactar positiva o negativamente en la eficiencia del aprendizaje.

Por lo tanto, surge la necesidad de analizar la relación entre los hábitos de estudio de estos alumnos y los factores auditivos (música), visuales (uso de videos), el horario de estudio (día o noche) y el ambiente en el que estudian, con el objetivo de determinar cuáles estrategias pueden optimizar su proceso de aprendizaje y mejorar su desempeño académico.

Pregunta de investigación.

¿Cuánto influyen los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de segundo semestre de medicina en la Universidad del Sureste en el periodo marzo-abril de 2025?

Importancia, justificación y viabilidad.

- **Importancia:** Este estudio es de suma importancia para entender cómo los hábitos de estudio influyen en el procesamiento cognitivo y el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina en la UDS, a través de un análisis de diversos ámbitos se identificarán las estrategias de aprendizaje más efectivas, optimizar el desempeño académico.
- **Justificación:** Los hábitos de estudios influyen directamente en la capacidad de memoria y el rendimiento académico del estudiante, comprender como esto puede ayudar a mejorar el rendimiento académico nos permite divulgar nuevas prácticas efectivas, sencillas y optimizada para los estudiantes, ayudando así al promedio general de la universidad y a la formación de mejores médicos
- **La investigación es técnicamente viable** ya que se pueden utilizar herramientas accesibles como encuestas en línea, las cuales permitirán una recolección de datos eficaz. Económicamente el proyecto es factible ya que los costos se limitarán principalmente al tiempo invertido en una población específica y a la utilización de software gratuito.

Variables.

1. Identificación.

Variables:	Tipo de variable:	Definición conceptual:	Definición operacional:
Estudiantes de medicina	Dependiente	Persona que está matriculada en una facultad de medicina.	Se definirá como la persona que cursa la licenciatura de medicina humana.
Rendimiento académico	Dependiente	Nivel de desempeño de un estudiante en su proceso de aprendizaje.	Se medirá a través del promedio de calificaciones obtenidas por los alumnos de segundo semestre de medicina.
Hábitos de estudio	Dependiente	Conjunto de comportamientos, estrategias y técnicas que una persona adopta de manera regular para aprender.	Se considerará el hábito de estudio del individuo, determinando las más comunes.
Edad	Dependiente	Periodo de tiempo transcurrido desde el nacimiento de un individuo hasta un momento determinado.	Se contabilizará a los individuos de entre 18 y 20 años que cursen el segundo semestre de medicina.
Sexo	Dependiente	Condición orgánica, masculina o femenina.	Se incluirá aquellos que declaren pertenecer a otra definición sexual; para la obtención de información se utilizará el cuestionario preestablecido: a.-Hombre b.-Mujer

Variables.

1. Identificación.

Variables:	Tipo de variable:	Definición conceptual:	Definición operacional:
Estudiantes de otras licenciaturas	Independiente	Persona que cursa estudios en un centro de enseñanza.	Se excluirá a estudiantes que no sean perteneciente a la licenciatura en medicina humana.
Estudiantes de otros semestres	Independiente	Persona que cursa estudios en un centro de enseñanza.	Se excluirá a estudiantes que no sean cursadores del segundo semestre de medicina humana.
Calidad de sueño	Independiente	Eficacia con la que una persona experimenta el descanso durante la noche.	Se identificará como calidad de sueño a la cantidad de las horas de sueño del individuo.
Actividad física	Independiente	Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren gasto de energía.	Se definirá como cualquier tipo de movimiento realizado por el cuerpo en un periodo de 24 horas.
Estado de salud mental	Independiente	Bienestar emocional psicológico y social de una persona	Se interpretará como el estado cognitivo y emocional de una persona.

2. Definición conceptual y definición operacional.

Variables dependientes

- Estudiantes de medicina
 - a) Definición conceptual
Persona que está matriculada en una facultad de medicina.
 - b) Definición operacional
Se definirá como la persona que cursa la licenciatura de medicina humana.
- Rendimiento académico
 - a) Definición conceptual
Nivel de desempeño de un estudiante en su proceso de aprendizaje.
 - b) Definición operacional
Se medirá a través del promedio de calificaciones obtenidas por los alumnos de segundo semestre de medicina.
- Hábitos de estudio
 - a) Definición conceptual
Conjunto de comportamientos, estrategias y técnicas que una persona adopta de manera regular para aprender.
 - b) Definición operacional
Se considerará el hábito de estudio del individuo, determinando las más comunes.
- Edad
 - a) Definición conceptual
Periodo de tiempo transcurrido desde el nacimiento de un individuo hasta un momento determinado.
 - b) Definición operacional
Se contabilizará a los individuos de entre 18 y 20 años que cursen el segundo semestre de medicina.
- Sexo
 - a) Definición conceptual
Condición orgánica, masculina o femenina.
 - b) Definición operacional
Se incluirá aquellos que declaren pertenecer a otra definición sexual; para la obtención de información se utilizará el cuestionario preestablecido:
a.-Hombre b.-Mujer

Variables independientes

- Estudiantes de otras licenciaturas
 - a) Definición conceptual
Persona que cursa estudios en un centro de enseñanza.
 - b) Definición operacional
Se excluirá a estudiantes que no sean perteneciente a la licenciatura en medicina humana.
- Estudiantes de otros semestres
 - a) Definición conceptual
Persona que cursa estudios en un centro de enseñanza.
 - b) Definición operacional
Se excluirá a estudiantes que no sean cursadores del segundo semestre de medicina humana.
- Calidad de sueño
 - a) Definición conceptual
Eficacia con la que una persona experimenta el descanso durante la noche.
 - b) Definición operacional
Se identificará como calidad de sueño a la cantidad de las horas de sueño del individuo.
- Actividad física
 - a) Definición conceptual
Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren gasto de energía.
 - b) Definición operacional
Se definirá como cualquier tipo de movimiento realizado por el cuerpo en un periodo de 24 horas.
- Estado de salud mental
 - a) Definición conceptual
Bienestar emocional psicológico y social de una persona
 - b) Definición operacional
Se interpretará como el estado cognitivo y emocional de una persona.

Hipótesis principal:

En este trabajo se pretende encontrar que alumnos de segundo semestre de la carrera de medicina de la Universidad del Sureste Marzo-Abril 2025 tienen un hábito de estudio definido que contribuye a la mejora de su rendimiento académico.

Hipótesis secundarias:

1. Se pretende encontrar que el 50% de los alumnos entrevistados no usan un método de estudio
2. Se cree encontrar que el 60% de los alumnos entrevistados no usan un método de estudio auditivo
3. Se espera que un método de estudio auditivo tiene mayor beneficio en estudiantes de sexo femenino
4. Se espera que un método de estudio auditivo tiene mayor beneficio en estudiantes de sexo masculino
5. Es probable hallar que los alumnos que escuchan música relajante durante el estudio presentan menores niveles de estrés
6. Se supone que estudiar con música a un volumen alto reduce la capacidad de retención de información en comparación con un volumen moderado/bajo.
7. Se plantea que los entrevistados con un periodo de estudio nocturno tienen un mejor rendimiento académico
8. Se busca identificar que los entrevistados con un periodo de estudio diurno tienen un mejor rendimiento académico
9. Se aspira que los alumnos que estudian en un ambiente tranquilo tienden a retener mejor la información
10. Considerando una falta de hábitos de estudio, existe la posibilidad de que esté directamente relacionado con mayores tasas de reprobación

Objetivos

1. Objetivo general

Analizar la influencia de los hábitos de estudio más frecuentes entre los alumnos del segundo semestre de Medicina.

2. Objetivos específicos

1. Identificar los hábitos de estudio más frecuentes entre los alumnos del segundo semestre de medicina.
2. Evaluar la relación entre el tiempo dedicado de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes.
3. Identificar que estilo de aprendizaje predomina en los estudiantes de medicina del segundo semestre.
4. Evaluar la relación entre el uso de materiales visuales y el rendimiento académico.
5. Determinar el impacto del aprendizaje auditivo en la retención de la información.
6. Analizar como las condiciones ambientales de estudio influyen en la concentración y desempeño académico.
7. Identificar si los estudiantes con un estilo de aprendizaje visual presentan mejor rendimiento en asignaturas con alto contenido gráfico.
8. Comparar el rendimiento académico entre los alumnos que estudian en ambientes controlados y aquellos que lo hacen en entornos más dinámicos.
9. Diseñar estrategias de estudio personalizados siguiendo el estilo de aprendizaje predominante para mejorar el rendimiento académico.
10. Analizar la influencia de múltiples estilos de aprendizaje con la retención de información y el rendimiento académico.

Tipo de investigación.**1. Orientación.**

Científica.

2. Enfoque.

Cuantitativo.

3. Alcance.

Explorativo.

4. Diseño.

Cuantitativo no experimental.

5. Temporalidad.

Longitudinal.

Fundamentación de la investigación.

1. Antecedentes.

A lo largo del tiempo diversos estudios han analizado la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, destacando la importancia de estrategias adecuadas para el aprendizaje que pueden cooperar en su mejoría.

Un estudio realizado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú (2014), encontró una correlación positiva entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de medicina, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0.642 y un valor $p < 0.05$, lo que indica una relación significativa entre ambas variables. De manera similar, una investigación en la Universidad Nacional de Cajamarca (2013) concluyó que los hábitos de estudio tienen una influencia directa en el rendimiento académico de los estudiantes del sexto ciclo de medicina.

En Cuba, un estudio en la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara identificó deficiencias en los hábitos de estudio de estudiantes de segundo año de medicina, particularmente en la distribución del tiempo, la toma de notas, la optimización de la lectura y la presencia de distractores durante el estudio. Asimismo, una investigación en la Universidad de Ciencias Médicas de Las Tunas (2022) encontró una asociación significativa entre los hábitos de estudio y el desempeño en contenidos de fisiología.

Estos hallazgos evidencian que la adquisición de hábitos de estudio efectivos es un factor determinante en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina. Sin embargo, la magnitud de esta relación puede variar según el contexto educativo y las características individuales de los estudiantes.

2. Marco Teórico.

2.1. Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico

2.1.1. Conceptos generales

2.1.1.1. Definición de hábito de estudio según diversos autores

2.1.1.1.1 DGETAyCM

“Los hábitos de estudio se refieren al procedimiento que enfrentas de manera cotidiana en tu quehacer académico y la forma como organizas el tiempo y las actividades; transformándolas en una costumbre de aprender usando métodos o técnicas, recursos y actitudes que facilitan la aprehensión de conocimientos, permitiendo mejorar el rendimiento académico.” (Archundia et al., s.f.)

2.1.1.1.2. Revista electrónica “Educación y Ciencia”

“Los hábitos de estudio se refieren a la costumbre, conducta, disposición del alumno e interés frente a su quehacer académico” (Álvarez, 2018)

2.1.1.1.3. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo

“Modos de actuar y estudiar fijados por entrenamiento, para reducir los mismos actos con creciente facilidad.” (Martínez, 2019)

2.1.1.1.4. Revista ULEAM Bahía Magazine

“Los hábitos de estudio refieren a las practica y rutinas que los educandos utilizan para aprender, es decir, asimilar, organizar y retener información, a la vez tienen repercusión en el rendimiento académico.” (López, 2019)

2.1.1.1.5. Revista Transformación

“Los hábitos de estudio constituyen herramientas esenciales que permiten al estudiante mejores resultados académicos y desarrollar su creatividad e independencia.” (Eddison, 2020)

2.1.1.1.6. Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

Los hábitos de estudio son la forma en la cual se adquiere el conocimiento de ciertas condiciones ambientales de tiempo y espacio. (Escalante et al., 2008)

2.1.1.1.7. Pozar

"Es una actividad regida por un conjunto de hábitos intelectuales a través de la cual se intenta adquirir y transformas la cultura; es definitiva, un continuo proceso de aprendizaje." (Pozar, 2002)

2.1.1.1.8. Sánchez

"Los hábitos de estudio son modos constantes de actuación con el que el estudiante reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos." (Sánchez, 2002)

2.1.1.2 Definición de hábitos según diversos autores

2.1.1.2.1 Perrenod

"Los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Hay hábitos buenos y malos en la salud, alimentación y estudio. Los hábitos buenos ayudan a los individuos a lograr sus objetivos y metas, siempre que estos sean trabajados en forma adecuada a lo largo de la vida. El hábito es el conjunto de costumbres, formas y maneras de percibir, sentir, juzgar, actuar y pensar de una persona" (Perrenod, 1996).

2.1.1.2.2 Velázquez

"El hábito es una conducta adquirida por repetición y convertida en un control automático, en tanto que la memoria y los instintos son formas de conservar el pasado. Las fases del hábito son la formación y la estabilidad. La primera se refiere al período de adquisición y la segunda al lapso en que ya se ha conseguido y se realizan los actos de manera frecuente, fácil y automática" (Velázquez, 1961).

2.1.1.2.3 Conrado

"Los hábitos de estudio se definen como la costumbre, conducta, disposición del alumno e interés, frente a su quehacer académico. Los resultados negativos que obtengan los estudiantes serán tan desfavorables para ellos como para la sociedad en general, puesto que

el egreso de profesionales no aptos y no acordes con este universo tan cambiante y exigente a la vez será un impedimento en la resolución de problemas de la vida cotidiana.” (Najarro, 2020)

2.1.1.2.4 Eduardo & Garza

“Se definen como métodos y técnicas de estudio que los estudiantes aprenden y desarrollan de manera rutinaria en relación al proceso de enseñanza-aprendizaje, pudiendo ser adecuados o inadecuados para el rendimiento académico.” (Eduardo & Garza, 2012).

2.1.1.3 Definición de hábitos según diversos autores

2.1.1.3.1 Jean Piaget

"El estudio es un proceso activo mediante el cual el individuo construye su conocimiento a partir de la interacción con su entorno y la asimilación de nueva información." (Piaget, 1970).

2.1.1.3.2 David Ausubel

"Estudiar implica la adquisición significativa de información mediante un proceso de aprendizaje en el que el conocimiento previo del individuo influye en la comprensión de nuevos conceptos." (Ausubel, 1983).

2.1.1.3.3 Lev Vygotsky

"El estudio es una actividad mediada socialmente, en la que el individuo aprende a través de la interacción con otros, utilizando herramientas culturales y lingüísticas para internalizar el conocimiento." (Vygotsky, 1978).

2.1.1.3.4 Howard Gardner

"El estudio no debe verse solo como la memorización de datos, sino como el desarrollo de múltiples formas de inteligencia, incluyendo la capacidad de resolver problemas y aplicar conocimientos en distintos contextos." (Gardner, 1993).

2.1.1.3.5 Rafael Bisquerra

"Estudiar es un proceso sistemático y organizado de adquisición de conocimientos que requiere técnicas, estrategias y una actitud adecuada para lograr un aprendizaje efectivo." (Bisquerra, 2003).

2.1.2. Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico

Los hábitos de estudio forman parte de la realidad educativa universitaria, es en ella donde se adquieren y se fortalecen, y de no ser las adecuadas, es necesario proceder a la implementación de políticas adecuadas de acción correctiva que permita al estudiantado en general la adquisición de técnicas acorde con su naturaleza potencial, y lograr la optimización en su rendimiento académico formativo.

Las cualidades personales comienzan con la actitud positiva, la aspiración, la disciplina, la perseverancia, la organización individual, el adecuado uso del tiempo; el tener un buen estado físico y psicológico. Estos ayudan de gran manera al aprendizaje; si bien el individuo en muchas ocasiones carece de dominio sobre estos aspectos, sin embargo, puede progresar en ellos, mediante actividad física, tiempo de descanso conveniente, dieta alimenticia apropiada, con énfasis en las primeras comidas del día, excluyendo alimentos pesados y con una conveniente distensión.

2.1.2.1 Relación entre hábitos de estudio y aprendizaje

Estudiar significa más que memorizar, se trata de un proceso profundo que involucra la comprensión, el análisis y la aplicación de conocimientos, es a través del estudio donde se adquieren y se refuerzan habilidades que permiten a los individuos enfrentarse a los retos académicos y profesionales de la vida.

Es necesario destacar que para que el estudio sea realmente efectivo, es fundamental contar con buenos hábitos de estudio, los cuales permiten aprovechar al máximo el tiempo y los recursos, optimizando el rendimiento académico.

El estudio prepara a los estudiantes para el futuro, no solo desde un punto de vista académico, sino también profesional, es decir, cuanto más estudien y más adquieran conocimientos, más posibilidades tendrán de acceder a mejores oportunidades laborales, y estando bien preparados, podrán contribuir positivamente a la sociedad, aplicando sus conocimientos para mejorar la calidad de vida de las personas, por ejemplo, si en el futuro trabajan como médicos, ingenieros o educadores, podrán impactar de manera significativa en la vida de los demás.

Por otro lado, los hábitos de estudio juegan un papel crucial en el éxito académico, el establecer una rutina de estudio adecuada permite a los estudiantes aprovechar mejor su tiempo, mejorar la concentración y facilitar la retención de información. Además, los buenos hábitos de estudio fomentan la disciplina y la responsabilidad, lo cual es fundamental no solo para el ámbito académico, sino también para la vida en general; estudiar de manera organizada y constante también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad que suelen generar los exámenes y las tareas, lo que contribuye a un mejor rendimiento.

Dentro de los beneficios de los hábitos de estudio se destacan:

- **Mejora de usos de los materiales de estudio y del tiempo**
Se refleja en la organización del tiempo y de los materiales de estudio para que puedan ser aprovechados al máximo con la finalidad de adquirir aprendizaje, esto mismo permite lograr un equilibrio entre las responsabilidades académicas respecto a otras de la vida cotidiana de manera eficiente.
- **Aumento de la concentración**
Esto permite lograr un enfoque completo en el tema de estudio, evitando distracciones y, por lo tanto, aumentando la capacidad de concentración.
- **Reducir el estrés**
Permite la planificación del tiempo de manera específica, reduciendo gradualmente la presión de las actividades pendientes ajenas al estudio, es decir, al tener una rutina de estudio establecida, los individuos reducen los niveles de estrés en relación con las actividades académicas.
- **Desarrollo de habilidades de organización**
Los individuos son capaces de desarrollar habilidades de organización, reflejada en la creación de horarios, la toma de notas o la elaboración de resúmenes, indicando un fácil acceso a la información cuando sea necesario.
- **Mejora de la calidad de trabajo**
La práctica regular y el establecimiento de hábitos de estudio permiten mejorar la calidad del trabajo académico.
- **Mayor autonomía**
Fomenta a la disciplina y a la responsabilidad, permitiendo a los individuos al desarrollo de habilidades de autoaprendizaje y tomar el control acerca de su educación.

Para poner en práctica esta serie de estrategia es necesario iniciar por pequeñas actividades que proyecten la mejora del rendimiento académico, destacando la organización de tiempo, del espacio, utilizar estrategias de organización de la información, resolver dudas o consultas, practicar la lectura activa, resumir y sintetizar información o el buscar ayuda y colaboración para mantener una actitud positiva.

2.1.2.2 Influencia en la retención y comprensión del conocimiento

Son dos los factores que pueden influir en el desempeño académico: los cognitivos y los no cognitivos (Credé & Kuncel, 2008). Los factores cognitivos se centran en cómo piensan las personas, cómo procesan la información que reciben de su entorno, cómo perciben los

estímulos que les rodean, cómo colocan lo que han percibido en su memoria, cómo encuentran lo que han aprendido cuando necesitan usarlo, y así sucesivamente, las operaciones de pensamiento son determinantes para el aprendizaje y son procesos bien definidos y complejos: percibir, observar, interpretar, analizar, asociar, comparar, expresar, retener, sintetizar, deducir, generalizar, y evaluar los factores cognitivos se refieren a las características de la persona que afectan el rendimiento y el aprendizaje.

Estos factores sirven para modular el rendimiento de modo que pueda mejorar o disminuir; involucran funciones cognitivas como la atención, la memoria y el razonamiento. (Danili y Reid, 2006)

La relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico ha sido considerada desde tres perspectivas: efectos directos, efectos mediacionales y efectos interactivos. La primera se refiere a la relación directa entre medidas de comportamientos de estudio específicas y el desempeño académico, sin embargo, para el caso de las actitudes la relación no es tan directa sino mediacional.

2.1.2.3. Impacto en la formación de futuros profesionales de la salud

El desempeño académico es un factor determinante en la formación de profesionales altamente capacitados, especialmente en el ámbito de la salud, donde la calidad del aprendizaje puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte de los pacientes. En este contexto, los hábitos de estudio juegan un papel fundamental en la adquisición, retención y aplicación de conocimientos médicos y científicos. Los hábitos de estudio consisten en técnicas y estrategias que permiten a los estudiantes organizar, comprender y retener la información de manera eficaz. En carreras exigentes como Medicina, Enfermería, Odontología o Fisioterapia, el volumen de contenido es extenso y complejo, lo que hace imprescindible la implementación de métodos de estudio efectivos. Entre los principales beneficios de una buena rutina de estudio se encuentran la mejora de la comprensión y retención del conocimiento mediante técnicas como la repetición espaciada, los mapas mentales y la resolución de casos clínicos, el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas, la reducción del estrés y la ansiedad gracias a una organización adecuada del tiempo de estudio y el mejor desempeño en evaluaciones y prácticas clínicas. Los futuros profesionales de la salud enfrentan un desafío constante: la necesidad de mantenerse actualizados en un campo en constante evolución. Los hábitos de estudio bien establecidos durante la etapa universitaria se convierten en una base sólida para el aprendizaje continuo a lo largo de su carrera. Un estudiante que ha desarrollado habilidades de estudio efectivas estará mejor preparado para afrontar rotaciones clínicas, pasantías y residencia, donde se espera que aplique conocimientos teóricos en escenarios reales. Además, tendrá una mayor capacidad para analizar estudios, evaluar tratamientos y aplicar las mejores prácticas clínicas, lo que garantiza una toma de decisiones fundamentadas en evidencia. La disciplina adquirida mediante la implementación de rutinas de estudio eficaces se traduce en un enfoque más responsable hacia la atención de los pacientes y el

desarrollo profesional continuo, permitiendo también una mejor capacidad de adaptación y aprendizaje continuo ante los avances tecnológicos y científicos.

Los hábitos de estudio no solo influyen en el éxito académico de los estudiantes de ciencias de la salud, sino que también determinan su desempeño como futuros profesionales. Una formación sólida basada en la disciplina, la organización y el pensamiento crítico garantiza que los egresados sean competentes, responsables y capaces de brindar atención de calidad a sus pacientes. Por ello, fomentar estrategias de estudio efectivas desde el inicio de la carrera es una inversión en la excelencia profesional y en la seguridad de la atención médica del futuro.

2.1.3. Factores que influyen en los hábitos de estudio

2.1.3.1. Factores personales

2.1.3.1.1. Motivación

La detección del estado motivacional, los hábitos y técnicas de estudios, facilitará a los docentes realizar los ajustes pertinentes con el fin de lograr las competencias de aprendizajes esperadas y conducirá a los estudiantes a obtener mejores resultados académicos y mantener la permanencia en sus respectivas carreras.

Estas reflexiones se corroboraron en los perfiles motivacionales que son la combinación de esperanzas, de autoeficacia y de las metas académicas para el resultado de los objetivos del aprendizaje, semejante a un estudio en estudiantes universitarios españoles donde se encontró que todos aquellos perfiles en los que la autoeficacia es alta (combinadas con altas metas de aprendizaje), son también los que obtienen puntuaciones medias más altas en aquellas variables de mayor relevancia motivacional y académica (Arcia, 2020).

Otra investigación refleja que los estudiantes belgas altamente motivados con claridad en sus objetivos y baja desmotivación demostraron ser más adaptativos en términos de aprendizaje, en comparación con los estudiantes que se caracterizan por estar orientado hacia el futuro de manera baja o promedio (Arcia, 2020).

La motivación de los estudiantes hacia la carrera seleccionada, los hábitos y las herramientas que utilizan al estudiar fortalecen su crecimiento y desarrollo cognitivo, al igual que sus destrezas y capacidades como competencias esenciales para su futuro profesional. (Arcia, 2020).

Factores psicológicos incluyen la motivación, auto eficiencia, metacognición, y la autorregulación del aprendizaje. Estos factores pueden afectar la calidad del estudio y la persistencia en el logro de objetivos académicos. Davis, SF, Grover, CA, Becker, AH y McGregor, LN (2016). Cavanagh, RF y Lane, WD. (Ibarra, 2019).

“Las condiciones personales, empieza con la actitud positiva, y el deseo, así como la disciplina, la persistencia organización personal, saber manejar el tiempo; encontrarse bien, física y mentalmente, ayuda enormemente al estudio, éstos aspectos muchas veces no están bajo control, pero sí pueden ser mejoradas con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada compuesta de una dieta que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los alimentos que no sean frescos, relajación adecuada. (Ibarra, 2019).

Se ha informado que la motivación dependiendo del contexto puede funcionar como estímulo, para el desarrollo de las cualidades, y capacidades propias de un individuo (Anaya-Durand y Anaya-Huertas, 2010)

2.1.3.1.2. Disciplina

La autodisciplina implica la capacidad de mantener un enfoque constante en las tareas, resistiendo las distracciones y manteniendo un compromiso firme con el estudio, por ende, cultivar una mentalidad perseverante y un compromiso duradero con el aprendizaje. Esta cualidad promueve la responsabilidad personal, permitiendo a los estudiantes establecer metas realistas, superar obstáculos y desafíos, fomentando una mayor confianza en su capacidad para enfrentar diferentes situaciones académicas y por tanto obtener un buen progreso académico. (Cartagena, 2020).

Un buen aprendizaje se logra con disciplina, responsabilidad, compromiso ante los estudios y como lo indican Escribano y Del Valle (2008).

Asimismo, es importante que el estudiante conozca y practique la autorregulación de su aprendizaje; esto es, no solo debe de buscar hacerse de información nueva, sino que también debe de establecer sus propios deseos de aprender, planificar, ejecutar y autoevaluarse de manera consciente en el avance del conocimiento adquirido (Zimmerman, 2008).

2.1.3.1.3. Estrategias de aprendizaje

Las estrategias de aprendizaje son métodos y técnicas utilizadas por los estudiantes para optimizar su estudio y mejorar el rendimiento académico. Según Weinstein y Mayer (1986), se pueden clasificar en:

Estrategias cognitivas: incluyen la repetición, elaboración y organización de la información.

Estrategias metacognitivas: implican la planificación, monitoreo y evaluación del aprendizaje.

Estrategias de gestión de recursos: abarcan la administración del tiempo, el control del esfuerzo y el manejo del ambiente de estudio.

El uso adecuado de estas estrategias puede mejorar significativamente la comprensión y retención del conocimiento, favoreciendo el éxito académico (Pintrich & De Groot, 1990).

2.1.3.2. Factores ambientales

Los factores ambientales incluyen las condiciones físicas y del entorno en las que el estudiante desarrolla sus actividades académicas.

2.1.3.2.1. Espacio de estudio

El espacio es un componente muy importante para la educación, cómo dijo el académico Siro Lopez es un aspecto que no se le pone importancia y se ha tenido muy descuidado “En el ámbito educativo esto lo hemos descuidado durante muchísimo tiempo [la importancia de los espacios]. Nos hemos preocupado por priorizar los aspectos curriculares y de contenidos del aprendizaje, pero no hemos mostrado interés por lo que nos rodea, por lo que nos acompaña y nos protege. Suelo poner el ejemplo del cocinero y su cocina. Imagínate que somos cocineros Michelin, pero nuestra cocina solo tiene cuatro paredes. No tenemos, por tanto, ni un buen espacio de trabajo, ni los ingredientes adecuados. Por muy buenos cocineros que seamos, será difícil crear un plato aceptable si carecemos de las herramientas que nos posibilitan cocinar y, sobre todo, de los ingredientes necesarios. Esto se convierte en un problema porque los comensales, los ochocientos alumnos, siguen hambrientos” (Lopez C. , 2019)

En el ámbito educativo, la importancia del entorno físico a menudo se subestima, pero es un factor crucial que influye directamente en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje. Es fundamental comprender que el espacio físico donde se desarrolla la educación no es simplemente un contenedor pasivo, sino un elemento activo que puede potenciar o limitar el proceso educativo.

Al igual que un artista necesita un estudio inspirador para crear sus obras maestras, o un atleta requiere de instalaciones adecuadas para alcanzar su máximo rendimiento, los educadores y estudiantes también necesitan un entorno que fomente su crecimiento y desarrollo. Podemos tener a los mejores docentes, con una profunda pasión por la enseñanza y un dominio excepcional de su materia, pero si no les proporcionamos un espacio adecuado, inspirador y equipado con las herramientas necesarias, su labor se verá inevitablemente limitada.

No se trata simplemente de proporcionar pupitres y pizarras, elementos básicos que, si bien son necesarios, no son suficientes para crear un entorno educativo enriquecedor. Se trata de ir más allá de lo básico y crear ambientes que fomenten la creatividad, la colaboración y el aprendizaje significativo. Un aula luminosa, con luz natural que estimule la concentración, con elementos naturales que conecten a los estudiantes con el mundo que les rodea, flexible y adaptable a diferentes metodologías de enseñanza, puede marcar una diferencia significativa en la motivación y el rendimiento de los alumnos.

Imaginemos un aula donde los estudiantes no están confinados a filas rígidas de pupitres, sino que pueden moverse libremente, trabajar en equipo en mesas de trabajo colaborativas, o incluso sentarse en cómodos pufs para leer y reflexionar individualmente. Un espacio donde las paredes no son barreras, sino lienzos en blanco para la expresión creativa, donde se exhiben trabajos de los estudiantes, mapas mentales que conectan ideas, y frases inspiradoras que alimentan la curiosidad.

La inclusión de recursos tecnológicos también es esencial en el entorno educativo actual. Pantallas interactivas que permiten una experiencia de aprendizaje más dinámica y visual, ordenadores con acceso a una amplia gama de recursos digitales, impresoras 3D para proyectos de diseño y creación, son solo algunos ejemplos de cómo la tecnología puede enriquecer el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Pero no todo se trata de tecnología y dinamismo. También es fundamental crear espacios de lectura acogedores, donde los estudiantes puedan sumergirse en la literatura, viajar a través de las páginas y dejar volar su imaginación. Bibliotecas con estanterías llenas de libros, rincones de lectura con sillones cómodos y buena iluminación, invitan a los estudiantes a descubrir el placer de la lectura y a desarrollar el hábito de aprendizaje autónomo.

Por último, no podemos olvidar la importancia de las zonas de esparcimiento bien diseñadas. Patios con áreas verdes, canchas deportivas, espacios para juegos y actividades recreativas, son esenciales para el bienestar físico y emocional de los estudiantes. El recreo no debe ser visto como un tiempo muerto, sino como una oportunidad para que los estudiantes socialicen, liberen energía, desarrollen habilidades sociales y se relajen para volver a las aulas con energías renovadas.

En definitiva, crear un entorno educativo integral implica considerar todos los aspectos que influyen en el desarrollo del estudiante. Un entorno que nutre todas las dimensiones del estudiante, que estimula su creatividad, fomenta su curiosidad, promueve la colaboración y el respeto mutuo, y les proporciona las herramientas necesarias para alcanzar su máximo potencial.

2.1.3.2.2. Ruido

El nivel de ruido en el entorno de estudio puede afectar la concentración y el procesamiento de la información. Según estudios en neurociencia cognitiva, el ruido moderado puede ser beneficioso para la creatividad, pero el ruido excesivo puede interferir en la memoria de trabajo y la comprensión lectora (Mehta et al., 2012).

El ruido ambiental es un factor que puede influir tanto positiva como negativamente en la capacidad de concentración del estudiante. Estudios en neurociencia han demostrado que el ruido excesivo puede interferir en el procesamiento de la información y la memoria de trabajo, dificultando la comprensión de textos complejos y la resolución de problemas matemáticos (Mehta et al., 2012).

Por otro lado, ciertos niveles de ruido moderado, como el sonido ambiental en cafeterías o música instrumental suave, pueden mejorar la creatividad y la concentración en algunas personas. Esto se debe a que un nivel bajo de ruido puede estimular el cerebro sin llegar a distraer, permitiendo que la mente se enfoque en la tarea (Toplyn & Maguire, 1991).

El impacto del ruido varía según las características individuales de cada estudiante. Algunas personas son más sensibles a los sonidos y necesitan silencio absoluto para concentrarse, mientras que otras pueden beneficiarse de un nivel moderado de ruido de fondo. Por esta razón, es importante que cada estudiante identifique el ambiente sonoro que mejor se adapte a sus necesidades y busque estrategias como el uso de audífonos con cancelación de ruido o música de fondo para mejorar su rendimiento.

2.1.3.2.3. Iluminación

¿Sabías la luminosidad puede afectar el rendimiento de un alumno?

Una buena luz en un espacio escolar no solo afecta a nivel visual, el comportamiento y distintos aspectos físico se ven afectados por las variaciones de la luz

La iluminación juega un papel fundamental en la creación de un ambiente educativo propicio para el aprendizaje. De hecho, su influencia se extiende más allá de la mera visibilidad, afectando directamente al bienestar físico y psicológico de los estudiantes y, por ende, a su rendimiento académico. Un diseño de iluminación adecuado puede marcar la diferencia entre un aula acogedora que fomente la concentración y un espacio monótono que induzca a la fatiga y la distracción.

La luz natural, en particular, juega un papel crucial en la regulación de los ritmos circadianos, esos ciclos naturales de nuestro cuerpo que gobiernan funciones esenciales como el sueño, la producción de hormonas y la temperatura corporal. La exposición a la luz solar durante el día ayuda a sincronizar estos ritmos, lo que se traduce en un mejor estado de ánimo, una mayor capacidad de concentración y una mejor calidad del sueño. Las aulas bañadas por la luz natural crean un ambiente más agradable y estimulante, lo que puede aumentar la motivación y el interés de los estudiantes por el aprendizaje.

Por otro lado, la iluminación artificial, aunque necesaria en muchos casos, debe elegirse y diseñarse cuidadosamente. La luz fluorescente fría, común en muchos centros educativos, puede provocar fatiga visual, dolores de cabeza e incluso aumentar los niveles de estrés. Esto se debe a que este tipo de luz carece de las longitudes de onda beneficiosas presentes en la luz natural, lo que puede afectar negativamente al sistema nervioso y al equilibrio hormonal.

Es esencial que los centros educativos presten especial atención a este factor, implementando sistemas de iluminación que combinen la luz natural y artificial de manera inteligente y eficiente. Esto se puede lograr a través de una serie de estrategias arquitectónicas y de diseño. En primer lugar, la incorporación de ventanas amplias y estratégicamente ubicadas permite maximizar la entrada de luz natural al aula, creando un ambiente más luminoso y conectado con el exterior.

Los tragaluces, por su parte, representan otra excelente opción para inundar de luz natural incluso las áreas más alejadas de las ventanas exteriores. Estas aberturas en el techo permiten la entrada directa de la luz solar, creando un efecto de amplitud y luminosidad en el espacio.

Además de la arquitectura, la elección de la tecnología de iluminación artificial también es fundamental. Los sistemas de iluminación LED de bajo consumo energético se han convertido en la opción más eficiente y sostenible. Estos sistemas ofrecen una luz de alta calidad, similar a la luz natural, y permiten regular la intensidad y la temperatura de color según las necesidades del espacio y la hora del día.

Para optimizar aún más el uso de la luz artificial, la incorporación de sensores de luz en las aulas permite ajustar automáticamente la intensidad de la iluminación en función de la cantidad de luz natural disponible. De esta manera, se evita el desperdicio energético y se garantiza un nivel de iluminación óptimo en todo momento.

En resumen, un ambiente educativo bien iluminado, que combine de manera inteligente la luz natural y artificial, no solo mejora el confort y la estética del espacio, sino que también potencia la capacidad de aprendizaje, el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes.

“los niños pequeños pasan mucho tiempo – por lo general todo el día – en el mismo salón de clases y hemos demostrado que el entorno visual de un salón de clases puede afectar al aprendizaje” (Fisher)

Un entorno estimulante y bien diseñado puede ser una herramienta poderosa para fomentar la creatividad, la concentración y el interés por aprender en los niños. Como señala Fisher, un espacio de aprendizaje cuidadosamente planificado puede despertar la curiosidad natural de los niños, invitándolos a explorar, experimentar y descubrir el mundo que los rodea. Por otro lado, un aula caótica, oscura o monótona puede tener el efecto contrario, generando distracciones, afectando negativamente el estado de ánimo y dificultando la adquisición de conocimientos.

Un entorno estimulante se caracteriza por el uso de colores vibrantes, elementos visuales atractivos y una variedad de texturas que despiertan los sentidos. La incorporación de luz

natural, mobiliario ergonómico y flexible, y espacios designados para diferentes tipos de aprendizaje, como el trabajo en grupo, la lectura individual o la expresión artística, también son elementos clave en la creación de un espacio propicio para el aprendizaje.

La investigación de Fisher subraya la importancia de que educadores y diseñadores trabajen juntos para crear espacios de aprendizaje que no solo sean funcionales, sino también inspiradores y acogedores para los más pequeños. Esta colaboración debe enfocarse en comprender las necesidades de los niños, sus diferentes estilos de aprendizaje y las mejores maneras de crear un ambiente que fomente su desarrollo integral.

Un aula inspiradora puede tener un impacto positivo en la autoestima y la motivación de los niños, creando un sentido de pertenencia y seguridad. Cuando los niños se sienten cómodos y a gusto en su entorno, están más dispuestos a participar activamente en el proceso de aprendizaje, a tomar riesgos y a desarrollar todo su potencial. Por lo tanto, la creación de espacios de aprendizaje estimulantes y bien diseñados no debe considerarse un lujo, sino una inversión esencial para el futuro de nuestros niños.

2.1.3.3. Factores tecnológicos

2.1.3.3.1. Uso de herramientas digitales

La irrupción de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como herramienta educativa supone un punto de inflexión conceptual y metodológico en la forma en que las instituciones, educativas o no, afrontan los procesos educativos y la gestión del aprendizaje, especialmente en lo tocante al concepto de educación a distancia, que evoluciona, de una manera más o menos significativa, al adoptar Internet como medio, lo que da lugar al término eLearning. (García-Peñalvo, 2015)

El uso de herramientas digitales se ha consolidado como una estrategia fundamental para el estudio de múltiples disciplinas, algunas aplicaciones son diseñadas para el repaso activo, permitiendo a los estudiantes reforzar contenidos clave mediante técnicas como la repetición espaciada mientras que hay otras que ofrecen opciones para organizar tareas, planificar sesiones de estudio y mantener una estructura clara del avance académico. (Friedman, 2014).

Por lo tanto, es necesario destacar que la integración de la tecnología al proceso de estudio no solo mejora la eficiencia, sino que también contribuye a una comprensión más sólida y duradera de los contenidos, lo que incide de manera positiva en el rendimiento académico. Sin embargo, es importante considerar que el uso excesivo o desorganizado de estas herramientas puede tener efectos contraproducentes, como la sobrecarga de información o la dependencia tecnológica, lo cual puede interferir en el desarrollo del pensamiento crítico y en la capacidad de síntesis del estudiante.

Además, estas herramientas favorecen el aprendizaje colaborativo cuando se integran en entornos virtuales compartidos, como Google Workspace o Microsoft Teams, permitiendo a los estudiantes interactuar con sus compañeros, compartir apuntes, resolver dudas en tiempo real y trabajar en equipo incluso a distancia, este tipo de experiencias refuerzan la autonomía del estudiante y le permiten adaptar su ritmo de aprendizaje según sus necesidades individuales, lo cual puede ser determinante para mejorar su rendimiento académico.

A destacar que el impacto de estas herramientas también depende del grado de alfabetización digital de los estudiantes, es decir, aquellos con mayor habilidad para seleccionar y utilizar recursos digitales adecuados tienden a beneficiarse más de estas tecnologías, por ello, resulta fundamental que los programas de formación fomenten no solo el uso, sino también el pensamiento crítico sobre las herramientas digitales, para que los estudiantes puedan distinguir entre contenido útil y superficial, y así convertir la tecnología en un verdadero aliado en su proceso académico.

2.1.3.3.2. Distracciones en redes sociales

Estudios recientes han demostrado que el uso excesivo de redes sociales está asociado con una menor calidad del estudio y una reducción en el rendimiento académico, investigaciones como las de Junco (2012) y Lepp et al. (2015) evidencian que los estudiantes que dedican más tiempo a interactuar en redes sociales presentan mayores niveles de ansiedad académica, procrastinación y dificultades para mantener rutinas de estudio sostenidas, estos efectos no solo se deben al tiempo perdido, sino también al impacto que el contenido consumido tiene sobre el estado emocional del estudiante, generando comparaciones sociales, sobreestimulación y en algunos casos, fatiga mental.

Desde el punto de vista de la psicología del aprendizaje, las redes sociales representan un reforzador inmediato y constante, ya que su diseño está orientado a captar y mantener la atención del usuario a través de notificaciones, esta gratificación instantánea puede interferir con el desarrollo de la tolerancia a la frustración, la concentración prolongada y la planificación del estudio, habilidades fundamentales en el ámbito académico.

El hábito de consultar redes sociales de manera intermitente durante sesiones de estudio fragmenta la capacidad de concentración y reduce la profundidad del procesamiento cognitivo, lo cual afecta la comprensión de contenidos complejos. (Rosen, 2011)

2.1.2 Tipos de hábitos de estudio

2.1.2.1 Ambientales

El ambiente abarca muchos factores y contextos "todo aquello que rodea al hombre, lo que puede influenciarlo y puede ser influenciado por él" (Morales, 1999), citado en García-Chato, 2014, p. 64). Aunado a esto, (Duarte, 2003), por lo que el ambiente donde la persona está inmersa se conforma de elementos circunstanciales físicos, sociales, culturales, psicológicos y pedagógicos del contexto, los cuales están interrelacionados unos con otros. El ambiente, en su sentido más amplio, abarca una multiplicidad de factores que van mucho más allá de los elementos físicos que lo componen. Se trata de un complejo entramado donde interactúan aspectos tan diversos como la calidad del aire y del agua, la disponibilidad de recursos naturales, la infraestructura urbana, las condiciones socioeconómicas, los valores culturales, las normas sociales y las relaciones interpersonales. Todos estos elementos, en su conjunto, ejercen una influencia profunda y duradera en la formación y el desarrollo del individuo, moldeando su percepción del mundo, sus oportunidades y sus posibilidades de alcanzar el bienestar.

Comprender el ambiente en su totalidad implica reconocer que no se trata simplemente del espacio físico que habitamos, sino también del conjunto de relaciones e interacciones que se establecen en él. Es decir, el ambiente no es un escenario estático, sino un sistema dinámico en constante transformación, donde cada elemento se encuentra interconectado e influye en los demás. Por ejemplo, la calidad del aire que respiramos, un factor ambiental crucial, no solo depende de la presencia de industrias contaminantes, sino también de las políticas públicas implementadas, de las decisiones de consumo de la población y hasta de la planificación urbana.

De la misma manera, las relaciones interpersonales que establecemos, desde la familia hasta la comunidad, juegan un papel fundamental en nuestra formación como individuos. Estas relaciones nos brindan apoyo emocional, nos transmiten valores y normas sociales, y configuran nuestra identidad cultural. Un ambiente social positivo, caracterizado por la confianza, el respeto y la solidaridad, fomenta el desarrollo de habilidades sociales, la autoestima y la capacidad de resiliencia. Por el contrario, un ambiente hostil o carente de afecto puede tener consecuencias negativas en la salud mental y el bienestar general del individuo.

En este sentido, resulta fundamental comprender que el ambiente no es un factor determinante, sino que existe una constante interacción entre el individuo y su entorno. Si bien es cierto que el ambiente condiciona nuestras posibilidades, también lo es que tenemos la capacidad de modificarlo y transformarlo a través de nuestras acciones individuales y colectivas. La educación ambiental, la participación ciudadana y la promoción de políticas públicas responsables son herramientas esenciales para construir un ambiente más justo, equitativo y sostenible para todos.

2.1.2.1.1 Espacio de estudio adecuado

El espacio para estudiar no recibe la importancia correspondiente para comprender el desarrollo y el aprendizaje estudiantil, el espacio de estudios marca las pautas para moldear la experiencia estudiantil

“En el ámbito educativo esto lo hemos descuidado durante muchísimo tiempo [la importancia de los espacios]. Nos hemos preocupado por priorizar los aspectos curriculares y de contenidos del aprendizaje, pero no hemos mostrado interés por lo que nos rodea, por lo que nos acompaña y nos protege. Suelo poner el ejemplo del cocinero y su cocina. Imagínate que somos cocineros Michelin, pero nuestra cocina solo tiene cuatro paredes. No tenemos, por tanto, ni un buen espacio de trabajo, ni los ingredientes adecuados. Por muy buenos cocineros que seamos, será difícil crear un plato aceptable si carecemos de las herramientas que nos posibilitan cocinar y, sobre todo, de los ingredientes necesarios. Esto se convierte en un problema porque los comensales, los ochocientos alumnos, siguen hambrientos”. (Lopez, 2019)--

Marco normativo

El presente estudio se enmarca en diversas disposiciones legales, reglamentarias y éticas que rigen la investigación en el ámbito académico y educativo en México, así como en las normas internas de la Universidad del Sureste. A continuación, se describen los lineamientos más relevantes:

1. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

En su Artículo 3º, garantiza el derecho a la educación y promueve el desarrollo integral del ser humano, lo cual respalda la importancia de investigar factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

2. Ley General de Educación (2023)

Esta ley establece los principios de equidad, calidad y mejora continua en los procesos educativos. El estudio contribuye a estos fines al identificar elementos que impactan en el rendimiento de los alumnos, como los hábitos de estudio.

3. Ley General de Salud (Título Quinto, Capítulo I)

En cuanto a investigación en seres humanos, aunque el presente trabajo no involucra intervenciones médicas, se observa el principio ético del respeto a la dignidad, la autonomía y el consentimiento informado de los participantes.

4. Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012

Sobre la organización de la investigación para la salud, establece lineamientos para asegurar la calidad ética y científica de los proyectos. Aunque el estudio es de tipo educativo, se acoge a sus principios de respeto, confidencialidad y voluntariedad.

5. Código de Ética de la Universidad del Sureste

El estudio se apegue a los valores institucionales de responsabilidad, honestidad y compromiso académico, garantizando la integridad en la recolección, análisis y presentación de los datos.

Población

Para los fines del presente estudio, se define como alumno de medicina a toda persona inscrita de manera oficial y activa en el segundo semestre de la Licenciatura en Medicina de la Universidad UDS, durante el ciclo escolar correspondiente al periodo de recolección de datos. Esta población incluye a estudiantes de turno matutino, sin distinción de sexo, estado civil o edad, siempre que cumplan con los requisitos académicos establecidos por la encuesta; la selección de esta población se fundamenta en la necesidad de estudiar características particulares de los estudiantes en una etapa temprana de su formación médica

Muestra.

Se excluirá a todos los aspectos inclusivos y exclusivos de la población

Se incluirá a todos los estudiantes que cursen la carrera de medicina humana, en campus UDS Comitán la cual es una escuela privada que cuenta con una amplia área de carreras profesionales no solo carreras con el ámbito de la salud, sino que actualmente la universidad cuenta con 24 licenciaturas, 6 maestrías y 2 doctorados.

Se incluirán a todos los que se encuentren en cualquier semestre (Desde Primero a octavo semestre).

Se excluirá a todos los estudiantes de otras carreras, estén o no relacionados con el ámbito de la salud, únicamente trabajaremos con los estudiantes de medicina humana.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Muestreo controlado

Herramienta: Cuestionario

Cronograma.

Actividades	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
	Semanas																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración de portada			X																	
Pregunta de investigación			X																	
Planteamiento del problema				X																
Elaboración de Hipótesis				X																
Identificación de variables dependientes e independientes					X															
Elaboración de objetivos específicos y general							X													
Antecedentes							X													
Marco teórico								X												
Elaboración de encuesta									X											
Aplicación de encuestas										X										
Elaboración de gráficas													X							
Análisis de gráficas													X							
Conclusión														X						
Vita														X						
Agradecimientos														X						
Resumen															X					
Cronograma															X					
Corrección de índice															X					

Bibliografías:

1. Atencio. P. J. I., Galarza. C. D. N., Santvañez. L. A. A., Huaman. J. L. J., Huaripata. S. M. M., Córdor. E. I. R. (2025). Uso de técnicas de estudio basados en evidencia Científica en estudiantes de medicina Perú. Medicina clinica y social. Vol7 número 3. Pp 202-209. <http://doi.org/10.52379/med.v7i3.326>
2. Espinosa. G. A. C., Suárez. F. M., González. H.M., Aguirre. B. A. A. (2022). Hábitos de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, una revisión de la literatura. Volumen 30 número 37, pp81-89. DOI:hhttps://doi.org/10.58299/edu.v30i37.589
3. Fouilloux. M., Morales. M., Tofoya. S. A., Petra. M. I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina de México, un estudio transversal. Cuaderno de psicología del deporte, 21(3), 1-15
4. Altamirano. Z. E. M., Montaña. R. G. N., Rubio. L. R. C., Vázquez. S. R. N. (2024). La música y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General unificado.
5. Reluba. S., Chirisa. L. J., Reigal. R. E. (2010). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual; 9(4): 166-172. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008>
6. Aparicio. S. Y. (2017). Práctica de la actividad física y deporte, y sus beneficios en los procesos cognitivos durante la adolescencia. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México). Repositorio Institucional UNAM.
7. Illesca. M., Alfaro. U. J. E. (2010). Aptitud física y habilidades cognitivas. Revista Andal deporte; 10 (1). Pp 9-13. <http://dx.doi.org/10.1016/J.ramd.2016.04.004>
8. Cantú. C. D. (2020). Revisión sobre los efectos de estudiar con música de fondo y sobre los efectos del entrenamiento musical en el aprendizaje. Revista de psicología y Ciencias del comportamiento de la unidad Académica de Ciencias Jurídicas y sociales. Vol 2 número 2. Pp 147-168. <http://10.29059/rpcc.20201215-122>
9. Acosta. P. J. S., Mayon. S. V. E., Arias. V. G. Y., Vásquez. A. L. M., Ruiz. C. O. A., Albia. V. B. K., Bernal. P. A. P. (2024). Estrategias de aprendizaje activas en la enseñanza en la signatario de estudios sociales. Ciencia Latina, vol 8 número 5. <https://doi.org/10.37811/el-rem.v8i5.13320>

10. ENRÍQUEZ VILLOTA, MARÍA FERNANDA, FAJARDO ESCOBAR, MARTHA, & GARZÓN VELÁSQUEZ, FERNANDO. (2015). UNA REVISION GENERAL A LOS HABITOS Y TECNICAS DE ESTUDIO EN EL AMBITO UNIVERSITARIO. *Psicogente*, 18(33), 166-187.
<https://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>

Apéndice

CROQUIS:

Lugar y ubicación en donde se realizará la investigación: UNIVERSIDAD DEL SURESTE, CAMPUS COMITAN.



CUESTIONARIO:

1. ¿En qué momento del día prefieres estudiar?

En la mañana	En la tarde	En la noche
--------------	-------------	-------------

2. ¿Cómo toma apuntes en clase?

Escribo todo lo que presenta el catedrático	Solo anoto lo más importante	Prefiero escuchar
---	------------------------------	-------------------

3. ¿Qué técnica de estudio usas con más frecuencia?

Resumen de temas	Mapas mentales o diagramas	Repetir en voz alta	Explicar a alguien el tema	Leer varias veces el tema
------------------	----------------------------	---------------------	----------------------------	---------------------------

4. ¿Con qué frecuencia revisas tus apuntes antes de un examen?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
---------	--------------	---------------	-------

5. ¿Con qué hábito de estudio te relacionas?

Visual	Auditivo	Ambiental
--------	----------	-----------

6. ¿Utilizas mapas mentales o esquemas para organizar la información mientras estudias?

SI	NO
----	----

7. ¿Prefieres leer libros físicos en vez de digitales?

SI	NO
----	----

8. ¿Ver gráficos e imágenes te ayuda a entender mejor el tema?

SI	NO
----	----

9. ¿Usas marcadores para resaltar información importante?

SI	NO
----	----

10. ¿Si antes que los videos educativos mejoran tu aprendizaje más que la lectura de textos?

SI	NO
----	----

11. ¿Prefieres repasar en voz alta en lugar de leer en silencio?

SI	NO
----	----

12. ¿Los podcast o audiolibros educativos son una herramienta útil en tu aprendizaje?

SI	NO
----	----

13. ¿Las explicaciones verbales de un catedrático o compañero te ayudan más que leer un libro?

SI	NO
----	----

14. ¿Cómo influye el tono y ritmo de una voz en tu nivel de comprensión y retención de información?

SI	NO
----	----

15. ¿Tomas nota mientras escuchas información o confías en tu memoria auditiva?

SI	NO
----	----

16. ¿Prefieres estudiar en un ambiente completamente silencioso?

SI	NO
----	----

17. ¿Crees que mantener un espacio de estudio ordenado influye en tu concentración?

SI	NO
----	----

18. ¿Te resulta más fácil estudiar en la biblioteca que en casa?

Prefiero estudiar en la biblioteca	Prefiero estudiar en casa
------------------------------------	---------------------------

19. ¿Estudiar en un lugar con buena ventilación mejora tu rendimiento?

SI	NO
----	----

20. ¿Te distraes con facilidad si hay personas hablando a tu alrededor mientras estudias?

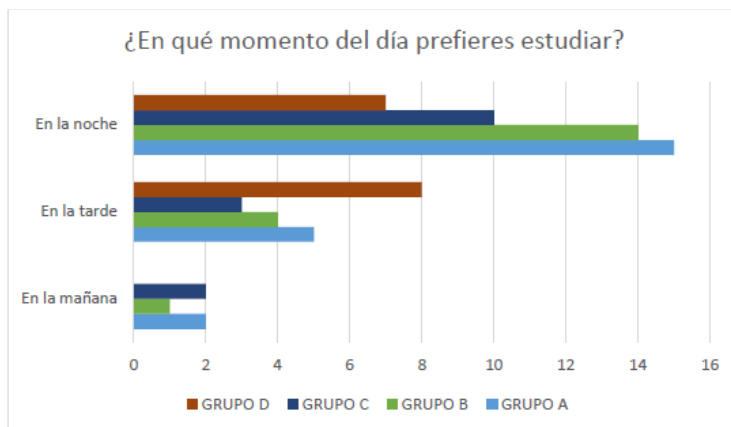
SI	NO
----	----

21. ¿Cuál fue tu promedio del semestre anterior?

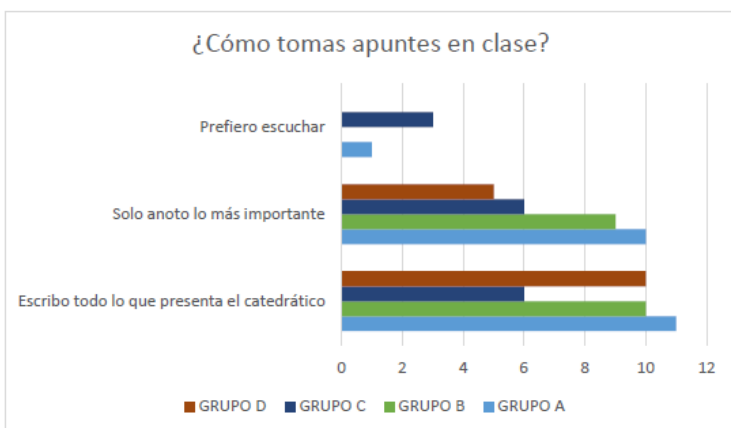
Menos de 7	7	8	9	10
------------	---	---	---	----

Tabuladores de datos obtenidos:

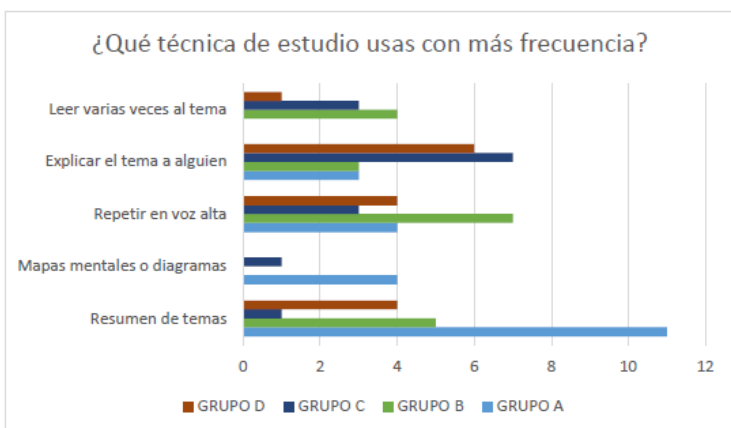
Resultados obtenidos según las preguntas generales



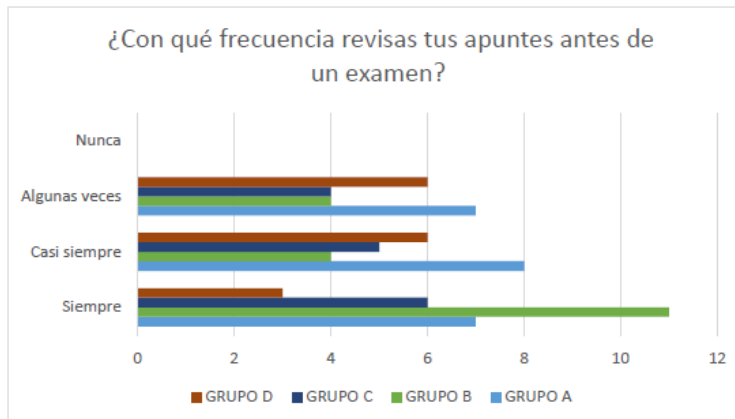
Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados, el 64.78% prefiere estudiar en la noche.



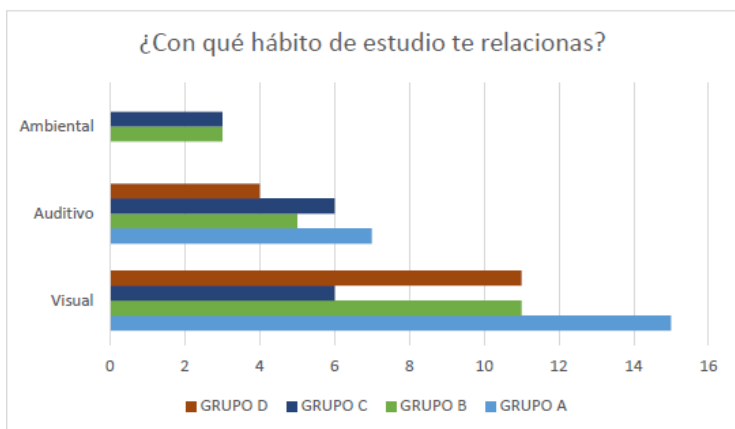
Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados, el 52.11% prefiere escribir todo lo que presenta el catedrático.



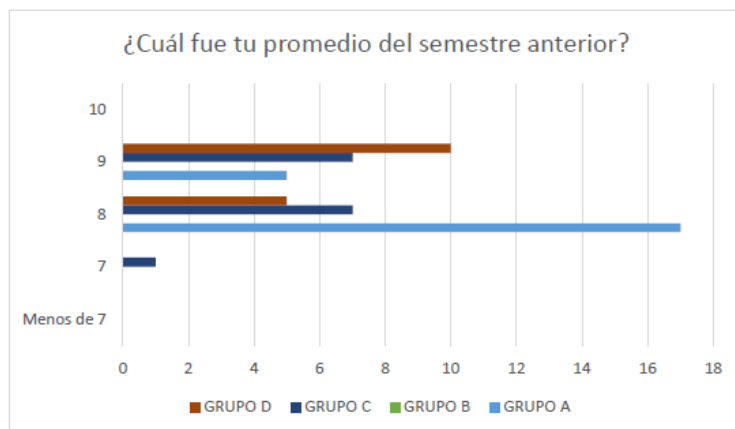
Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados, el 52.11% prefiere escribir todo lo que presenta el catedrático.



Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados, el 38.02% siempre revisan sus apuntes antes de un examen.

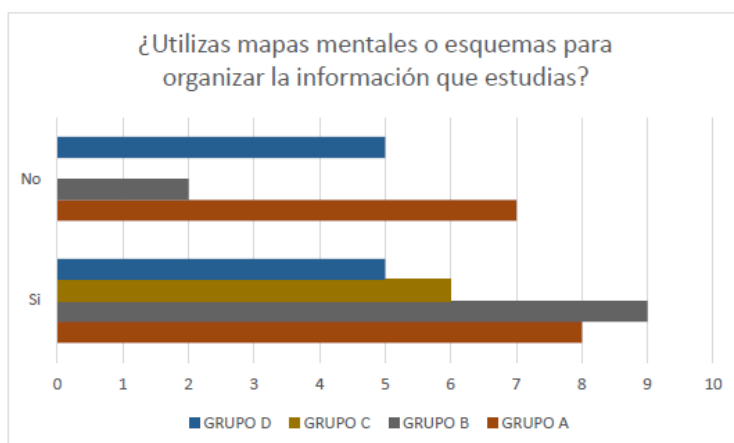


Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados, el 60.56% tiene un hábito de estudio visual, el 30.98% tiene un hábito de estudio auditivo y el 8.45% un hábito de estudio ambiental.

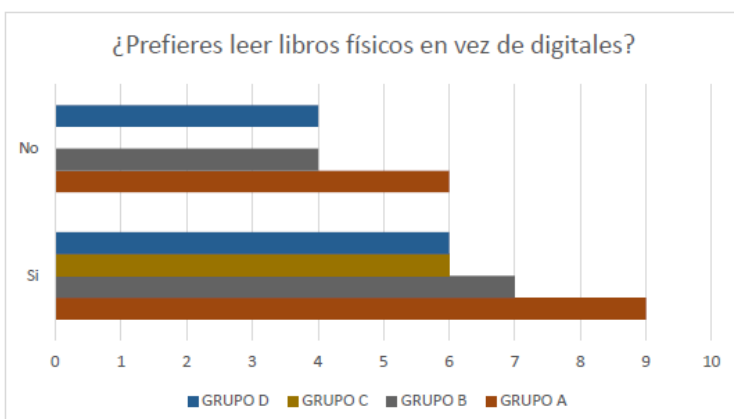


Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados, el 30.98% tienen un promedio de 9.

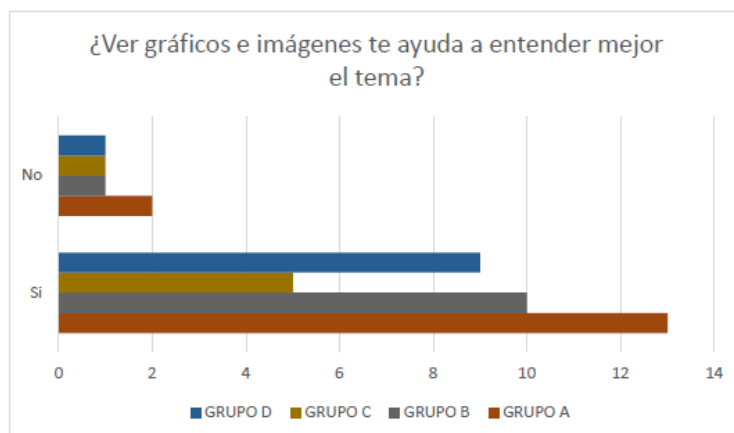
Resultados obtenidos según método visual aplicado al estudio



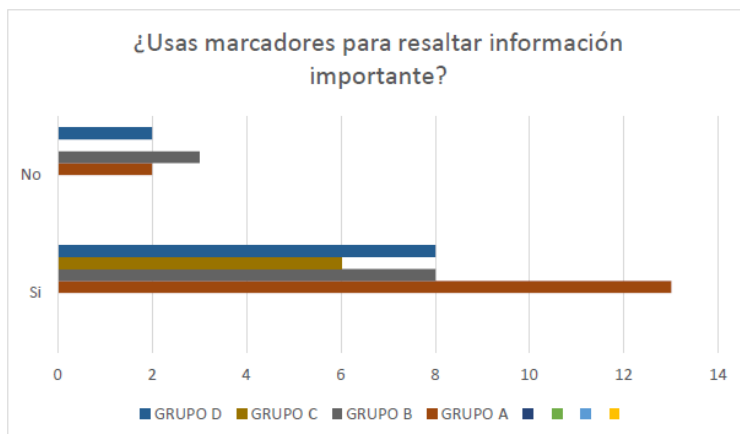
Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio visual, el 39.43% utiliza mapas mentales o esquemas para organizar la información que estudia.



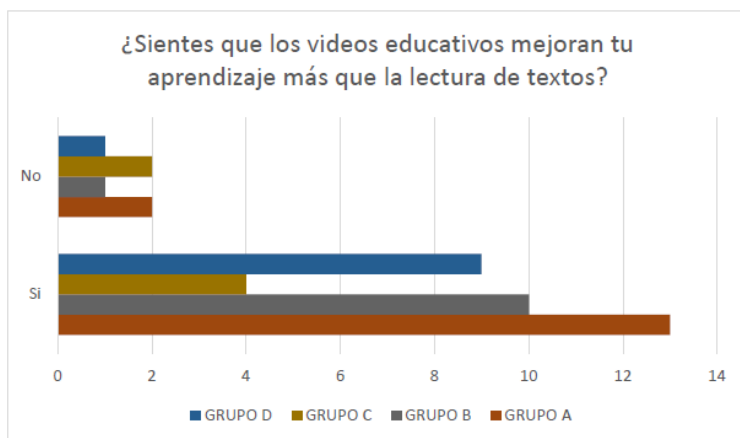
Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio visual, el 39.43% prefiere leer libros físicos en vez de digitales.



Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio visual, el 52.11% ven gráficos e imágenes que les ayudan a entender mejor el tema.

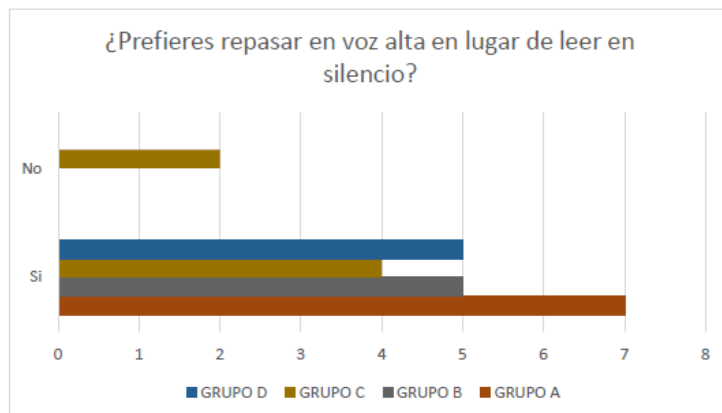


Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio visual, el 49.29% usa marcadores para resaltar información importante.

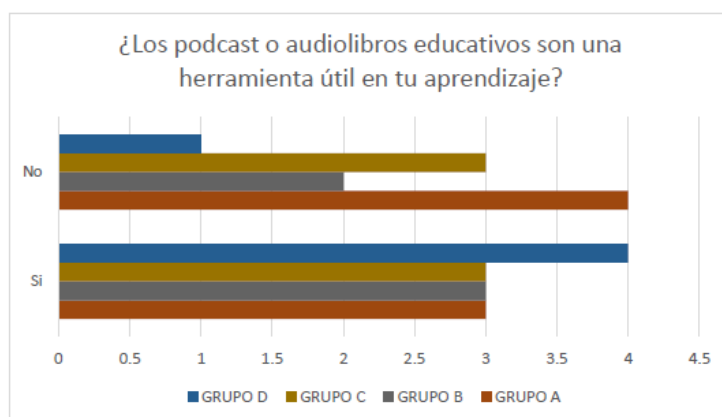


Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio visual, el 50.70% siente que los videos educativo mejoran su aprendizaje más que la lectura de

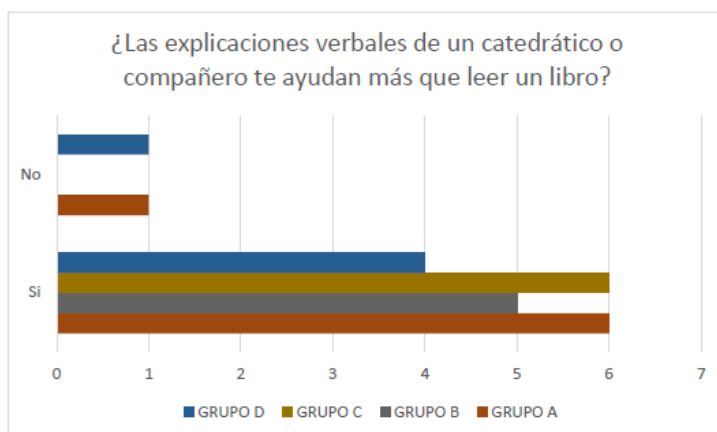
Resultados obtenidos según método auditivo aplicado al estudio



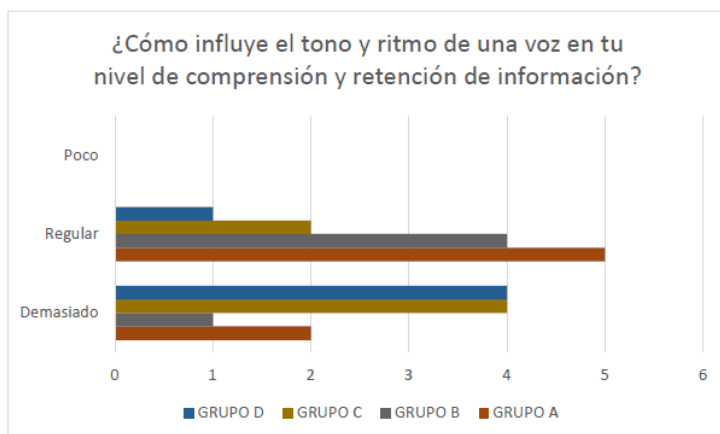
Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio auditivo, 21 alumnos prefieren repasar en voz alta en lugar de leer en silencio.



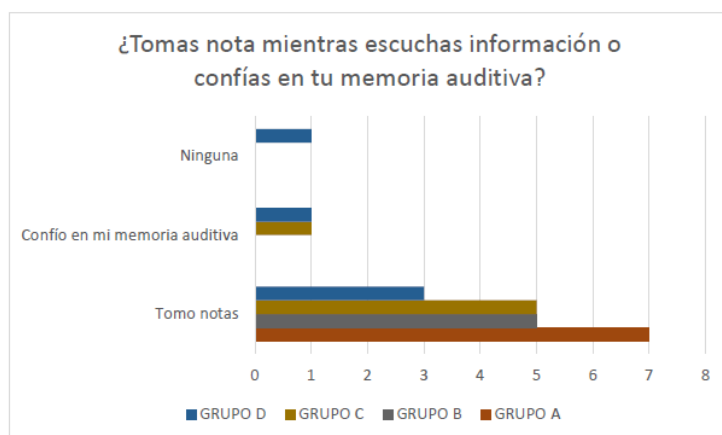
Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio auditivo, 13 alumnos dicen que los podcast educativos son una herramienta útil en su aprendizaje, mientras que 10 alumnos opinan lo contrario.



Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio auditivo, 21 alumnos mencionan que las explicaciones verbales de un catedrático o de un compañero les ayudan más que leer un libro, mientras que 2 opinan con

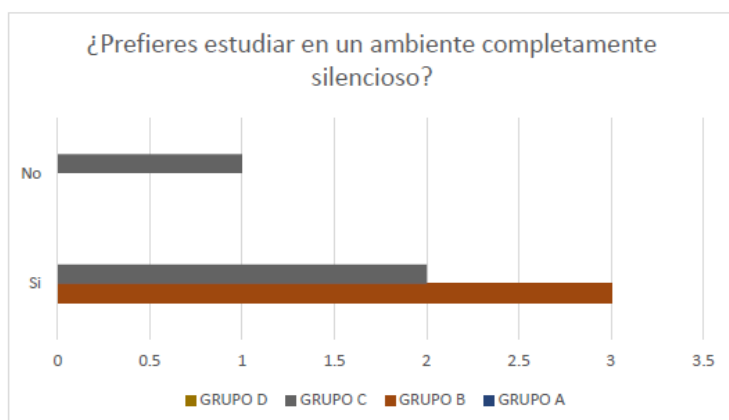


Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio auditivo, 11 alumnos mencionan que el tono y ritmo de la voz influye en gran medida en el nivel de comprensión y retención de información, mientras que 12 alumnos mencionan que afecta de manera moderada.

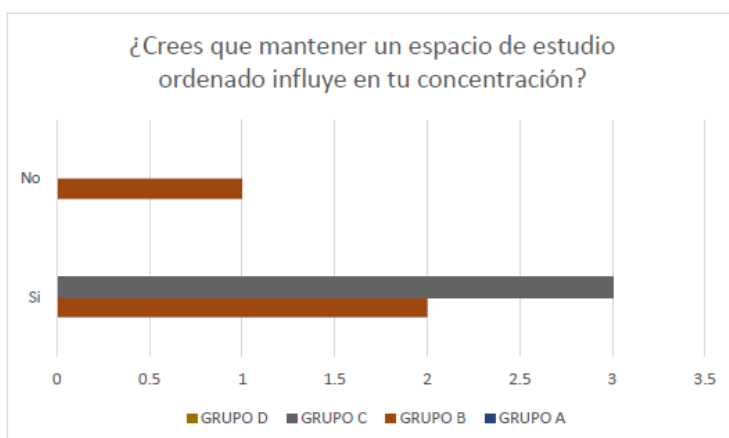


Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio auditivo, 20 alumnos toman notas mientras escuchan información.

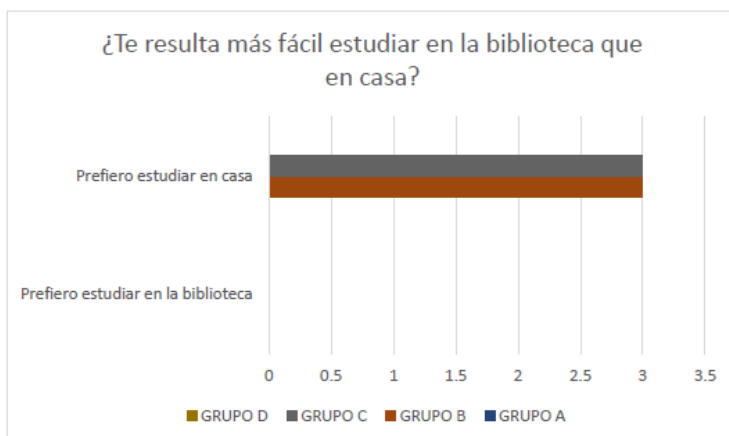
Resultados obtenidos según método ambiental aplicado al estudio



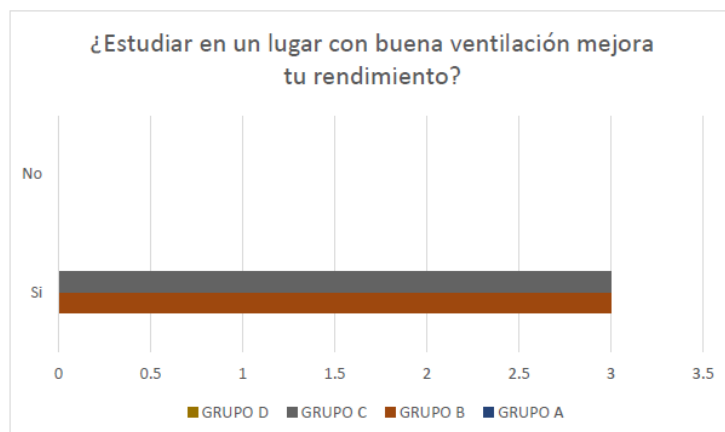
Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio ambiental, 5 alumnos mencionan que prefieren estudiar en un ambiente completamente silencioso.



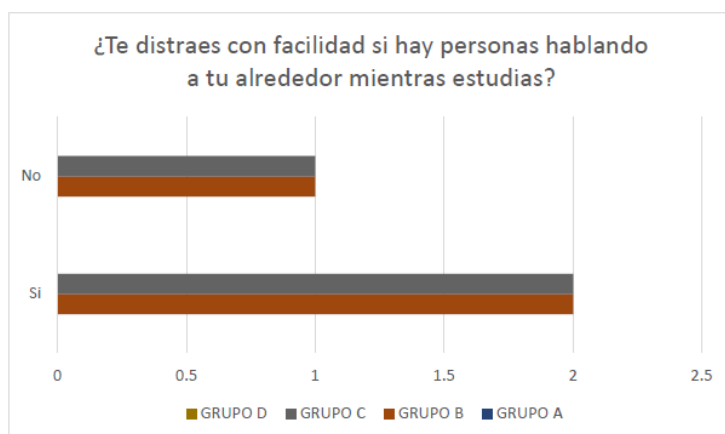
Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio ambiental, 5 alumnos mencionan creer que mantener un espacio de estudio ordenado influye en la concentración.



Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio ambiental, el 100% de alumnos prefiere estudiar en casa.



Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio ambiental, el 100% de alumnos prefiere estudiar en un lugar con buena ventilación.



Graficamente se identifica que del total de alumnos entrevistados que respondieron que usan un hábito de estudio ambiental, 4 alumnos se distraen con facilidad si hay personas hablando a su alrededor mientras estudian.

CONCLUSIÓN

En conclusión, esta investigación permitió analizar la influencia de los hábitos de estudio más frecuentes entre los alumnos del segundo semestre de la carrera de Medicina, arrojando resultados significativos sobre cómo ciertas prácticas de estudio impactan directamente en el rendimiento académico.

Se identificó que los estudiantes tienden a utilizar estilos de aprendizaje variados, predominando el estilo visual, especialmente en asignaturas con alto contenido gráfico. Asimismo, se evidenció una correlación positiva entre el tiempo de estudio planificado y el rendimiento académico, destacando la importancia de la organización y la constancia en el proceso de aprendizaje, por otro parte, el estudio basado en el ambiente resulta ser menos frecuente entre los alumnos entrevistados, aunque indirectamente se demuestra que un espacio de estudio bien ventilado, iluminado y ordenado favorece a la mejora de la retención de información según los comentarios escuchados.

El uso de materiales visuales mostró efectos positivos en la retención de información, aunque su efectividad dependió del estilo de aprendizaje predominante en cada estudiante. De igual forma, el método auditivo también jugó un papel determinante: aquellos que estudiaban escuchando a otras personas explicar un tema, presentaron una calificación promedio de 8, los que estudiaron con método visual presentaron mejor desempeño académico en comparación con quienes lo hacían con métodos ambientales.

Estas conclusiones subrayan la necesidad de promover estrategias de estudio personalizadas, adaptadas a los estilos de aprendizaje individuales, como una vía para optimizar el rendimiento académico. Se recomienda, por tanto, que las instituciones educativas fomenten programas de orientación que ayuden a los estudiantes a identificar sus fortalezas cognitivas y hábitos de estudio más eficaces que contribuyan al enriquecer el nivel de conocimiento de los jóvenes en formación.

Finalmente, aunque el estudio se centró en una muestra específica de estudiantes de segundo semestre de Medicina, los hallazgos proporcionan una base sólida para futuras investigaciones que incluyan otras cohortes académicas o comparaciones entre niveles de formación, lo cual permitiría profundizar aún más en la relación entre los estilos de estudio y el desempeño académico en contextos universitarios.

PRESUPUESTO:

Numero	Concepto	Precio unitario	Número de unidades	Total
1	Luz	\$250 mensual	4 meses	\$1000
2	Internet	\$350 mensual.	4 meses	\$1400
3	Tablet	\$7000	1	\$7000
			TOTAL:	\$9400

Numero	Cargo:	No. De personas:	Sueldo:	Total de horas:	Costo total:
1	Medico.	1	300	3	\$900
1	Psicólogo/a	1	200	3	\$600
TOTAL:		2	500	6	\$3000

Vita:

La autora Breici del Rocío López Méndez nació el 21 de agosto de 2004 en Comitán de Domínguez, Chiapas, México. Desde temprana edad, creció en el seno de una familia que siempre le brindó apoyo y motivación para perseguir sus sueños. La mayor parte de su infancia transcurrió en la ciudad natal de su madre, donde cursó la educación primaria y secundaria.

Posteriormente, realizó sus estudios de nivel medio superior en el Centro Educativo ICHTHUS, donde cursó cuatro semestres de bachillerato, divididos entre dos antes y dos después de la pandemia por COVID-19. Durante estos años, descubrió su vocación por la medicina, lo que influyó profundamente en sus decisiones académicas y profesionales.

Actualmente, Breici estudia la Licenciatura en Medicina Humana en la Universidad del Sureste (UDS), con el firme propósito de formarse como una profesional capaz de contribuir positivamente a su comunidad y a la sociedad en general.

El autor Angel Adiel Villagomez Gomez nació en Comitán de Domínguez, Chiapas el 17 de diciembre de 2005. Concluyó sus estudios de educación básica en la Escuela secundaria técnica #27, al mismo tiempo recibía clases de declamación, boxeo, saxofón, trompeta y batería con lo que logró recibir diversos reconocimientos por participaciones en eventos culturales y sociales, fue miembro de un grupo de música cristiana por 3 años. Posteriormente concluyó satisfactoriamente sus estudios de nivel medio superior en el centro de bachillerato tecnológico industrial y de servicios no.108 (CBTIS 108) en donde se graduó como técnico laboratorista, mientras cursaba dichos estudios, impartió clases

privadas de saxofón y tocó en eventos privados, desarrollo, replicó y cultivo especies vegetales con técnica de replicación in vitro y crecimiento indoor es un apasionado de la música, artes, botánica, medicina, entrenamientos de fuerza, físico constructivismo, ajedrez y natación. Actualmente está cursando el 4to semestre de la carrera de medicina en la Universidad del sureste (UDS) mientras trabaja en sus tiempos libres como empleado de una farmacia.

El autor Daniel Esteban Hernández Méndez, nacido el 07 de septiembre de 2000 en Comitán de Domínguez, Chiapas. Desde temprana edad demuestra interés por múltiples ramas del ejercer, demostrando un compromiso por el aprendizaje y el desarrollo personal. A lo largo del tiempo se fortalece su disciplina, su pensamiento crítico y su capacidad para enfrentar desafíos con responsabilidad. El interés por el diseño y la funcionalidad espacial lo lleva a estudiar arquitectura, destacando un enfoque creativo y la habilidad para proponer soluciones innovadoras, entendiendo que la arquitectura no solamente moldea estructuras sino también afecta en la calidad de vida de las personas.

Posteriormente, el interés por el bienestar humano evolucionó y se amplió hacia otra vocación, la medicina. Actualmente continua su formación como estudiante de medicina humana en Universidad del Sureste, mientras ejerce y relaciona la arquitectura destinada al uso privado en correlación con la mejora de la calidad de vida.