



ARTÍCULO ORIGINAL

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD PANAMERICANA

STUDY HABITS AND TECHNIQUES FOR LEARNING IN MEDICAL STUDENTS AT THE PAN AMERICAN UNIVERSITY

Autores: Yeniffer Alexandra Barreto Aragón,¹ Misleydi Frómeta Báez,² Allison Dayana Guillén Najera,³ Katherine Giovanna López Montufar,⁴ Liliam Coca Ramón,⁵ Dianelys Hernández Chisholm.⁶

¹Licenciada en Criminalística, Ciencias Forenses y jurídicas. Estudiante de Medicina de primer año en la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud. Universidad Panamericana. Guatemala. Correo electrónico: stjbarreto@upana.edu.gt

²Licenciada en Tecnología de la Salud perfil Servicios Farmacéuticos. Máster en Farmacoepidemiología. Profesor Asistente. Facultad de Tecnología de la Salud. Universidad de Ciencias Médicas de la Habana. La Habana. Cuba. Correo electrónico: misleidyfrometa1977@gmail.com

³Estudiante de Medicina de primer año en la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud. Universidad Panamericana. Guatemala. Correo electrónico: staguil4@upana.edu.gt

⁴Estudiante de Medicina de primer año en la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud. Universidad Panamericana. Guatemala. Correo electrónico: stklop20@upana.edu.gt

⁵Licenciada en Tecnología de la Salud perfil Laboratorio Clínico. Profesor Asistente. Facultad de Tecnología de la Salud. Universidad de Ciencias Médicas de las Habana. La Habana. Cuba. Correo electrónico: liliamcoca@gmail.com

⁶Licenciada en Tecnología de la Salud perfil Rehabilitación. Doctor en Ciencias de la Educación Médicas. Investigador auxiliar. Profesor auxiliar. Facultad de Tecnología de la Salud. Universidad de Ciencias Médicas de la Habana. Correo electrónico: dianecheis@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: el aprendizaje en estudiantes de medicina puede verse afectado debido a múltiples factores. Para poder disminuirlos y potenciar el aprendizaje, se deben implementar hábitos y técnicas de estudio adecuados. **Objetivo:** identificar los factores influyentes el uso deficiente de las técnicas y hábitos de estudio adecuados en los estudiantes de Medicina de la Universidad Panamericana. **Método:** se realizó un estudio descriptivo de corte transversal; donde el universo de trabajo fueron los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud de la UPANA. Se cumplió con la ética de la investigación científica. Se operacionalizaron variables para dar salida al objetivo, se utilizaron técnicas y procedimientos de obtención de información, de procesamiento, análisis, discusión y síntesis. **Resultado:** sólo el 38.7% hace ejercicios diario; el



ARTÍCULO ORIGINAL

36% puede dedicarse a un estudio prolongado sin sentir molestias en los ojos, mientras que el 25.3% duerme alrededor de ocho horas al día. Sólo el 42.7% de los estudiantes hace esquemas clasificadores de cada unidad de contenido. Sólo el 49.3% se centra con facilidad en los estudios. Se puede notar que poco más de la mitad evita estudiar la noche anterior a un examen (53.3%). *Conclusiones:* los factores que más influyen en el poco desarrollo de los hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes de Medicina de UPANA, fueron no hacer ejercicio diario, no dormir ocho horas o más, no hacer esquemas con los contenidos de cada unidad, los que son finalistas a la hora de estudiar.

Palabras clave: *estudiantes de medicina, técnicas de estudio, hábitos de estudio*

ABSTRACT

Introduction: learning in medical students can be affected due to multiple factors. In order to reduce them and enhance learning, adequate study habits and techniques must be implemented. *Objective:* to identify the factors influencing the deficient use of adequate study habits and techniques in medical students at Pan American university. *Method:* a descriptive cross-sectional study was carried out; where the working universe was the first year students of the Faculty of Medical and Health Sciences of PAU. The ethics of scientific research were complied with. Variables were operationalized to achieve the objective, techniques and procedures were used to obtain information, processing, analysis, discussion and synthesis. *Results:* only 38.7% exercise daily; 36% can dedicate themselves to prolonged study without feeling discomfort in their eyes, while 25.3% sleep about eight hours a day. Only 42.7% of students make classifying outlines of each content unit. Only 49.3% focus easily on their studies. It can be noted that slightly more than half avoid studying the night before an exam (53.3%). *Conclusions:* the factors that most influence the poor development of study habits and techniques in PAU medical students were not doing daily exercise, not sleeping eight hours or more, not making outlines with the contents of each unit, which are finalists when studying.

Keywords: *medical students, study techniques, study habits, professional performance of optometry students*

INTRODUCCIÓN

En las técnicas de estudio se encuentran una serie de herramientas que ayudan a mejorar; cada estudiante debe conocerlas para después elegir la mejor opción que se adapte a la forma de ser, para aprender mejor el contenido y adaptarse a la necesidad académica. Dentro de las técnicas de estudio se encuentra la lectura, que es la práctica más importante, la cual sirve para reconocer palabras, entender ideas, contrastar el pensamiento del autor con el propio, y evaluar lo leído. ⁽¹⁾

Las técnicas de estudio en Medicina ayudan a los estudiantes a ser más organizados con el tiempo y vida, para llevar un mejor control en los estudios y no aumentar el estrés que se da en muchos casos por no ser organizados. Una de las técnicas de estudio más importantes es el interés y el horario, si no hay interés de aprender, no podrá funcionar ninguna técnica. ⁽²⁾

Diversos autores sustentan que los estudiantes ingresan en la universidad con pocos hábitos de estudio,⁽³⁾ y durante la formación universitaria muchos no los desarrollan, lo cual afecta el rendimiento en el proceso docente educativo por no contar con las técnicas correctas para leer y tomar apuntes de lo aprendido en clase, generándose demasiado estrés.^(4,5) El origen de las



ARTÍCULO ORIGINAL

técnicas de estudio empezó cuando Feynman⁽⁶⁾ se dio cuenta de que la mayoría era poco capaz de comprender, entender y memorizar cualquier concepto si se lo explican de manera sencilla.⁽⁷⁾

Se dice que sólo el 50% de estudiantes utilizan las técnicas de estudio para mejorar el nivel académico, tener un mejor aprendizaje, organizar bien el tiempo y poder estudiar sin necesidad de que aumente el estrés. En la carrera de Medicina, donde es imprescindible estar motivados para el aprendizaje, con el fin de tratar al paciente con buena calidad de la atención y brindar los servicios que se merece.⁽⁸⁾

El propósito de esta publicación es identificar los factores influyentes en el uso deficiente de los hábitos y técnicas para el aprendizaje en estudiantes de Medicina de la Universidad Panamericana.

MÉTODO

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en los estudiantes de Medicina de la Universidad Panamericana (UPANA) entre junio y julio de 2021. El universo de trabajo fueron los estudiantes de primer año de Medicina de todas las sedes de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud de la UPANA. No se extrajo muestra, pues se trabajó con todo el universo.

Se cumplió con la ética de la investigación científica, al informarle a todos los participantes, sobre la importancia y el objetivo de la investigación. Ellos participaron de forma voluntaria y anónima. La no participación no repercutió en el proceso docente educativo. Se cumplió con el principio de la confidencialidad de los datos, los cuales fueron utilizados por los investigadores con fines investigativos, y fueron presentados de forma colectiva.

Las variables operacionalizadas para dar salida al objetivo se presentan a continuación.

Variable	Tipo	Escala	Descripción de la escala	Indicadores
Sede	Cualitativa Nominal politómica	Chimaltenango Cobán Jutiapa El Naranjo	Según la sede de la universidad panamericana donde estén inscritos	Frecuencia absoluta y relativa
Edad	Cuantitativa Continua	Edades simples	Según edad al momento de la investigación	Frecuencia absoluta y relativa
Sexo	Cualitativa Nominal dicotómica	Femenino Masculino	Según sexo biológico de pertenencia	Frecuencia absoluta y relativa
Lugar permanente de estudio	Cualitativa nominal dicotómica	Si No	Según respuesta afirmativa o negativa del ítem correspondiente	Frecuencia absoluta y relativa



ARTÍCULO ORIGINAL

Eliminar fácilmente los ruidos molestos	Cualitativa nominal dicotómica	Si No	Según la capacidad del estudiante para eliminar ruidos de su entorno	Frecuencia absoluta y relativa
Lugar de estudios suficientemente amplio	Cualitativa nominal dicotómica	Si No	Según respuesta afirmativa o negativa del ítem correspondiente	Frecuencia absoluta y relativa
Mesa espaciosa	Cualitativa nominal dicotómica	Si No	Según respuesta afirmativa o negativa del ítem correspondiente	Frecuencia absoluta y relativa
Apoya con facilidad los antebrazos	Cualitativa nominal dicotómica	Si No	El encuestado responderá si apoya sus antebrazos con facilidad o no, al momento de estudiar	Frecuencia absoluta y relativa
Silla de relativa dureza y con respaldo	Cualitativa nominal dicotómica	Si No	Según respuesta afirmativa o negativa del ítem correspondiente	Frecuencia absoluta y relativa

El resto de las variables del cuestionario, se clasificaron como cualitativa nominal dicotómica de escala Si o No, y cuya descripción depende de la respuesta afirmativa o negativa del ítem correspondiente. Se realizó una búsqueda exhaustiva del tema objeto de estudio, durante todo el tiempo de la investigación, la cual permitió delimitar el tema y realizar la discusión de los resultados.

Para la obtención de los datos, se trabajó con el "Cuestionario sobre Hábitos de Estudio y Motivación para el aprendizaje H.E.M.A."⁽⁹⁾ El cuestionario fue aplicado a los estudiantes, por las autoras, mediante formulario en Google, el cual generó una base de datos en Excel que fue procesada en SPSS 21.

Las variables cualitativas y cuantitativas fueron resumidas mediante frecuencias absolutas y relativas. La información fue presentada en tablas estadísticas para facilitar la comunicación y comprensión de esta.

Para la discusión de los resultados se realizaron comparaciones con estudios similares realizados a nivel internacional. Se emitieron juicios de valor cuando fue necesario para explicar el



ARTÍCULO ORIGINAL

comportamiento de los resultados encontrados. Se arribó a conclusiones que dieron salida al objetivo propuesto.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Se encuestaron 75 estudiantes, de los cuales 42 pertenecen a la sede del Naranjo, 17 a Chimaltenango, 15 a Jutiapa y 1 a Cobán. Predominó el sexo femenino con un 66.7% del total. La edad media de los estudiantes es de 21 años, con una desviación típica de 5.7 años.

En la tabla 1, relacionada con los factores de la salud física y emocional, se puede observar que hay varios de ellos que se presentan con poca frecuencia entre los estudiantes. Es decir, sólo el 38.7% hace ejercicios diario; el 36% puede dedicarse a un estudio prolongado sin sentir molestias en los ojos, mientras que el 25.3% duerme alrededor de ocho horas al día. Sin embargo, es bueno destacar que el 90.7% reduce al máximo el alcohol y el tabaco.

Tabla 1. Distribución de estudiantes que responden de forma afirmativa a algún aspecto de la salud física y emocional.

Salud física y emocional	No.	%
Hace ejercicio diario	29	38.7
Cambia de actividad cuando se siente cansado	63	84.0
Puede dedicarse a un estudio prolongado sin sentir molestias en los ojos	27	36.0
Duerme alrededor de ocho horas al día	19	25.3
El régimen alimenticio es variado y razonable	60	80.0
Reduce al máximo el alcohol y el tabaco	68	90.7
Tiene en cuenta la incidencia de los problemas afectivos en el rendimiento	64	85.3

Según Cortés y colaboradores,⁽¹⁰⁾ es esencial fomentar la realización del ejercicio físico con cierta frecuencia, de forma tal que se promueva el autocuidado y hábitos de vida saludables. Sin dudas, esto contribuye de manera importante en la mejor salud, bienestar y condiciones adecuadas para el aprendizaje de las personas que estudian, sin importar la etapa de la vida en la que realicen esta actividad.

Acevedo⁽¹¹⁾ en la investigación, expresa que en los estudiantes se ve afectada la salud física y emocional. Opina que esto repercute en la apatía y en la no correcta conducción de los procesos educativos.

Dormir menos de ocho horas afecta la concentración y consecuente asimilación de los contenidos académicos. Es recomendable tener un horario habitual y regular de sueño diario. Ambos constituyen excelentes hábitos que todos los estudiantes deberían desarrollar.^(12,13)

Los estudiantes de medicina, exhiben, cierta tendencia a dormir menos que otros estudiantes universitarios. Esto podría corregirse si ellos se organizaran, al dar prioridad a las actividades académicas dentro de todos los quehaceres diarios.



ARTÍCULO ORIGINAL

Los trastornos del sueño constituyen uno de los factores que afecta el estado de ánimo del ser humano, disminuye el rendimiento en las actividades, en especial en el aprendizaje activo. De ahí la importancia de una adecuada organización diaria. ⁽¹⁴⁾

Castellarín⁽¹²⁾ encuentra en la investigación "Actitudes frente al aprendizaje y autorregulación en estudiantes ingresantes de la Facultad de Psicología en la Universidad Nacional de Rosario", resultados similares, aunque algo inferiores (76.1%) a los de esta investigación. Este autor también observa cifras parejas (41.3%), en cuanto a la realización de actividad física.

Nótese en la tabla 2, la distribución de estudiantes según aspectos sobre el método de estudio. Sólo el 42.7% de los estudiantes hace esquemas clasificadores de cada unidad de contenido. En tanto que los métodos de estudio más utilizados en el 89% de los estudiantes encuestados son el hecho de buscar los sitios donde escucha bien, tiene buena visibilidad y disponen del material necesario complementario para estudiar.

Tabla 2. Distribución de estudiantes según los que sí utilizan algunos de los aspectos sobre el método de estudio.

Aspectos sobre el método de estudio	No.	%
Hace una exploración general antes de concentrarse para estudiar	48	64.0
Comienzas con una lectura rápida de todo lo que tiene que estudiar	54	72.0
Puede comprender con claridad el contenido de lo que estudia	49	66.3
Distingue los puntos principales y lo fundamental de cada tema	64	85.3
Hace esquemas clasificadores de cada unidad de contenido	32	42.7
Sintetiza o resume en orden a facilitarle los repasos	59	78.7
Destaca de alguna manera el contenido principal en lo que estudias	61	81.3
Lleva los apuntes al día y los completa si es preciso	64	85.3
Busca los sitios donde escucha bien y tiene buena visibilidad	67	89.3
Dispone del material necesario complementario para estudiar	67	89.3

Existen una amplia cantidad de técnicas de estudio. Algunas con mayor o menor utilización, o buenos resultados académicos obtenidos con cada uno de ellos. El uso de las técnicas de estudio depende de cada estudiante y de las sugerencias que puedan realizarles los más experimentados en el tema. ⁽¹⁵⁻¹⁷⁾ Los hábitos y técnicas "de estudio que deben aplicar los estudiantes para obtener aprendizajes sustentables contribuye a perfeccionar su rendimiento académico en la universidad."⁽¹⁸⁾

Los esquemas clasificadores de cada unidad de contenido, no fue la técnica de estudio menos utilizada entre los estudiantes de medicina de la UPANA, sino también dentro de los estudiados por Castellarín. ⁽¹²⁾ En cuanto a la distribución de estudiantes según organización de planes y horarios, es importante destacar que sólo en 49.3% se centra con facilidad en los estudios. Sin embargo, el 88% consigue resultados satisfactorios cuando se dedican a estudiar. (Ver tabla 3)



ARTÍCULO ORIGINAL

Tabla 3. Distribución de estudiantes según los que sí hacen organización de planes y horarios.

Organización de planes y horarios	No.	%
Acostumbra a tener un horario más o menos habitual de estudio	46	61.3
Se centra fácilmente en el estudio	37	49.3
Consigue resultados satisfactorios cuando te pones a estudiar	66	88.0
Piensa en las prioridades, en su estudio y trabajos, en el tiempo que dedica a estudiar	59	78.7
Distribuye el tiempo de estudio a lo largo de la semana	53	70.7
Se concentra con facilidad después de un corto período de adaptación	47	62.7
Antes de terminar el estudio, aprovecha el corto período de más rendimiento	42	56.0
Acostumbra a hacer pequeños descansos, cada vez más frecuentes, cuando aumenta el tiempo de dedicación	54	72.0
Se pone a estudiar con intención consciente de aprovechar el tiempo	61	81.3
Se mantiene al menos algún tiempo en el estudio, aunque de momento no se concentre	58	77.3

Concentrarse en el estudio también resulta difícil y con un porcentaje similar (45%) a los encontrados en esta investigación, para los estudiantes investigados por Castellarin.⁽¹²⁾ En ambos estudios, ponerse a estudiar con intención consciente de aprovechar el tiempo es un aspecto de la organización del estudio que más se emplean.

En una investigación realizada por Castillo,⁽¹⁹⁾ se ha visto que no todos los estudiantes cuentan con la requerida organización de tiempo y espacio. De esta forma garantizar un mejor rendimiento académico.

En la siguiente tabla se puede observar la distribución de estudiantes según las habilidades y técnicas desarrolladas para o durante la realización de exámenes. (Ver tabla 4) Se puede notar que poco más de la mitad evita estudiar la noche anterior a un examen (53.3%). En el 90.7% se encuentran buenos hábitos, leer las instrucciones y releer los ejercicios antes de entregarlo.

Tabla 4. Distribución de estudiantes según la respuesta afirmativa a algunos aspectos relacionados con la realización de exámenes.

Realización de exámenes	No.	%
Evita estudiar la noche anterior a un examen	40	53.3
Lee las instrucciones	68	90.7
Distribuye el tiempo que tiene entre las preguntas que tiene que contestar	64	85.3
Comienza por las cuestiones más sencillas o que ya sabe	63	84.0
Distingue con claridad la palabra o palabras que le indican lo que se pide	62	82.7
Hace el esquema preciso que facilite el desarrollo y le permita no dejarlo incompleto	47	62.7



ARTÍCULO ORIGINAL

Escribe con claridad	60	80.0
Tiene buena ortografía	54	72.0
Dejas márgenes, títulos, apartados	63	84.0
Relee el ejercicio antes de entregarlo	68	90.7

Acevedo ⁽¹¹⁾ plantea, que en los estudiantes se ve afectada la presentación de pruebas. Castellarin ⁽¹²⁾ encuentra en la investigación, que hacer un esquema preciso que facilite el desarrollo y le permita no dejar el examen incompleto, es uno de los factores que más influye en los resultados mostrados cuando se realizan exámenes. En el presente estudio, éste fue uno de los aspectos con menor uso, en opinión de los estudiantes encuestados.

En opinión de varios autores, ⁽²⁰⁻²²⁾ estudiar antes de los exámenes, en lugar de hacerlo de forma permanente y continuada, conduce a cierto nivel de ansiedad en los estudiantes. Debido a la inseguridad que sienten por el poco tiempo dedicado a estudiar con profundidad y para la vida, los contenidos necesarios.

CONCLUSIONES

Se identificaron los factores influyentes el uso deficiente de los hábitos y técnicas de estudio para el aprendizaje en estudiantes de Medicina de la Universidad Panamericana. Ellos fueron, no hacer ejercicio diario, no dormir ocho horas o más, no hacer esquemas con los contenidos de cada unidad, los que son finalistas a la hora de estudiar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Técnicas de estudio: Conoce los mejores 20 métodos de estudio [Internet]. Unibetas curso examen de admisión online. 2021 [citado 2022 febrero 23]. Disponible en: <https://unibetas.com/tecnicas-de-estudio/>
2. Super User. Facultad de Medicina Humana [Internet]. Edu.pe. 2021 [citado 2022 febrero 23]. Disponible en: <https://medicina.usmp.edu.pe/servicio-psicopedagogico/849-tecnicas-estudio.html>
3. Tesis lecto escritura[Internet] 2021 [citado 2022 febrero 23] Disponible en: <http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Frepository.uta.edu.ec%2Fbitstream%2F123456789%2F5815%2F1%2FESIS%2520LECTO-ESCRITURA.pdf&clen=2030149>
4. Zárate NE, Soto MG, Martínez EG, Castro ML, García RA, López NM. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. Educ médica [Internet]. 2018 [citado 2022 febrero 23];21(3):153. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007
5. Suárez N, Díaz LB. Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. Rev Salud Pública (Bogotá). 2015 [citado 2022 febrero 23]; 17(2):300-13. Disponible en: <https://www.repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1822/MOTIVACION%20COMO%20FACTOR%20PSICOSOCIAL%20N%20EL%20RENDIMIENTO%20ACADÉMICO%20EN%20ESTUDIANTES%20UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1>
6. Al Conocimiento V. Richard F. El físico que no entendía sus propias teorías [Internet]. OpenMind. 2018 [citado 2022 febrero 23]. Disponible en:



ARTÍCULO ORIGINAL

<https://www.bbvaopenmind.com/ciencia/grandes-personajes/richard-feynman-el-fisico-que-no-entendia-sus-propias-teorias/>

7. Equipo educative.com. La técnica Feynman: el método para estudiar mejor [Internet]. Educative.com. 2018 [citado 2022 febrero 23]. Disponible en: <https://blog.educative.com/tecnica-feynman-metodo-para-estudiar-mejor/>
8. Técnicas de Estudio: Estrategias básicas para tener éxito en el ámbito académico los alumnos con TDAH [Internet] 2021. Fundacioncadah.org. [citado 2022 febrero 23]. Disponible en: <http://www.fundacioncadah.org/web/printPDF.php?idweb=1&account=j289eghfd7511986&contenido=tecnicas-de-estudio-estrategias-basicas-para-tener-exito-en-el-ambito-academico-los-alumnos-con-tdah>
9. Madroero J. Cuestionario sobre hábitos de estudio Psicotecnicostest.com. Notepad [Internet] 2021 [citado 2021 mayo 25]. Disponible en: https://www.psicotecnicostest.com/testdepersonalidad/habtosdeestudiositest.asp?TIP_1=Test%20de%20Personalidad&TIP_2=Cuestionario%20sobre%20habitos%20de%20estudio
10. Cortés ME, Alfaro A, Martínez V, Veloso BC. Desarrollo cerebral y aprendizaje en adolescentes: Importancia de la actividad física. Rev Med Chil [Internet]. 2019 [citado 2022 marzo 8];147(1):130–1. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872019000100130&script=sci_arttext&tlng=n
11. Acevedo MRH. Hábitos de estudio de los estudiantes en Matemáticas de la sede rural de postprimaria Simón Bolívar de la Institución Técnica departamental Luis Antonio Escobar, del Municipio de Villapinzón Cundinamarca, año 2019-2020 [Internet]. Edu.pa. bril 2021 [citado 2022 marzo 8] Disponible en: <https://repositorio.umecit.edu.pa/bitstream/handle/001/3803/Marlon%20Roger%20Hueza%20Acavedo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Castellarin MM. Actitudes frente al aprendizaje y autorregulación en estudiantes ingresantes de la Facultad de Psicología en la Universidad Nacional de Rosario. 2018 [citado 2022 marzo 8]; Disponible en: <http://biblioteca.puntoedu.edu.ar/handle/2133/13316>
13. González JC, Niño Mendivieso LL, Pachón JL, Perea CJ, Pinzón JA. Determinación de los comportamientos de sueño en una muestra por conveniencia de estudiantes de Medicina. Carta comunitaria [Internet]. 2018 [citado 2022 marzo 9];26(146):6–14. Disponible en: <https://revistas.juanncorpas.edu.co/index.php/cartacomunitaria/article/view/275>
14. Cobacango J, Macías JB, Ordoñez EM, Palma AJ, Valdiviezo JA. Trastornos del sueño y su influencia en la conducta de los estudiantes. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo [Internet]. 2019 [citado 2022 marzo 9];(agosto). Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/trastornos-sueno-estudiantes.html>
15. Alvarado AEG, López JAL, Parrales LMM. Métodos y técnicas de aprendizaje. Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas [Internet]. 2019 [citado 2022 marzo 8];2(1):5–9. Disponible en: <http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/74/177>
16. Medina MV, Sánchez HT. Técnicas de estudio en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Universidad de Guayaquil. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación; 2019. [citado 2022 marzo 8] Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/46022>
17. Castro Sánchez CN, Cedeño Zúñiga GC. Técnicas de estudio en el aprendizaje activo en la asignatura de ciencias naturales. Universidad de Guayaquil. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.; 2018. [citado el 9 de marzo de 2022] Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/27951>
18. Bedolla R. Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. Revista



www.revtecnología.sld.cu

ARTÍCULO ORIGINAL

- Iberoamericana de Educación [Internet]. 2018 [citado 2022 marzo 8];76(2):73–94. Disponible en: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/174412>
19. Cabrera LS, Cruz Vergara CE. Implementación de un programa de hábitos y técnicas de estudio para mejorar el proceso de adquisición del aprendizaje de los estudiantes de quinto A. E. G.B. de la Escuela Fiscal Mixta Juan Genaro Jaramillo de la Cda. Atahualpa, durante los meses de abril a julio del 2018. 2019. [citado 2022 marzo 8] Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16718>
 20. Freire C, Ferradás M, Fernández S, Barca E. Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación primaria: diferencias en función del curso y del género. PUBLICACIONES [Internet]. 2019 [citado 2022 marzo 8];49(2):151–68. Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/25202>
 21. Chust P, Castellano E, Fernández D, Chust JI. Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño. Ansiedad estrés [Internet]. 2019 [citado 2022 marzo 8];25(2):125–31. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134793719300028>
 22. Cruz MC, Aragón PM. Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una Universidad de Chiclayo. [Internet]. 2020 [citado 2022 marzo 8];11(1):79–91. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/3513>



www.revtecnología.sld.cu

ARTÍCULO ORIGINAL

Carta de declaración del autor o de los autores

La Habana, 7 de febrero del 2022

Dirigido a: Editora Ejecutiva de la RCTS

A continuación le anexamos los datos relacionados con la declaración del autor o los autores del trabajo titulado: **HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

Enviado a la sección de la revista: Artículo original

El trabajo no ha sido enviado simultáneamente a otra revista: Si ___ No <input checked="" type="checkbox"/>	El trabajo es original e inédito: Si <input checked="" type="checkbox"/> No ___
Los autores ceden los derechos de publicación a la Revista Cubana de Tecnología de la Salud: Si <input checked="" type="checkbox"/> No ___	Existe conflicto de interés entre los autores: Si ___ No <input checked="" type="checkbox"/>
Novedad científica, aporte a la ciencia o importancia de esta publicación: se identifican los factores influyentes el uso deficiente de los hábitos y técnicas de estudio para el aprendizaje en estudiantes de Medicina de la Universidad Panamericana.	
Cuál es la contribución de esta publicación a las bases epistémicas de Tecnología de la Salud ? se identificaron los factores influyentes el uso deficiente de los hábitos y técnicas de estudio para el aprendizaje adecuados en estudiantes de Medicina de la Universidad Panamericana. Ellos fueron, no hacer ejercicio diario, no dormir ocho horas o más, no hacer esquemas con los contenidos de cada unidad, los que son finalistas a la hora de estudiar.	
Esta investigación es una salida de proyecto de investigación: Si <input checked="" type="checkbox"/> No ___	
Contribución como autoría	Nombre de los Autores
Contribuciones sustanciales para la concepción o el diseño del trabajo.	Yeniffer Alexandra Barreto Aragón
Adquisición, análisis o interpretación de datos.	Yeniffer Alexandra Barreto Aragón
Creación de nuevo software utilizado en el trabajo.	
Ha redactado el trabajo o ha realizado una revisión sustancial.	Todos los autores
Aprobó el envío de la versión presentada (y cualquier versión sustancialmente modificada que implica la contribución del autor para el estudio).	Todos los autores
Traducción de título y resumen	Katia Conrada
Otras contribuciones (Cuál)	
Todos los autores están de acuerdo con ser personalmente responsables de las propias contribuciones y las de los autores y garantizan que las cuestiones relacionadas con la precisión o integridad de cualquier parte del trabajo, incluso en las cuales el autor no estuvo personalmente involucrado, fueron adecuadamente investigadas, resueltas y la resolución fue documentada en la literatura: Si <input checked="" type="checkbox"/> No ___	
Todos los autores están de acuerdo con la versión final de la publicación: Si <input checked="" type="checkbox"/> No ___	
Todos los autores garantizan el cumplimiento de los aspectos éticos de la investigación y de publicación científica, así como de la bioética: Si <input checked="" type="checkbox"/> No ___	
Fecha de recibido: 7 de febrero de 2022 Fecha de aprobado: 28 de febrero de 2022	
 Los artículos de Revista Cubana de Tecnología de la Salud se comparten bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0. Internacional	