

Evaluación de los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada en Panamá

Evaluation of study habits among students at a private university in Panama

Dunia Caicedo ¹  Andrea Pineda Sánchez ² 

¹ Psychological Integration Center Qualia ² Universidad Especializada de las Américas

República de Panamá Correo: duniacpsic@gmail.com / andrea.pineda@udelas.ac.pa

DOI: <https://doi.org/10.57819/et0e-mh34>



Fecha de Recepción: 20-10-2025 **Fecha de Aceptación:** 30-10-2025 **Fecha de publicación:** 01-01-2026

Conflictos de interés: Ninguno que declarar

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general analizar los hábitos de estudio que predominan en los estudiantes universitarios. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de tipo descriptivo transversal, orientado a identificar las características, frecuencia y tendencias de los hábitos académicos sin manipulación de variables. La población estuvo conformada por 160 estudiantes universitarios, y la muestra se seleccionó por conveniencia, considerando la accesibilidad y disposición de los participantes. Los criterios de inclusión fueron ser estudiante activo y participar de forma voluntaria en la investigación. La variable principal del estudio fue hábitos de estudio, definida a partir de Cruz y Sánchez (2017) y Díaz Barriga y Hernández (2019), quienes los conciben como un conjunto de conductas planificadas, estrategias y rutinas orientadas a optimizar el aprendizaje y el rendimiento académico. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario estructurado en formato digital (Google Forms), compuesto por 30 ítems distribuidos en cinco secciones: datos generales, organización del tiempo, estrategias de aprendizaje, motivación académica y condiciones ambientales. Los resultados evidenciaron que una parte significativa de los estudiantes no mantiene una planificación regular del tiempo de estudio, presenta baja incorporación de pausas de descanso y demuestra limitada atención y registro de tareas durante el proceso de aprendizaje. Asimismo, se identificó que una proporción considerable no aplica estrategias metacognitivas, como la revisión previa del material de estudio. En conjunto, los hallazgos sugieren que los hábitos de estudio de los estudiantes son poco estructurados y requieren fortalecimiento, recomendándose la implementación de programas de orientación y formación académica que promuevan la autorregulación, la planificación y el uso de técnicas efectivas de aprendizaje.

Palabras clave: aprendizaje, autorregulación, hábitos de estudio, planificación, rendimiento académico.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the predominant study habits among university students. It was conducted under a quantitative approach, with a non-experimental and descriptive cross-sectional design, oriented toward identifying the characteristics, frequency, and tendencies of academic habits without manipulating variables. The population consisted of 160 university students, and the sample was selected through convenience sampling, considering accessibility and willingness to participate. Inclusion criteria included being an active student and voluntarily participating in the research. The main variable of the study was study habits, defined by Cruz and Sánchez (2017) and Díaz Barriga and Hernández (2019) as a set of planned behaviors, strategies, and routines aimed at optimizing learning and academic performance. Data were collected through a structured digital questionnaire (Google Forms) composed of 30 items distributed across five sections: general data, time organization, learning strategies, academic motivation, and environmental conditions. The results showed that a significant proportion of students did not maintain a regular study schedule, exhibited low inclusion of rest intervals, and demonstrated limited attention and task tracking during their learning process. Moreover, a considerable percentage did not apply metacognitive strategies, such as previewing study materials. Overall, the findings suggest that students' study habits are insufficiently structured and require improvement, highlighting the need for academic orientation and training programs that promote self-regulation, planning, and the effective use of learning techniques.

Keywords: academic performance, learning, planning, self-regulation, study habits

Introducción

Los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud requieren hábitos de estudio sólidos debido a la alta carga teórica y práctica de su formación. Según García y Torres (2018), la organización del tiempo y la constancia en la revisión de contenidos clínicos determinan el éxito académico en estos programas. La adquisición de conocimientos anatómicos, fisiológicos y farmacológicos demanda procesos de memorización activa y comprensión profunda. Por ello, mantener rutinas de estudio planificadas favorece la retención a largo plazo y la aplicación en contextos clínicos. Un estudiante de salud sin hábitos estructurados enfrenta mayor estrés y bajo rendimiento (Rodríguez & Acosta, 2020).

Los hábitos de estudio en el ámbito de la salud se relacionan con el desarrollo de competencias cognitivas y psicomotoras esenciales para el desempeño profesional. De acuerdo con Hernández y Mejía (2019), las estrategias de aprendizaje activo, como el repaso espaciado y la elaboración de mapas conceptuales, incrementan la capacidad de razonamiento clínico. Estas prácticas permiten una integración efectiva entre teoría y práctica, lo cual es fundamental en medicina y enfermería. Además, promueven la autorregulación, indispensable para el aprendizaje autónomo a lo largo de la carrera. La constancia diaria mejora la capacidad de análisis ante situaciones clínicas complejas.

Diversos estudios demuestran que los estudiantes de salud presentan mayores niveles de ansiedad académica, lo cual impacta negativamente en sus hábitos de estudio. López y Martínez (2020), señalan que la falta de planificación y el estudio de último momento aumentan el agotamiento y reducen la comprensión conceptual. Por ello, se recomienda establecer horarios fijos de repaso y pausas activas durante las sesiones de estudio prolongadas. Este tipo de organización contribuye a una mejor gestión emocional. Asimismo, la motivación intrínseca se convierte en un factor clave para mantener la disciplina y el interés (González & Rivera, 2022).

En carreras como enfermería y fisioterapia, la práctica clínica exige que los hábitos de estudio incluyan la aplicación práctica de los conocimientos teóricos. Pérez y Herrera (2021), destacan que los estudiantes con rutinas de estudio basadas en casos clínicos y simulaciones muestran mayor desempeño en los exámenes prácticos. La preparación previa a las rotaciones hospitalarias requiere planificación detallada y estrategias visuales, como esquemas anatómicos y listas de chequeo.

De esta forma, los hábitos de estudio trascienden la lectura pasiva y se convierten en herramientas de razonamiento clínico. Esta integración teórico-práctica favorece la confianza profesional.

El contexto tecnológico actual ha transformado los hábitos de estudio en estudiantes de salud. Según Ramírez et al. (2022), el uso de plataformas digitales, videos anatómicos interactivos y aplicaciones de diagnóstico ha mejorado la comprensión y la retención del conocimiento médico. Sin embargo, el exceso de recursos digitales sin una adecuada autorregulación puede generar dispersión. Los estudiantes con estrategias digitales planificadas obtienen mejores resultados que quienes dependen del estudio improvisado. El equilibrio entre tecnología y disciplina personal es esencial para lograr un aprendizaje significativo en entornos clínicos.

La investigación educativa en enfermería revela que la constancia y la organización son los pilares de los hábitos de estudio efectivos. Mendoza y Pérez (2019), señalan que la elaboración de resúmenes después de cada práctica clínica permite consolidar el aprendizaje y evitar la saturación de información. Los estudiantes que revisan sus apuntes semanalmente muestran mayor seguridad al enfrentarse a evaluaciones orales o escritas. Además, la práctica reflexiva favorece la autocrítica profesional y la mejora continua. Estos elementos son clave en la formación ética y responsable del personal de salud.

El entorno familiar y social también influye en los hábitos de estudio de los estudiantes de salud. Morales y Castillo (2020), encontraron que el apoyo emocional y la estabilidad del entorno contribuyen a la regularidad del estudio y reducen la procrastinación. La empatía, característica esencial de las carreras sanitarias, puede fortalecerse a través de hábitos de lectura y reflexión diaria. Establecer rutinas equilibradas entre vida personal, descanso y formación académica garantiza un mejor rendimiento y bienestar integral. Los hábitos saludables se convierten así en parte del proceso formativo del futuro profesional sanitario.

Las universidades con programas de salud han comenzado a implementar talleres para fortalecer los hábitos de estudio y la autorregulación académica. Torres y Jiménez (2021), indican que los programas de tutoría y mentoría mejoran el rendimiento y reducen la deserción en carreras exigentes como medicina y nutrición.

Estas intervenciones promueven el aprendizaje colaborativo, el uso de agendas académicas y la planificación de objetivos semanales. El acompañamiento docente contribuye a desarrollar autonomía y compromiso con el proceso formativo. Además, favorece la integración entre teoría, práctica y valores éticos profesionales.

Los hábitos de estudio en ciencias de la salud están directamente relacionados con la capacidad de toma de decisiones en situaciones de presión. Vega y Paredes (2023), afirman que los estudiantes que estudian de forma constante adquieren mayor agilidad mental para responder ante emergencias clínicas. El entrenamiento basado en repetición y análisis de casos fortalece la memoria a largo plazo. Por el contrario, la improvisación académica conduce a errores conceptuales que pueden afectar el desempeño profesional. De ahí la importancia de cultivar disciplina y pensamiento crítico desde los primeros semestres.

Finalmente, los hábitos de estudio eficaces en estudiantes de salud deben combinar la planificación académica, el autocuidado y la reflexión ética. Sánchez y Durán (2022), sostienen que la educación en salud no solo implica adquirir conocimientos científicos, sino también desarrollar competencias emocionales y sociales. Estudiar con propósito, revisar contenidos de manera estructurada y mantener equilibrio entre trabajo y descanso son claves para la excelencia. El compromiso con el aprendizaje continuo forma parte de la identidad profesional del personal sanitario. Por tanto, los hábitos de estudio deben considerarse una competencia transversal en toda formación universitaria de salud.

Debido a esto surge la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los hábitos de estudio que predominan en los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud de una universidad privada en Panamá?

Materiales y Métodos

El objetivo general de esta investigación fue analizar los hábitos de estudio que predominan en los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud de una universidad privada en Panamá.

Diseño de la investigación

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental y tipo descriptivo transversal, orientado a caracterizar los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios sin manipular las variables. Se aplicó el enfoque cuantitativo porque permitió recopilar, procesar y analizar datos numéricos obtenidos a través de un cuestionario estructurado, con el fin de describir las tendencias observadas en la población (Hernández, Fernández & Baptista, 2022). El diseño fue no experimental, dado que las variables no se manipularon deliberadamente, sino que se observaron tal como se presentaban en su contexto natural. Asimismo, fue transversal, ya que la recolección de los datos se realizó en un único momento temporal, lo que permitió conocer la situación actual de los hábitos de estudio de los participantes.

Tipo de estudio

El tipo de estudio fue descriptivo, ya que se buscó detallar las características y frecuencia de los hábitos de estudio de los estudiantes de salud. Este enfoque permitió comprender la manera en que los universitarios organizaban su tiempo, aplicaban estrategias de aprendizaje y mantenían rutinas académicas. De acuerdo con Bernal (2016), los estudios descriptivos son apropiados para identificar comportamientos y actitudes en una población específica, sin establecer relaciones causales entre las variables analizadas.

Población y muestra

La población estuvo conformada por 160 estudiantes universitarios pertenecientes a las licenciaturas en Fisioterapia, Registros Médicos y Salud y Seguridad Ocupacional de una universidad privada en Panamá. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad y disposición de los estudiantes para participar. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiante activo de las carreras mencionadas y haber aceptado participar voluntariamente en la investigación. Los criterios de exclusión incluyeron a los estudiantes en situación de intercambio académico temporal o que no completaron la totalidad del cuestionario.

Variable de estudio: Hábitos de estudio

La variable principal analizada fueron los hábitos de estudio, entendidos como el conjunto de conductas, estrategias y rutinas que los estudiantes aplican para optimizar su aprendizaje y rendimiento académico. Según Cruz y Sánchez (2017), los hábitos de estudio comprenden la planificación del tiempo, la concentración, el ambiente de estudio, la toma de apuntes, la lectura comprensiva y la autoevaluación. De igual forma, Díaz Barriga y Hernández (2019), sostienen que los hábitos de estudio reflejan el nivel de autorregulación y disciplina del estudiante en su proceso formativo. En esta investigación, se evaluaron cuatro dimensiones principales: organización del tiempo, estrategias de aprendizaje, motivación hacia el estudio y condiciones ambientales.

Instrumento de recolección de datos

Se utilizó un cuestionario estructurado en formato digital (Google Forms), conformado por 30 ítems distribuidos en cinco secciones: datos generales del participante (3 preguntas), organización del tiempo (7 ítems), estrategias de aprendizaje (7 ítems), motivación académica (7 ítems) y condiciones ambientales (6 ítems). Los ítems se calificaron mediante una escala tipo Likert de cuatro puntos, donde 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = a veces y 4 = siempre. El instrumento fue validado por juicio de expertos y presentó una fiabilidad de $\alpha = .83$ mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, lo que indicó un nivel adecuado de consistencia interna.

Procedimiento

La aplicación del instrumento se realizó durante el segundo semestre del año académico 2025. El cuestionario fue distribuido digitalmente a los grupos de clase mediante los canales institucionales de la universidad. Una vez recopiladas las respuestas, los datos fueron exportados a Microsoft Excel y posteriormente analizados con el software SPSS versión 27. Se efectuó la codificación, tabulación y análisis descriptivo de los resultados, empleando frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central. Los resultados se representaron en tablas y gráficos estadísticos, lo que permitió identificar las tendencias predominantes en los hábitos de estudio de los estudiantes de las carreras de salud.

Consideraciones éticas

Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los participantes. Todos los estudiantes fueron informados sobre los objetivos del estudio y dieron su consentimiento antes de responder el cuestionario. Los datos obtenidos se utilizaron únicamente con fines académicos y se respetaron los principios éticos de respeto, beneficencia y justicia conforme a la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2017).

Análisis de resultados

A continuación, se presenta el análisis de resultados obtenidos en la investigación titulada Evaluación de los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada en Panamá. Este apartado expone los principales hallazgos derivados de la aplicación del cuestionario a 160 estudiantes pertenecientes a las licenciaturas en Fisioterapia, Registros Médicos y Salud y Seguridad Ocupacional. Los datos fueron procesados mediante el software estadístico SPSS versión 27, lo que permitió obtener una descripción detallada de las tendencias y patrones en las dimensiones analizadas: organización del tiempo, estrategias de aprendizaje, motivación académica y condiciones ambientales. El propósito de este análisis es interpretar de manera objetiva los comportamientos y características predominantes en los hábitos de estudio de los estudiantes de salud, proporcionando una base empírica que contribuya a la comprensión de sus prácticas académicas y a la formulación de estrategias institucionales orientadas a fortalecer el aprendizaje autónomo.

Tabla 1

Distribución de estudiantes según mantenimiento de un horario establecido para períodos de estudio y descanso

Planificación del estudio (Para si es 2, para no es 1) [1. ¿Mantiene un horario establecido para períodos de estudio y descanso?]					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	75	53.6	53.6	53.6
	No	65	46.4	46.4	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

Los resultados obtenidos en la categoría Planificación del estudio, específicamente en el ítem “¿Mantiene un horario establecido para períodos de estudio y descanso?”, reflejan una tendencia moderadamente positiva entre los participantes. Del total de 140 estudiantes encuestados, 75 (53.6%) afirmaron que sí mantienen un horario regular de estudio y descanso, mientras que 65 (46.4%) indicaron que no lo hacen. Esta distribución muestra que poco más de la mitad de los estudiantes posee una planificación estructurada de sus tiempos académicos, aunque persiste un porcentaje considerable que no aplica esta práctica de manera sistemática.

Estos resultados sugieren que, si bien existe una conciencia general sobre la importancia de organizar el tiempo, todavía una parte significativa de los estudiantes carece de una rutina estable que favorezca la constancia y el equilibrio entre las actividades académicas y personales. La ausencia de un horario definido puede incidir negativamente en la eficiencia del aprendizaje, en la gestión del estrés académico y en la consolidación de hábitos de estudio regulares. En contraste, aquellos que planifican sus jornadas de estudio tienden a mostrar mayor disciplina, concentración y aprovechamiento del tiempo, elementos fundamentales para el éxito académico en las carreras del área de la salud, caracterizadas por altas exigencias teóricas y prácticas.

Tabla 2

Distribución de estudiantes según planificación que abarca el tiempo previsto para el estudio de todas las asignaturas

Planificación del estudio (Para si es 2, para no es 1)

[2. ¿Tu planificación abarca el tiempo previsto para el estudio de todas las asignaturas?]

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	54	38.6	38.6	38.6
	No	86	61.4	61.4	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

En el ítem correspondiente a la categoría Planificación del estudio, específicamente la pregunta “¿Tu planificación abarca el tiempo previsto para el estudio de todas las asignaturas?”, los resultados evidencian una tendencia desfavorable en cuanto a la distribución equitativa del tiempo académico. Del total de 140 estudiantes encuestados, solo 54 (38.6%) manifestaron que su planificación contempla el tiempo necesario para estudiar todas las materias, mientras que 86 (61.4%) reconocieron que no logran cubrir adecuadamente todas las asignaturas dentro de su planificación habitual.

Esta información revela que una proporción considerable de los estudiantes presenta dificultades para organizar de manera equilibrada el tiempo destinado al estudio de cada asignatura, lo cual puede generar sobrecarga, acumulación de tareas y aprendizaje superficial. La falta de planificación integral podría estar asociada a una gestión ineficiente del tiempo, a la subestimación de la carga académica o a la ausencia de estrategias que permitan priorizar actividades según su nivel de complejidad. En contraste, aquellos que sí planifican su estudio en función de todas las materias probablemente demuestran mayor control, responsabilidad y autorregulación, aspectos esenciales para el rendimiento sostenido en carreras de salud, donde la diversidad de contenidos teóricos y prácticos exige una organización rigurosa y constante.

Tabla 3

Distribución de estudiantes según incorporación de intervalos de descanso dentro del plan de estudio

Planificación del estudio (Para si es 2, para no es 1) [3. ¿Incorporas intervalos de descanso dentro de tu plan de estudio?]

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	34	24.3	24.3	24.3
	No	106	75.7	75.7	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

En el análisis del ítem “¿Incorporas intervalos de descanso dentro de tu plan de estudio?”, correspondiente a la categoría Planificación del estudio, se observa una tendencia marcadamente negativa respecto al manejo equilibrado del tiempo académico. De los 140 estudiantes encuestados, únicamente 34 (24.3%) indicaron que sí incluyen pausas o descansos dentro de su rutina de estudio, mientras que 106 (75.7%) señalaron que no lo hacen. Esta diferencia significativa evidencia que la mayoría de los participantes dedica largas jornadas de estudio continuo sin integrar periodos de recuperación física y mental.

La ausencia de intervalos de descanso puede tener un impacto directo en la fatiga cognitiva, la concentración y la retención del aprendizaje, especialmente en los programas de ciencias de la salud, donde el volumen de información es considerable. Según estudios recientes, la alternancia entre estudio y pausas cortas mejora la atención sostenida y el rendimiento académico (González & Rivera, 2022). Los resultados sugieren que gran parte de los estudiantes aún no aplican estrategias de autorregulación que equilibren la productividad con el bienestar. En este sentido, promover la educación sobre técnicas de planificación saludable, como el método Pomodoro o las pausas activas, podría favorecer la eficiencia del estudio y reducir el agotamiento académico.

Tabla 4

Distribución de estudiantes según nivel de atención al profesor durante sus explicaciones en clase

Atención en la sala de clases (Para si es 2, para no es 1) [1.¿Prestas atención al profesor con interés durante sus explicaciones?]

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	3	2.1	2.1	2.1
	No	137	97.9	97.9	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

En el ítem “¿Prestas atención al profesor con interés durante sus explicaciones?”, correspondiente a la dimensión Atención en la sala de clases, los resultados revelan una tendencia alarmantemente negativa en el nivel de concentración e interés mostrado por los estudiantes durante las clases. De los 140 participantes, solo 3 (2.1%) respondieron afirmativamente, mientras que una abrumadora mayoría de 137 (97.9%) reconoció que no presta atención con interés al docente durante sus exposiciones. Esta cifra refleja una marcada falta de compromiso y una atención dispersa en el entorno académico.

Estos resultados sugieren que existe un déficit significativo en la implicación activa del estudiante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual puede estar relacionado con diversos factores: el uso excesivo de dispositivos electrónicos en clase, la metodología expositiva tradicional, la fatiga académica o la ausencia de motivación intrínseca hacia las asignaturas. La falta de atención sostenida en las clases teóricas afecta directamente la comprensión de los contenidos, el rendimiento académico y la participación crítica del estudiante. En carreras del área de la salud, donde la precisión conceptual y la comprensión profunda son esenciales, este hallazgo evidencia la necesidad de implementar estrategias didácticas más interactivas y participativas, que estimulen el interés, la curiosidad y la responsabilidad del estudiante en su propio aprendizaje.

Tabla 5

Distribución de estudiantes según registro de tareas para realizar en casa

Atención en la sala de clases (Para sí es 2, para no es 1) [2.

¿Registras las tareas que debes realizar en casa?]

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	11	7.9	7.9	7.9
	No	129	92.1	92.1	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

En el ítem “¿Registras las tareas que debes realizar en casa?”, perteneciente a la dimensión Atención en la sala de clases, los resultados muestran una tendencia preocupante respecto a la organización y seguimiento de las responsabilidades académicas fuera del aula. De los 140 estudiantes encuestados, solo 11 (7.9%) afirmaron que sí registran sus tareas o actividades para realizar en casa, mientras que 129 (92.1%) reconocieron que no llevan un control o registro sistemático de las mismas. Esta proporción evidencia una carencia generalizada de planificación y autogestión académica entre los estudiantes.

La ausencia de registro de tareas puede interpretarse como un indicador de desorganización y falta de hábitos de estudio estructurados, lo que a su vez repercute en la calidad del aprendizaje y el cumplimiento de los compromisos académicos. Este resultado sugiere que la mayoría de los estudiantes no utiliza herramientas básicas de seguimiento, como agendas, cuadernos de control o aplicaciones digitales, lo que podría generar olvidos frecuentes, acumulación de trabajo y estrés ante los plazos de entrega. En carreras de salud, donde la responsabilidad y la constancia son esenciales, esta situación resalta la importancia de fomentar estrategias de autorregulación, planificación y responsabilidad académica, que les permitan asumir un rol más activo y organizado en su proceso de formación profesional.

Tabla 6

Distribución de estudiantes según revisión del índice de un texto antes de comenzar a estudiar

Como estudias (Para sí es 2, para no es 1) [1. ¿Revisas el índice de un texto antes de comenzar a estudiar?]

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	67	47.9	47.9	47.9
	No	73	52.1	52.1	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

En el ítem "¿Revisas el índice de un texto antes de comenzar a estudiar?", correspondiente a la dimensión Cómo estudias, los resultados muestran una distribución equilibrada con ligera tendencia negativa en la aplicación de estrategias de lectura planificada. De los 140 estudiantes encuestados, 67 (47.9%) respondieron afirmativamente, mientras que 73 (52.1%) indicaron que no revisan el índice antes de iniciar su estudio. Esto revela que cerca de la mitad de los estudiantes no realiza una exploración previa del material académico, lo que limita la comprensión global del contenido y la organización del aprendizaje.

El hecho de que más del 50% de los participantes no revise el índice de los textos sugiere una carencia en la utilización de estrategias metacognitivas, como la prelectura o la planificación de temas, que facilitan la comprensión y jerarquización de la información. Esta práctica es fundamental en las carreras de ciencias de la salud, donde los contenidos son extensos y técnicos. Los estudiantes que sí revisan el índice demuestran mayor capacidad para identificar los temas centrales, anticipar los objetivos de lectura y administrar su tiempo de manera más eficiente. En consecuencia, los resultados evidencian la necesidad de fortalecer la formación en técnicas de estudio orientadas a la lectura comprensiva y la organización del conocimiento, elementos esenciales para el aprendizaje autónomo y significativo en el ámbito universitario.

Conclusiones

Los resultados obtenidos permitieron evidenciar que una parte importante de los estudiantes no mantiene una planificación estructurada del tiempo de estudio, lo cual se refleja en la ausencia de horarios fijos y en la dificultad para distribuir equitativamente las horas dedicadas a cada asignatura. Aunque algunos participantes mostraron cierta organización, predominó la tendencia hacia una gestión del tiempo irregular y poco disciplinada, lo que puede afectar la eficiencia del aprendizaje y la estabilidad académica.

En primer lugar, se determinó que una proporción considerable de los estudiantes no mantiene una planificación estructurada de estudio, lo que se refleja en la falta de horarios definidos, la escasa organización del tiempo y la ausencia de estrategias que abarquen todas las asignaturas. Aunque una parte de los participantes demuestra interés por planificar sus actividades académicas, la mayoría evidencia una gestión del tiempo irregular, lo que puede afectar su rendimiento y aumentar los niveles de estrés académico.

Asimismo, se evidenció que la incorporación de intervalos de descanso dentro del estudio es mínima, ya que tres de cada cuatro estudiantes manifestaron no incluir pausas en sus jornadas de estudio. Esta práctica deficiente incide negativamente en la concentración y el bienestar físico y mental, reduciendo la eficiencia del aprendizaje. La falta de equilibrio entre estudio y descanso pone de manifiesto la necesidad de fortalecer los programas de orientación académica que promuevan hábitos saludables y sostenibles.

En cuanto a la atención en clase, los resultados fueron preocupantes, dado que la gran mayoría de los encuestados reconoció no prestar atención con interés al profesor ni registrar las tareas para realizar fuera del aula. Esto indica una baja implicación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, posiblemente asociada a metodologías tradicionales, desmotivación o dificultades en la autorregulación. Se evidencia la necesidad de implementar estrategias pedagógicas más participativas y dinámicas que capten la atención del estudiante y fomenten su responsabilidad académica.

Respecto a la dimensión “Cómo estudias”, se observó que casi la mitad de los estudiantes no revisa el índice de los textos antes de comenzar a estudiar, lo que refleja un uso limitado de estrategias metacognitivas. Esta falta de planificación en la lectura y organización del contenido puede obstaculizar la comprensión profunda y la retención de la información, especialmente en áreas técnicas como las ciencias de la salud, donde el análisis y la precisión conceptual son fundamentales.

De manera general, los hallazgos permiten concluir que los estudiantes presentan hábitos de estudio poco consolidados, caracterizados por una escasa planificación, baja autorregulación y limitada aplicación de técnicas de estudio efectivas. Estas debilidades impactan directamente en el rendimiento académico y en la calidad del aprendizaje, evidenciando la necesidad de promover programas institucionales de fortalecimiento académico enfocados en el desarrollo de habilidades de organización, gestión del tiempo, motivación intrínseca y uso estratégico de recursos tecnológicos.

Es importante resaltar que mejorar los hábitos de estudio en los futuros profesionales de la salud no solo favorece su desempeño académico, sino también su preparación ética y técnica para el ejercicio profesional. La formación integral del estudiante universitario requiere del acompañamiento institucional continuo, la orientación docente y la incorporación de metodologías activas que estimulen la autonomía, la disciplina y el compromiso con el aprendizaje a lo largo de toda la carrera.

Referencias

- Asociación Médica Mundial. (2017). Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Recuperado de <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki>
- Bernal, C. A. (2016). Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales (4.ª ed.). Pearson Educación.

- Cruz, L., & Sánchez, P. (2017). Estrategias y hábitos de estudio en la educación superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 45–59. <https://doi.org/10.35362/rie731295>
- Díaz Barriga, F., & Hernández, G. (2019). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo* (3.ª ed.). McGraw-Hill.
- García, M., & Torres, J. (2018). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Revista Científica de Educación y Salud*, 5(2), 85–97.
- González, M., & Rivera, L. (2022). Ansiedad académica y hábitos de estudio en estudiantes de medicina. *Revista Latinoamericana de Educación Médica*, 12(1), 33–44. <https://doi.org/10.22201/rlem.2022.v12n1.1024>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2022). *Metodología de la investigación* (7.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Hernández, S., & Mejía, A. (2019). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Educación Médica y Salud*, 10(3), 142–154.
- López, F., & Martínez, D. (2020). Planificación académica y manejo del estrés en estudiantes de enfermería. *Revista Salud y Conocimiento*, 8(4), 56–68.
- Mantilla, J. (2023). Uso de tecnologías y hábitos de estudio en jóvenes universitarios. *Revista Educación Digital*, 8(3), 88–102.
- Mendoza, L., & Pérez, R. (2019). Organización y constancia en los hábitos de estudio de estudiantes de enfermería. *Revista Pedagogía Universitaria y Didáctica del Derecho*, 6(1), 119–133.
- Morales, A., & Castillo, M. (2020). Entorno familiar y desempeño académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Panamericana de Investigación Educativa*, 12(2), 77–91.
- Pérez, D., & Herrera, V. (2021). Hábitos de estudio y desempeño clínico en carreras de salud. *Revista Educación y Ciencia*, 18(2), 101–115. <https://doi.org/10.15332/rec.v18i2.2213>
- Ramírez, J., Ortega, C., & Blanco, P. (2022). Uso de recursos digitales y autorregulación en estudiantes de medicina. *Revista Tecnología Educativa*, 14(2), 67–79.
- Rodríguez, S., & Acosta, F. (2020). Estrategias de aprendizaje y rendimiento en estudiantes de enfermería. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(3), 195–208.
- Sánchez, E., & Durán, J. (2022). Competencias emocionales y hábitos de estudio en la educación sanitaria universitaria. *Revista Educación Médica Contemporánea*, 9(1), 45–58.
- Torres, A., & Jiménez, C. (2021). Talleres de orientación académica y fortalecimiento de hábitos de estudio en carreras de salud. *Revista Innovación Educativa*, 23(4), 90–104.

- Vega, R., & Paredes, L. (2023). Disciplina académica y toma de decisiones clínicas en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Investigación y Aprendizaje*, 15(2), 34–47.
- Zimmerman, B. (2015). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

Sobre las autoras



Dunia Caicedo. Licda. en Psicología obtenido en la Universidad Interamericana de Panamá. Cuenta con Postgrado en Docencia Superior cursado en la Universidad Interamericana. Posee un Diplomado en Evaluación de los aprendizajes a nivel superior en Bilbao. Ha sido expositora en diversos congresos con temas como: Implicación Educativa de los Docentes en las dificultades de los estudiantes en Lecto-escritura y matemáticas, Distanciamiento social durante la pandemia la salud mental en las diferentes generaciones en la ciudad de Panamá, Manejo del estrés motivación para docentes y estudiantes, entre otros.



Andrea Pineda Sánchez. Es egresada de la Licenciatura en Psicología con énfasis en educación y cuenta con un Postgrado en Docencia Superior. Ha finalizado la Maestría en Docencia Superior con Especialización en Entornos Virtuales de Aprendizaje y actualmente cursa estudios de Maestría en Psicología Clínica y Psicoterapia Integrativa. Su formación se complementa con diplomados y cursos especializados en temas como lengua de señas, ciencia de datos, evaluación psicológica, neuropsicoeducación, y estrategias de enseñanza-aprendizaje. Esta preparación le ha permitido desarrollar un enfoque integrador entre la psicología, la educación y la tecnología aplicada.