

ARTÍCULO DE REVISIÓN

HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

STUDY HABITS IN NURSING STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Magdalena Palomino Soto¹

Luisa Hortensia Rivas Díaz²

Citar como:

Palomino M, Rivas L. Hábitos de estudio en estudiantes de enfermería: Una revisión sistemática. Rev. Recien. 2025; 14(1)

Correspondencia:

Magdalena Palomino Soto
magdalena.palomino@unmsm.edu.pe

Recibido: 13/12/2024

Aprobado: 10/02/2025

En línea: 10/04/2025

Resumen

Introducción: La práctica de hábitos de estudio revela el uso de estrategias vinculadas con la organización, planificación y autoevaluación del conocimiento; por ello se le considera como una de las más destacadas claves del éxito académico, puesto que contribuye a que el educando universitario piense y desarrolle estrategias de aprender a aprender, lo que le permitirá consolidar el pensamiento lógico deductivo. **Objetivo:** Discutir en base a la literatura los hábitos de estudio que predominan en los estudiantes de enfermería. **Método:** Revisión sistemática de artículos publicados entre el año 2013 al 2023 en bases de datos Scopus, Web of Science, Dialnet, ScienceDirect y PubMed en idioma castellano e inglés, para lo cual se utilizó la metodología de Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA). Se usó también Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y la combinación de los operadores booleanos OR y AND. Se revisaron 19 143, luego de aplicar criterios de los criterios de inclusión y exclusión se seleccionaron 18. **Conclusión:** La mayoría de los estudios revisados reconoce que, cuando

¹ Clínica Peruano Suiza. Cusco, Perú. <https://orcid.org/0009-0009-6803-8578>

² Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina. <https://orcid.org/0000-0003-3540-8156>

realizan actividades académicas, dentro o fuera del aula, los estudiantes de enfermería practican como hábitos de estudio el uso de redes sociales, habilidades metacognitivas, el aprendizaje basado en problemas, la autodirección, la planificación de actividades y el estilo de aprendizaje convergente. Esta problemática todavía se encuentra en progreso, identificándose un número relativamente escaso de publicaciones, a pesar de la importancia de la temática y de la población de interés.

Palabras clave: estrategias de aprendizaje, hábitos de estudio, métodos de estudio, rutinas de estudio, técnicas de aprendizaje.

Abstract

Introduction: The practice of study habits reveals the use of strategies linked to the organization, planning and self-evaluation of knowledge; therefore, it is considered one of the most outstanding keys to academic success, since it contributes to the university learner to think and develop learning to learn strategies, which will allow him/her to consolidate logical deductive thinking. Objective: To discuss, the study habits that predominate in nursing students. Method: Systematic review of articles published between 2013 and 2023 in Scopus, Web of Science, Dialnet, ScienceDirect and PubMed databases in Spanish and English, for which the Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA) methodology was used. Descriptors in Health Sciences (DeCS) and the combination of the Boolean operators OR and AND were also used. A total of 19,143 were reviewed, after applying inclusion and exclusion criteria, 18 were selected. Conclusion: Most of the studies reviewed recognize that, when performing academic activities, inside or outside the classroom, nursing students practice as study habits the use of social networks, metacognitive skills, problem-based learning, self-direction, activity planning

and convergent learning style. This problem is still in progress, and a relatively small number of publications have been identified, despite the importance of the subject matter and the population of interest.

Keywords: learning strategies, study habits, study methods, study routines, learning techniques.

1. Introducción

Los hábitos de estudio en enfermería, se considera fundamental para el desenvolvimiento en el sector salud y una herramienta esencial para su desarrollo como profesional. Desde la óptica social, el crecimiento y desarrollo se manifiestan en la educación, la cual enriquece la cultura y creencias que definen al ser humano. No obstante, a nivel mundial, en la segunda década del siglo XXI estuvo marcado debido a la pandemia de COVID-19 lo cual provocó una crisis global, afectando de manera perjudicial en especial al sector educativo (1).

A nivel mundial, han sido afectados 1.6 millones de personas que estudian en más de 190 países; según la Unesco, el 94 % de la población juvenil fue afectada por falta de espacio de aprendizaje y el cierre total de las instituciones (2).

Dado los cambios provocados por la pandemia, muchos países están enfrentando desafíos de innovación y reinención en el ámbito educativo, buscando que los estudiantes no solo reciban conocimiento, sino que también generen y compartan nuevas ideas. En 2021, el cierre de universidades dejó de ser la norma, aunque según la UNESCO, en América Latina y el Caribe afectó a 23.4 millones de estudiantes y 1.4 millones de docentes, lo que representa más del 98% de la población estudiantil. Esta crisis global ha llevado a replantear los servicios educativos en diversos niveles, dando lugar a nuevas prácticas como la organización del personal docente, el apoyo integral a los estudiantes y el uso de plataformas virtuales para garantizar la continuidad del aprendizaje (2).

La educación, especialmente la universitaria, es un motor fundamental para el desarrollo de los países y facilita la generación y acumulación de capital humano calificado, la producción científica, y la creación e innovación tecnológica, lo que a su vez impulsa el crecimiento económico y el progreso social. Además, los hábitos, técnicas y actitudes para aprender son objeto de numerosos estudios en el ámbito pedagógico universitario, considerándose factores críticos para el rendimiento académico, la obtención del título en el tiempo óptimo y un desempeño profesional acorde con las exigencias laborales y socioeconómicas (3).

La revisión de la literatura muestra que los estudiantes de enfermería utilizan una combinación de estrategias, incluyendo el aprendizaje basado en problemas, la autodirección en el estudio y el uso de redes sociales para el intercambio de información (4). Por otra parte, en el año 2020, 174,000 universitarios abandonaron sus estudios superiores. En este se vio reflejado una tasa de deserción de 18,6% siendo más de novecientos mil alumnos en el Perú, el cual reflejó ser una cifra mayor a los años anteriores, atribuyendo que la deserción universitaria se debió a la escasez de hábitos de estudio (5).

Algunos estudios sobre los hábitos de estudio en estudiantes de enfermería han identificado varios patrones comunes. Rodríguez et al. encontraron que los estudiantes que mantienen hábitos de vida saludables, como una buena calidad de sueño y una nutrición balanceada, tienden a tener un mejor rendimiento académico (6). Además, el uso de técnicas de estudio activas, como la

elaboración de resúmenes y la participación en grupos de estudio, se ha asociado con mejores resultados académicos (7).

De acuerdo con la teoría de Jean Piaget citado por Barreto et al., en 2022 hace referencia que se encuentra relacionado con la manera de como el alumno aprende mediante la acción y experiencia. Además, argumenta que es beneficioso para el estudiante ya que indica que el aprendizaje se da como resultado de la actividad, es decir, el estudiante para tener un hábito de estudio primero tiene que planificar, utilizar recursos o encontrar estrategias que conlleven al aprendizaje. Considerando que el estudio es un proceso activo y pasivo que permite que los hábitos de estudio se ejecuten de manera efectiva en el aprendizaje (8).

En conclusión, los hábitos de estudio son un factor determinante para el éxito académico y profesional de los estudiantes de enfermería. La adopción de estrategias de estudio efectivas y hábitos de vida saludables son importantes ya que puede mejorar significativamente el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. (10) Este estudio tiene como objetivo discutir, en base a la literatura existente, cuáles son los hábitos de estudio más comunes entre los estudiantes de enfermería y cómo estos hábitos impactan su formación. Se espera que los hallazgos de este estudio puedan informar el desarrollo de estrategias pedagógicas y programas educativos que promuevan hábitos de estudio efectivos y mejoren la calidad de la educación en enfermería.

2. Método

Se realizó una revisión sistemática desde 2013 hasta 2023, en Lima, Perú, según con la secuencia de pasos: Identificación de la pregunta guía, búsqueda de datos y selección de datos, elegibilidad con base a determinación de criterios de inclusión y exclusión, categorización de los estudios, evaluación crítica de los estudios incluidos, discusión e interpretación de resultados; y presentación de la revisión o síntesis del conocimiento, que fueron los artículos seleccionados para el desarrollo de la revisión.

La pregunta de investigación fue: ¿Que hábitos de estudio emplearon los estudiantes de enfermería? ¿Cuáles fueron los resultados?

Para la selección de artículos se realizó la búsqueda en base a los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) en español y MeSH (Medical Subject Headings) en inglés. La estrategia de búsqueda (Cuadro 1) se realizó en las siguientes bases de datos considerada para fines de investigación: Scopus, Web of Science, Dialnet, ScienceDirect y PubMed.

Tabla 1. Estrategia de búsqueda según base de datos

Base de Datos	Descriptores	Estrategia de búsqueda
Scopus	study habits, study routines, learning techniques, study methods, learning strategies, study practices, student autonomy, metacognition and self-regulation, nursing students	(Study habits) OR (Student autonomy) OR (Study methods) AND (Nursing students) AND (metacognition) AND (self-regulation) AND (nursing students)
ScienceDirect	study habits, study routines, learning techniques, study methods, learning strategies, study practices, student autonomy, metacognition and self-regulation, nursing students	(study habits) AND (metacognition) AND (self-regulation) 1. (Student autonomy) AND (nursing students)
Web of Science	study habits, learning techniques, study methods, learning strategies, study practices, student autonomy, metacognition and self-regulation, nursing students	(study habits) OR (learning techniques) OR (student autonomy) AND (nursing students) (metacognition) AND (self-regulation) AND (nursing students)
PubMed	study habits, study routines, learning techniques, study methods, learning strategies, study practices, student autonomy, metacognition and self-regulation, nursing students	(study habits) OR (study strategies) AND (nursing students) (metacognition) AND (self-regulation) AND (nursing students)
Dialnet	hábitos de estudio, rutinas de estudio, técnicas de aprendizaje, métodos de estudio, estrategias de aprendizaje, prácticas de estudio, autonomía del estudiante, metacognición y autorregulación, estudiantes de enfermería	hábitos de estudio en estudiantes de enfermería

Se incluyeron artículos originales, ensayos clínicos en idioma inglés y español presentes en las bases de datos declaradas con anterioridad en la estrategia de búsqueda; de acceso libre y contenido gratuito del 2013 al 2023. Se excluyeron notas editoriales, resúmenes, casos clínicos, literatura gris, disertaciones y artículos que reportan resultados de investigaciones en población no evaluada.

Fueron identificados 19143, se eliminaron los que estaban duplicados, luego de una evaluación crítica de todos los estudios a través del análisis de su contenido y por efecto de cumplimiento de los criterios expuestos, fueron seleccionados solo 18 para ser discutidos. Se utilizó el diagrama de flujo Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) como se muestra en la figura 1

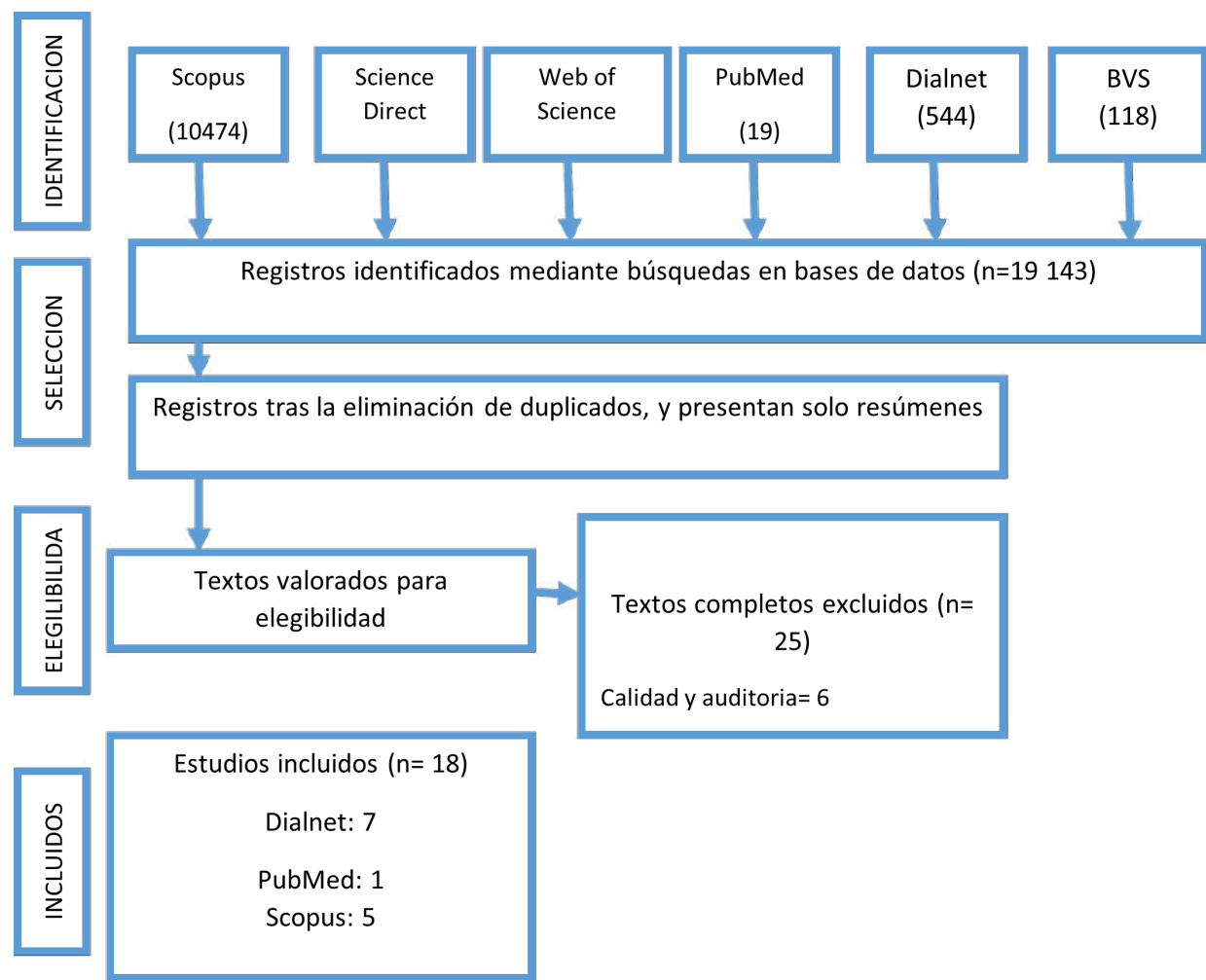


Figura 1: Diagrama de flujo para la revisión sistemática, de acuerdo con PRISMA

3. Resultados

Tabla 2. Matriz de discusión de resultados

Base de datos	Autor/ Año/ País/	Propósito	Resultados	Conclusiones
Scopus	Jafari et al./2019/Irán/ (8)	Evaluar el estado actual de los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de estudiantes iraníes.	La media del promedio académico de los hábitos de estudio fue de 45,70 ± 11,36 sobre 90. En cuanto a los hábitos de estudio, sólo el 10% (n=38) se encontraban en un nivel deseable y el 81,3% (n=309) en un nivel moderado.	El estado de los hábitos de estudio fue moderado, por lo que se sugiere evaluar ese indicador al momento de iniciar los estudios universitarios, ofreciendo también asesoría profesional al respecto.

			Además, el 8,7% (n=33) de ellos se encontraban en un nivel indeseable. En cuanto a las ocho áreas de hábitos de estudio, el estatus de la mayoría de los estudiantes fue indeseable en las áreas de toma de apuntes (50,2%, n=191) y bienestar (48%, n=182), y deseable en el área de tiempo (27,3%, n=104). El estatus de la mayoría de los estudiantes en las otras áreas fue moderado, mientras que la media para rendimiento académico ha sido de $15,73 \pm 1,5$ sobre 20. Además, se encontró una relación significativa ($p<0,01$) y leve ($r=,235$) entre esas variables.	El estado de los hábitos de estudio fue moderado, por lo que se sugiere evaluar ese indicador al momento de iniciar los estudios universitarios, ofreciendo también asesoría profesional al respecto.
Scopus	Ogbuiyi et al / 2020 / Nigeria / (9)	Investigar la evaluación del uso de las redes sociales en el estudio entre estudiantes de enfermería.	El análisis mostró que el 68,8% de los participantes accede a las redes sociales varias veces al día, mientras que solo unos pocos lo hacen esporádicamente. La mayoría dedica menos de una hora a estas plataformas. Whatsapp y YouTube son las principales herramientas usadas por los participantes. El tiempo que pasan en las redes sociales no parece influir de manera significativa en sus hábitos de estudio. Además, se constató que el uso de redes sociales no afecta de manera relevante los patrones de estudio de los estudiantes de enfermería de la institución analizada.	Se concluye que la aplicación de tecnologías actuales tiene vínculos con los hábitos de estudio de los alumnos de enfermería. Estas herramientas tecnológicas han transformado el ámbito educativo, optimizando el proceso de aprendizaje.

Scopus	Felicilda-Reynaldoa et al./2017/ Estados Unidos / (10)	Describir los hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería durante su ingreso a la carrera profesional	La mayoría de los participantes manifestó que su principal hábito o estrategia de estudio era repasar el libro de texto. En algunos casos también se apoyaban con las guías de estudio brindadas por algunos docentes. No vieron necesario adquirir materiales adicionales porque eso solo representaría un gasto adicional	Los estudiantes requieren apoyo académico para que accedan a una diversificación de hábitos de estudio, modificándolos de acuerdo a la pertinencia de la situación propia de su formación profesional.
Scopus	Sethares et al./2021/ Estados Unidos / (11)	Detallar y contrastar características demográficas, hábitos de estudio, razones para equivocarse en el contenido de un examen y planes de estudio futuros entre estudiantes de grado asociado y bachillerato de enfermería.	Se encontraron diferencias entre estudiantes de grado asociado y de bachillerato en relación a sus hábitos de estudio. Los primeros, que presentaban un perfil más maduro, con responsabilidades laborales y desplazamientos frecuentes, invertían más tiempo en sus actividades de estudio y generalmente lo hacían desde casa. A pesar de estas diferencias contextuales y las notas medias más bajas de los estudiantes de grado asociado, ambos grupos presentaron similitudes en los obstáculos enfrentados durante los exámenes. No comprender un concepto, la ambigüedad en las preguntas o el contenido desconocido fueron dificultades compartidas. De igual manera, errores técnicos como marcar incorrectamente una respuesta o no eliminar por completo una respuesta previamente modificada también surgieron como problemáticas comunes.	Se concluye que la aplicación de la estrategia “Envoltorios de examen” brinda la oportunidad a los alumnos de enfermería de todos los grados previos a la licenciatura de ponderar de forma activa su aprendizaje, con la finalidad de potenciar su formación futura.

Web of Science	Shetty et al /2022/ India (12)	Identificar los niveles de logro de los hábitos de estudio	El 62% de los encuestados practica deficientes hábitos de estudio. Además, no hubo una correlación relevante entre las prácticas de estudio y la tensión académica ($p=0,557$). Sin embargo, sí se observó una relación significativa entre las prácticas de estudio y el género ($p=0,021$).	Los hábitos de estudio de los estudiantes de ciencias de la salud no han alcanzado un nivel satisfactorio.
Scopus	Valdez et al /2020/ Israel, Irak, Omán, Filipinas y Turquía/ (13)	Determinar la relación entre los hábitos de estudio y el uso de las redes sociales	Los resultados muestran una relación positiva entre el perfeccionamiento en los hábitos de estudio y el uso de redes sociales en cuatro áreas clave: accesibilidad ($r=0,246$), usabilidad ($r=0,377$), confiabilidad ($r=0,287$) y eficiencia ($r=0,387$).	Los hábitos de estudio podrían perfeccionarse si el estudiante es capaz de hacer un uso eficiente de sus redes sociales.
Dialnet	Delgado-Molina et al /2020/Ecuador/ (14)	Identificar las técnicas de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de una universidad brasileña.	Técnicas de estudio aplicadas: Primer semestre: tomar apuntes, resumen y cuadros sinópticos. las técnicas de estudio facilitan el desarrollo de habilidades, culminando en el refinamiento de destrezas y mayor competitividad.	Los alumnos de enfermería de primer y séptimo semestres creen que las técnicas de estudio son cruciales para su formación.
Dialnet	Muñoz et al/ 2018/Perú/ (15)	Determinar la influencia de los hábitos de estudio en el aprendizaje del inglés para una carrera de enfermería	El 43.4% de los estudiantes muestra una tendencia negativa en sus hábitos de estudio, mientras que el 33.1% exhibe una tendencia positiva y el 14.7% tiene un nivel positivo en dichos hábitos.	El hábito de estudio influye significativamente en el aprendizaje de inglés en los estudiantes
Dialnet	García et al/2015/ México/ (16)	Describir los hábitos de estudio de los estudiantes del semestre II de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí.	El 62% de los encuestados manifiesta que, al aplicar hábitos de estudio, comprende mejor la realidad. Además, un número apreciable de estudiantes mujeres suele compartir el ambiente cuando estudia, lo que no ocurre con los estudiantes varones.	Los hábitos de estudio ayudan a los educandos a lograr sus objetivos.
Dialnet	Soto & Rocha/2020/Perú/ (17)	Determinar el nivel de asociación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico	Los hallazgos indican que un 66.2% de los estudiantes con hábitos de estudio apropiados tienen un rendimiento académico óptimo.	Mientras más se practiquen hábitos de estudio, mejor será el rendimiento académico.

Dialnet	Patiño/2013/Colombia/ (18)	Identificar las técnicas de estudio que usan los estudiantes de noveno semestre de enfermería de una universidad colombiana	Aunque los estudiantes emplean métodos de estudio, subsiste la carencia de herramientas que fomenten la integración de distintos procesos orientados al aprendizaje.	La asimilación del saber está íntimamente vinculada con la aplicación de técnicas de estudio.
Dialnet	Jaén & Álvarez-García/2022/ Panamá/ (19)	Indagar acerca de técnicas de estudio que se conviertan en un aporte para la mejora del rendimiento académico	Se obtiene que factores como la actitud, el lugar de estudio, la condición física del estudiante y el plan de actividades tienen una correlación moderada con el rendimiento académico ($r = 0,672$).	La presencia de actitud, el lugar de estudio, la condición física del estudiante y el plan de actividades podría incrementar la posibilidad de mejorar el rendimiento académico en enfermería.
Science Direct	Kunjukunju et al/2022/ Malasia/ (20)	Determinar las habilidades de aprendizaje autodirigido	Los resultados revelaron que el 56,4% de los estudiantes tienen altas habilidades de aprendizaje autodirigido, el 46,3% moderadas y el 1,3% tenían bajas habilidades de aprendizaje autodirigido.	Los estudiantes mostraron una elevada predisposición para la autodirección.
Science Direct	Tao et al/2015/China/ (21)	Evaluar la efectividad de un programa educativo para el fomento del aprendizaje autodirigido en enfermería	Los estudiantes expresaron haberse sentido cómodos y motivados con este tipo de aprendizaje, en particular con el diálogo continuo con las profesionales de mayor experiencia	El aprendizaje autodirigido generó una percepción positiva en los estudiantes, porque les permite tomar la iniciativa e identificar sus materiales, hábitos y circunstancias para aprender.
Science Direct	Arrieta-Reales & Arnedo-Franco/2020/ Colombia/ (22)	Determinar el uso de sustancias inhibitoras del sueño, los hábitos de estudio y el rendimiento académico en 107 estudiantes de enfermería y 157 de medicina.	El 67% de los estudiantes no tienen buenos hábitos de estudio; el 30% consumen sustancias inhibitoras de sueño; la cafeína ocupa el primer lugar, seguido de las bebidas tipo cola y los energéticos; y, el 72,86% indicaron que han obtenido mejores resultados académicos por el consumo de estas sustancias.	La carencia de hábitos de estudio apropiados es un factor clave para el uso de sustancias inhibitoras del sueño.
PubMed	Millanzi et al/2021/ Tanzania/ (23)	Examinar el impacto de la facilitación en una pedagogía basada en problemas en la preparación para el aprendizaje autodirigido	Los estudiantes de enfermería del grupo de intervención tuvieron puntuaciones notoriamente superiores [(M = 33,01 ± 13,17; t (399) = 2,335; IC 95%] en comparación con el grupo de control.	Es factible la transformación de los hábitos de estudio en enfermería.

Web of Science	Ertuğ & Faydali/2018/ Turquía/ (24)	Determinar las habilidades de aprendizaje autodirigido y gestión del tiempo de estudiantes de enfermería	Los promedios obtenidos fueron los siguientes: en preparación para el aprendizaje independiente fue de 159,12 (DE = 20,8) y en gestión del tiempo de 87,75 (DE = 12,1).	Los estudiantes que gestionaron adecuadamente su tiempo mostraron un mayor nivel de aprendizaje autodirigido y un mejor rendimiento académico.
Dialnet	Zárate et al./2018/ México/ (25)	Analizar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de enfermería.	El 36,82% de los estudiantes encuestados tienen hábitos de estudio, el 75,84% no ejerce comportamientos positivos previos a la rendición de una prueba (repasan recién el mismo día, se fían de lo que un compañero dice), existe relación directa entre carencia de hábitos de estudio y rendimiento académico ($p<0,05$).	A mayor carencia de hábitos de estudio, menor rendimiento académico. Lo anterior demuestra que el aseguramiento del éxito en la formación profesional depende también de reforzar hábitos de estudio, implementando un curso propedéutico.

Uso de hábitos de estudio por parte de los estudiantes de enfermería

La aplicación de tecnologías actuales tiene relación con los hábitos de estudio en los alumnos de enfermería y el uso de las redes sociales no parece influir de manera significativa en sus hábitos de estudio y han transformado el ámbito educativo, optimizando el proceso de aprendizaje (9). La mayoría de los participantes manifestó que su principal hábito de estudio era repasar el libro de texto y se apoyaban con material brindado por algunos docentes (10). Entre las técnicas o hábitos de estudio aplicadas por los estudiantes de enfermería fueron tomar apuntes, hacer resúmenes y cuadros sinópticos, considerando cruciales para su formación (14). Las técnicas de estudio que con mayor frecuencia refieren a la adquisición, los resúmenes, analogías y mapas conceptuales son las que aportan a un aprendizaje significativo (18). El 67% de los estudiantes no tienen buenos hábitos de estudio; el 30% consumen sustancias inhibitoras de sueño; la cafeína ocupa el primer lugar, seguido

de las bebidas tipo cola y los energéticos; y, el 72,86% indicaron que han obtenido mejores resultados académicos por el consumo de estas sustancias (1). En relación a los hábitos de estudio los estudiantes presentaron responsabilidades laborales, invirtiendo más tiempo en sus actividades de estudio, entre las dificultades, el no comprender un concepto, la ambigüedad en las preguntas, errores técnicos como marcar incorrectamente una respuesta surgieron como problemas comunes (11). La mayoría de los problemas de los estudiantes en relación con los hábitos de estudio, estaban relacionados con la toma de notas, la capacidad de lectura, la gestión del tiempo, el bienestar, la memoria, la motivación, el aprendizaje, la condición física y tomando pruebas (8). Los hábitos de estudio de los estudiantes de ciencias de la salud no han alcanzado un nivel satisfactorio (12).

Niveles de hábitos de estudio entre los estudiantes

La puntuación media de los hábitos de estudio

de los estudiantes fue de $45,7 \pm 11,36$ sobre 90. En cuanto a los hábitos de estudio, sólo el 10% ($n=38$) se encontraban en un nivel deseable y el 81,3% ($n=309$) en un nivel moderado (8). El 62% de los encuestados practica deficientes hábitos de estudio. Además, no hubo una correlación relevante entre las prácticas de estudio y la tensión académica ($p= 0,557$) (12). La implementación de una pedagogía centrada en la resolución de problemas fue un potencial transformador de los hábitos de aprendizaje en estudiantes de enfermería, beneficiando tanto sus logros académicos como profesionales. Se observó en las puntuaciones positivas en autogestión, aprendizaje motivado y autocontrol (22). El hábito de estudio influye significativamente en el aprendizaje de inglés en los estudiantes de enfermería, ya que el 43.4% de los estudiantes muestra una tendencia negativa en sus hábitos de estudio, mientras que el 33.1% exhibe una tendencia positiva y el 14.7% tiene un nivel positivo en dichos hábitos (15). El 62% de los encuestados manifiesta que, al aplicar hábitos de estudio, comprende mejor la realidad. Además, un número apreciable de estudiantes mujeres suele compartir el ambiente cuando estudia, lo que no ocurre con los estudiantes varones (16).

Hábitos de estudio y rendimiento académico

El rendimiento académico y los hábitos de estudio de la mayoría de los estudiantes se ubicaron en un nivel moderado, lo cual no es satisfactorio considerando la naturaleza e importancia de las ciencias médicas. Hubo una relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes (8). Los hallazgos indican que un 66.2% de los estudiantes con hábitos de estudio

apropiados tienen un rendimiento académico óptimo, mientras que un 9.1% con hábitos de estudio no adecuados tienden a un rendimiento académico regular. De los estudiantes, el 74% alcanza un buen desempeño académico, el 83.1% muestra hábitos de estudio adecuados, y el 45.5% tiene una tendencia negativa en la preparación para exámenes (17). En cuanto al rendimiento académico, se pudo observar que, a mayor uso de técnicas de estudio, mejor es el rendimiento académico de los estudiantes, una vez que algunos no utilizaban ninguna técnica y solamente utilizaban la repetición hasta aprender de memoria el contenido a estudiar y que esto solo les era útil para el momento, lo cual podría explicar el bajo rendimiento académico (18). Los estudiantes que gestionaron adecuadamente su tiempo mostraron un mayor nivel de aprendizaje autodirigido y un mejor rendimiento académico (23). Los hallazgos indican que tanto los hábitos de estudio (como la actitud general, el lugar de estudio, el estado físico y el plan de trabajo) como las técnicas de estudio (métodos de estudio, exámenes-ejercicios y tareas) tienen correlaciones estadísticamente relevantes con el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería (19).

Hábitos y redes sociales, tecnología

La mayoría dedica menos de una hora a estas plataformas. Whatsapp y YouTube son las principales herramientas usadas por los participantes. La aplicación de tecnologías actuales tiene vínculos con los hábitos de estudio de los alumnos de enfermería. Estas herramientas tecnológicas han transformado el ámbito educativo, optimizando el proceso de aprendizaje (9). Los resultados muestran una

relación positiva entre el perfeccionamiento en los hábitos de estudio y el uso de redes sociales en cuatro áreas clave: accesibilidad ($r = 0,246$), usabilidad ($r = 0,377$), confiabilidad ($r = 0,287$) y eficiencia ($r = 0,387$). Los hábitos de estudio podrían perfeccionarse si el estudiante es capaz de hacer un uso eficiente de sus redes sociales (13).

Hábitos de estudio y aprendizaje auto dirigido

Los resultados revelaron que el 56,4% de los estudiantes tienen altas habilidades de aprendizaje autodirigido, el 46,3% moderadas y el 1,3% bajas habilidades de aprendizaje autodirigido. Estos aspectos de autocontrol incluyen la capacidad de establecer metas, tomar decisiones, mantener altos estándares personales, ser lógico y responsable, y tener conciencia de las propias fortalezas y limitaciones (20). Los estudiantes expresaron sentirse cómodos y motivados con el aprendizaje autodirigido, particularmente con el diálogo continuo con profesionales más experimentados. Este tipo de aprendizaje generó una percepción positiva en los estudiantes, ya que les permite tomar la iniciativa e identificar sus propios materiales, hábitos y circunstancias de aprendizaje (21). Para hacer frente a las exigencias académicas del entorno universitario, es esencial desarrollar buenos hábitos de estudio. Los estudiantes de primer año de medicina que no adoptan estos hábitos suelen sufrir de estrés, lo que afecta su salud física, psicológica y su comportamiento. Se encontró que el 36,82% de los estudiantes posee hábitos de estudio adecuados. No obstante, el 81,04% experimenta estrés debido a la competencia con sus compañeros, la carga académica excesiva, la actitud del profesor, los exámenes, las tareas

impuestas, el tiempo limitado para realizarlas y la dificultad para entender los temas discutidos en clase (24). Promover el aprendizaje autodirigido puede contribuir a reducir estos factores estresantes.

4. Referencias bibliográficas

1. UNESCO. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19 [Internet]. 2020 [Citado el 5 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.iesalc.unesco.org/2020/08/25/informe-cepal-y-unesco-la-educacion-en-tiempos-de-la-pandemia-de-covid-19/>
2. UNESCO. Seminario Educación y pandemia, una visión desde la universidad Universidad San Martín Porres [Internet]. 2020 [Citado el 5 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://catedraunesco.usmp.edu.pe/2020/10/21/seminario-educacion-y-pandemia/>
3. Cedeño-Meza JG, Alarcón-Chávez BE, Mieles-Vélez JC. Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. Dominio las Ciencias [Internet]. 2020 [Citado el 5 de setiembre de 2024];6(2):276–301. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1218>
4. Noteno EM, Trujillo Q, Díaz F. Estrategias de aprendizaje para el estudio y actitud emprendedora en estudiantes universitarios. Psique Mag [Internet]. 2020 [Citado el 5 de setiembre de 2024]; 12;9(1):38–47. Disponible en: <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v9i1.2493>

5. Olivera I, Saldarriaga A, Pesantes MA. La educación superior en el Perú en tiempos de pandemia y sus efectos en las trayectorias de estudiantes universitarios indígenas. Rev Educ Super y Soc [Internet]. 2021 [Citado el 7 de setiembre de 2024]; 15:33(2):443–69. Disponible en: <https://doi.org/10.54674/ess.v33i2.464>
6. Cara R, Cara M, Rodríguez M, Martínez C, Rodríguez C. Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2021 [Citado el 7 de setiembre de 2024]; 37(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000200012
7. López N, Márquez A, Cenicerós A, Martínez LG. Implementación de actividades ad hoc como estrategia didáctica para el aprendizaje de la Química Analítica. Rev Tendencias en Docencia e Investig en Química [Internet]. 2022 [Citado el 7 de setiembre de 2024]; (8):75–81. Disponible en: <https://zaloamati.azc.uam.mx/handle/11191/9532>
8. Jafari H, Aghaei A, Khatony A. Relationship between study habits and academic achievement in students of medical sciences in Kermanshah-Iran. Adv Med Educ Pract [Internet]. 2019 [Citado el 7 de setiembre de 2024]; 10:637–43. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/AMEPS.208874>
9. Ogbuiyi SU, Oriogu CD, Lawal FM, Onyebuchi CA. Assessment of social media use on study habits among nursing students: A case study of Babcock University. Libr Philos Pract [Internet]. 2020 [Citado el 7 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/4224/>
10. Felicilda-Reynaldo RFD, Cruz JP, Bigley L, Adams K. Baccalaureate student nurses' study habits prior to admission to nursing program: A descriptive qualitative study. Nurse Educ Today [Internet]. 2017 [Citado el 20 de setiembre de 2024]; 53:61–6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2017.04.009>
11. Sethares KA, Asselin ME, Mahoney D, Nicotera J, Chung J, Schuler M. Description and comparison of exam wrapper learning strategy use in baccalaureate and associate degree nursing students: A descriptive study. Nurse Educ Today [Internet]. 2021 [Citado el 20 de setiembre de 2024]; 103. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104961>
12. Shetty S, Kamath N, Nalini M. Academic stress and study habits of health science university students. J Heal Allied Sci NU [Internet]. 2022 [Citado el 20 de setiembre de 2024]; 29;12(01):71–5. Disponible en: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0041-1730746>
13. Valdez GFD, Cayaban ARR, Al-Fayyadh S, Korkmaz M, Obeid S, Sanchez CLA, et al. The utilization of social networking sites, their perceived benefits and their potential for improving the study habits of nursing students in five countries. BMC Nurs [Internet]. 2020 [Citado el 20 de setiembre de 2024]; 15;19(52). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12912-020-00447-5>
14. Delgado-Molina JB, Quimi-Cobos LS, Pincay-Reyes YE, Lino-Lino MR. Técnicas de estudios para el desarrollo de competencias en estudiantes universitarios. Caso:

- Enfermería. CIENCIAMATRIA [Internet]. 2022 [Citado el 20 de setiembre de 2024];15;8(4):75–88. Disponible en: <https://doi.org/10.35381/cm.v8i4.841>
15. Muñoz A, Muñoz OM, Muñoz R, Valderrama AM. Hábitos de estudio y aprendizaje de inglés en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Surco , Lima - Perú. J Bus Entrep Stud]BES [Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre de 2024];1–13. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7888001>
16. García T del S, Torres F, Ruiz DA, Cortés SÁ. Hábitos de estudio de los estudiantes del II semestre de la licenciatura de enfermería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí. TLATEMOANI, Rev Académica Investig [Internet]. 2015[Citado el 29 de setiembre de 2024];(20):202–15. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7300880>
17. Soto W, Rocha N. Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. Rev Innova Educ [Internet]. 2020 [Citado el 29 de setiembre de 2024];2(3):431–45. Disponible en: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
18. Patiño S. Técnicas de estudio utilizadas por estudiantes de noveno semestre de una facultad de enfermería en una universidad de Bogotá, Colombia. Rev Colomb Enfermería [Internet]. 2013[Citado el 29 de setiembre de 2024];8(1):24–34. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6547141>
19. Jaén UR, Álvarez-García C. Análisis de las técnicas de estudio en estudiantes universitarios de enfermería de nuevo ingreso. Visión Antataura [Internet]. 2022[Citado el 29 de setiembre de 2024];6(1):8–27. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9065637>
20. Kunjukunju A, Ahmad A, Yusof P. Self-directed learning skills of undergraduate nursing students. Enferm Clin [Internet]. 2022[Citado el 29 de setiembre de 2024];32:S15–9. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2022.03.010>
21. Tao Y, Li L, Xu Q, Jiang A. Development of a nursing education program for improving Chinese undergraduates' self-directed learning: A mixed-method study. Nurse Educ Today [Internet]. 2015 [Citado el 29 de setiembre de 2024];35(11):1119–24. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2015.05.016>
22. Arrieta-Reales N, Arnedo-Franco G. Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de Barranquilla, Colombia. Educ Medica [Internet]. 2020[Citado el 29 de setiembre de 2024];21(5):306–12. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.10.009>
23. Millanzi WC, Kibusi SM. Exploring the effect of problem-based facilitatory teaching approach on metacognition in nursing education: A quasi-experimental study of nurse students in Tanzania. Nurs Open [Internet]. 2020 [Citado el 29 de setiembre de 2024];6;7(5):1431–45. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32802363/>

24. Ertuğ N, Faydali S. Investigating the relationship between self-directed learning readiness and time management skills in turkish undergraduate nursing students. Nurs Educ Perspect [Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre de 2024];39(2). Disponible en: <https://scopus.usil.elogim.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85063672962&origin=resultslist&sort=r-f&src=s&sid=e6bd162d88f99a3f75d29c88df1c252c&sot=b&sdt=b&s=%28TITLE-ABS-KEY%28strategies%29+AND+TITLE-ABS-KEY%28metacognition%29+OR+TITLE-ABS-KEY%28self-dir>
25. Zárate-Depraet NE, Soto-Decuir MG, Martínez-Aguirre EG, Castro-Castro ML, García-Jau RA, López-Leyva NM. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM Rev la Fund Educ Médica [Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre de 2024];21(3). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6486016>