

# MÉTODOS DE ESTUDIO

24 Nov, 2023  
Aceptado: 10 Oct, 2023



## Mejora tu Enfoque: Errores que se Deben Evitar Durante el Estudio

**Kurt Schonherr-Naya (1); Amely Olalde-Apaseo (1); Reyna Jazmín-Rodríguez Pérez (1); José Raúl Flores-Mendoza (1)**

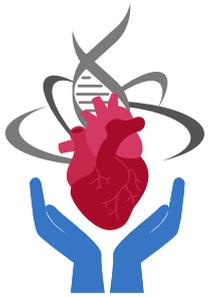
**(1) Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, San Luis Potosí, SLP., México.**

El crecimiento intelectual es una parte vital para el desarrollo del ser humano y es algo que lo acompañará desde las primeras etapas de su vida hasta sus últimos momentos. Hay varias maneras en las que una persona puede desenvolverse en su entorno, pero si se debe escoger una forma que le permita a cualquier persona crecer, progresar y obtener nuevas oportunidades, sería a través del estudio. El hábito de este mismo es logrado a través de que el estudiante desarrolle procesos metacognitivos que lo lleven a obtener el control de su adquisición de conocimiento a lo largo de cada una de sus etapas formativas (1).

El desarrollo de estas habilidades son de vital importancia para los estudiantes de medicina, tanto en aquellos que son de nuevo ingreso, como en los que se encuentran en años avanzados. Sin embargo, podría parecer especialmente complicado para los primeros, ya que se enfrentan a nuevos estímulos, tales como la presión social y familiar, la pérdida del control sobre el ambiente en el que se encontrarán ahora sumergidos, resultando todo en un notable aumento de estrés y la necesidad de adaptarse (2), por tanto, la tarea de encontrar los errores que se están cometiendo durante el estudio se dificulta.

Es bien conocido que la organización del tiempo es fundamental en medicina, permitiéndonos resaltar la importancia de un estudio efectivo para sobrellevar las dificultades que se puedan presentar, ya que se conoce bien la cantidad de información que se debe aprender durante la carrera, tal como se puede ver en un estudio donde se muestra que en el área surge cada año 10% más conocimiento que el año anterior y el 50% de lo que existía se vuelve obsoleto (3). Además, también nos enfrentamos a la curva del olvido que se puede definir





# MÉTODOS DE ESTUDIO

24 Nov, 2023  
Aceptado: 10 Oct, 2023



como el perder conocimiento que ya ha sido previamente adquirido, tanto práctico como teórico (3).

Ciertamente es necesario dejar en claro que un “estudio efectivo” involucra un conjunto de factores que a pesar de que se pueden ver como elementos separados, pueden ser integrados para lograrlo, pues un estudio efectivo es aquel que permite al estudiante no solamente memorizar, sino entender, integrar y aplicar los conocimientos.

A pesar de que en el presente artículo solamente se tocará la presencia de distractores, el panorama es mucho más amplio. Por ejemplo, el estudiante ha de llegar a conocer sobre las estrategias didácticas más beneficiosas para su situación, aquellas que posean la capacidad de reconocer oportunidades de obtención de conocimiento y administrarlas (1). Además, en este ámbito se ha de aprender a cómo llevar a cabo estrategias de aprendizaje a largo plazo, por ejemplo, el self regulated learning (SRL) o aplicación de la educación continua es útil para convertirnos en médicos con la capacidad de actualizarse en la tormenta de información que se nos presenta (4). Sin embargo, para todo esto debemos de tener presente que cada uno de nosotros tiene un diferente nivel cognitivo, y por ello, lo anterior ha de ser adaptado a eso, llevándonos así al estudio efectivo y por consiguiente, a hacer un uso adecuado del tiempo.

Los distractores son factores que han de ser tomados en cuenta, ya que dejamos

llevar por ellos es un error común al estudiar, que resulta en un aprendizaje deficiente. Algunos de estos errores son ver televisión, comer cuando se estudia, escuchar música, estudiar en la cama, estar usando el teléfono para estar al pendiente de las redes sociales, enfocarse solamente en memorizar, no aprovechar las clases y no cuidar la salud.

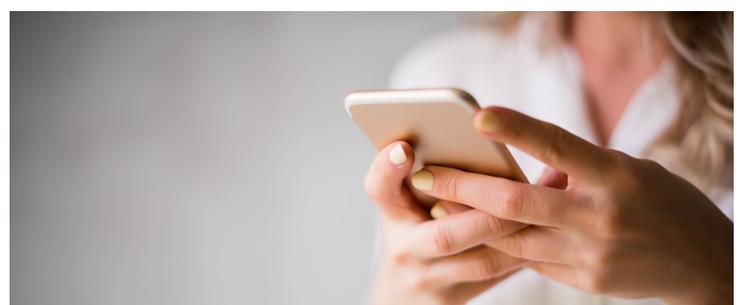
## **DISTRACTORES: SU IMPACTO EN EL ESTUDIO Y SUS OPORTUNIDADES AL CAMBIO**

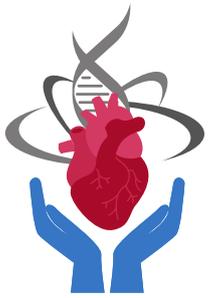
### **1. Ver televisión**

El entretenimiento audiovisual representa una gran distracción, especialmente en estos tiempos donde las herramientas para el estudiante son principalmente electrónicas. Debería evitarse a toda costa reproducir programas de fondo, ya que esto involucra ruido, el cual es un dispersor de la atención y hace más largo el tiempo que se tiene que dedicar al estudio (5).

### **2. Redes sociales**

Un consejo muy útil es silenciar las notificaciones de las redes sociales durante la hora de estudio para evitar constantes retrasos en el mismo,





# MÉTODOS DE ESTUDIO

24 Nov, 2023  
Aceptado: 10 Oct, 2023



pues hoy en día los dispositivos móviles son algo que se porta siempre. Ciertamente, poseer esta tecnología no es del todo negativo, debido a que se ha visto un impacto positivo si se usan los dispositivos electrónicos de forma pertinente (6). Sin embargo, es muy fácil caer en el abuso, particularmente de las redes sociales. A partir de esto se ha demostrado que el uso excesivo lleva a una adicción y por tanto a deficiencias, tanto en la calidad del estudio como al tiempo que se le dedica.

### 3. Comer mientras se estudia

Sentir hambre no está mal, pero lo mejor sería dejar de estudiar, darse un tiempo para disfrutar los alimentos y posteriormente retomarlo, ya que hacer ambas cosas a la vez podría impedir una adecuada concentración, al mismo tiempo que podría llevar a la falta de saciedad (7).

### 4. Música de fondo

Si bien puede ayudar a relajarse durante las jornadas de estudio prolongadas, su mala elección puede terminar en resultados indeseables.

Esto ocurre cuando la música es demasiado intensa o se reproduce a un volumen muy alto, pudiendo afectar la productividad y el enfoque (5).

Otro punto a considerar es el hecho de que puede ser un elemento lleno de flexibilidad, si se evalúa cuidadosamente la actividad que se realiza, por ejemplo, si el tiempo de estudio está dedicado a formar diagramas o pasar apuntes a *flashcards*, la música puede no resultar distractora.

### 5. Lugar de estudio

El hecho de acostarse en la cama probablemente provoque sueño y, por ende, el abandono del estudio. Lo ideal sería tener un lugar cuyo único propósito sea el de estudiar, que sea sereno y se mantenga ajeno a distracciones. Igualmente, en cuanto al lugar de estudio hay que tomar en cuenta otros factores.

Uno de ellos es que mientras más organizado, mejor; debe tener todo lo necesario, desde una silla lo suficientemente cómoda hasta un escritorio con el suficiente espacio, inclusive algunos aspectos que no se suelen tomar en cuenta, tales como la ventilación, la iluminación y la temperatura en el que se estudia (5), es decir, una buena iluminación, una buena ventilación y una temperatura que no se encuentre en los extremos será favorecedora para el estudiante.

### 6. Reservarse a memorizar

La buena memoria es una cualidad importante para los estudiantes,

## LEGACY in HEALTH

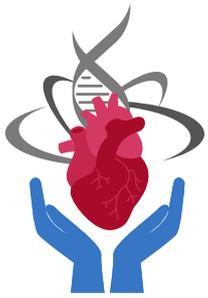
Complete Anatomy

ClinicalKey® Student

Sherpath®

Shadow Health®  
from Elsevier





# MÉTODOS DE ESTUDIO

24 Nov, 2023  
Aceptado: 10 Oct, 2023



pero a veces se abusa de ella, queriendo abarcar demasiada información para una prueba.

Si bien esto ayuda a aprobar, no significa que haya realmente una comprensión del tema y podría no pasar mucho tiempo para que quede en el olvido.

Hay que recordar que el médico externo está en una formación profesional, y los conocimientos adquiridos durante su carrera no se deberían quedar en el papel, sino ser debidamente aprendidos para un desempeño satisfactorio en el deber médico. Es por ello que el estudiante puede explorar diversas técnicas de estudio que no le permita solamente reservarse a memorizar, sino que pueda entenderlo y crear estrategias que a la larga le permitan recordar, por ejemplo, el subrayado, técnicas de exposición oral, *flashcards*, etc. 5

## 7. No lograr memorizar

Además, ya habiendo esclarecido que no solo podemos reservarnos a memorizar, también cabe aclarar que es importante llegar a cierto nivel de esto mismo, con el fin de poderlo aplicar a nuestra práctica médica. Es claro que siempre podemos refrescar la memoria, por tanto, termina teniendo un cierto nivel de importancia el acto de memorización. Pero en sí los distractores también pueden dificultarnos esto (8). Por ejemplo, dentro de otro contexto se han hecho estudios con la prueba de "los cubos corsi" la cual se usa para evaluar la memoria inmediata y de trabajo:

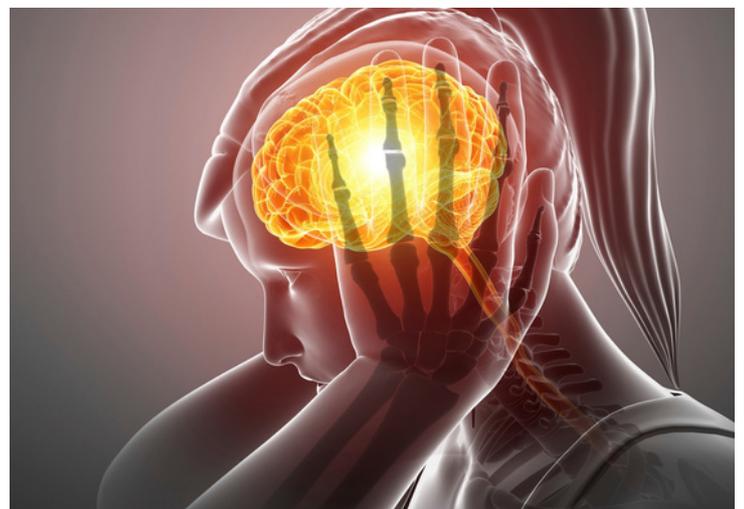
en ésta los participantes mostraban peores resultados de memoria si se les presentaban distractores como la presencia de caras mientras se ejercía la evaluación (8).

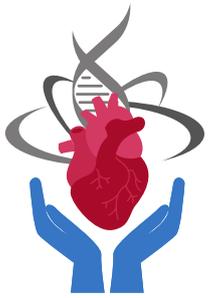
## 8. La inasistencia a clase

Estas son un complemento para la formación del profesional, sin embargo, las inasistencias, la impuntualidad, no investigar previamente el tema y no hacer anotaciones impiden explotarlas además de menguar la capacidad de guía de los docentes que, a través su experiencia, pretenden ayudar al alumno a comprender los conocimientos.

## 9. No prestar atención a la salud

Una mente y un cuerpo saludables influyen en el rendimiento académico, restarles importancia puede no solo tener repercusiones en el desempeño escolar, sino también en aspectos personales. Es importante poner límites, incluso en el estudio; se debe dedicar tiempo para mantener la salud mental a través de





# MÉTODOS DE ESTUDIO

24 Nov, 2023  
Aceptado: 10 Oct, 2023



hobbies, actividades sociales y recreativas de la misma manera que se debe procurar la salud física a través de una buena alimentación y actividad deportiva.

Igualmente, una de las opciones que se pueden recomendar es hacer ejercicios de relajación de respiración profunda, en la que se mantiene un ritmo cronometrado de las inhalaciones y exhalaciones que se realizan (5). Igualmente, hay ciertas técnicas que involucran una contracción y relajación. Todo esto depende de lo que cada uno encuentre más cómodo y efectivo, por tanto, probar una diversidad de cosas abre el panorama para encontrar el ideal.

## UN VISTAZO AL FUTURO

El mejorar estos distractores nos permite como médicos lograr un punto más para llegar a nuestra meta, es decir, un estudio efectivo. La ganancia de estas habilidades en una etapa temprana de la carrera nos permitirá, no solamente usar nuestro tiempo de la manera más efectiva, sino

que también nos dará la libertad de enfocar nuestra atención en otros aspectos que nos permiten llegar a conocer como aprender de una forma eficiente tanto conocimientos teóricos como prácticos. Dando así pie a nuestra mejora en el ámbito que deseemos desarrollar, ya sea clínico o de investigación.

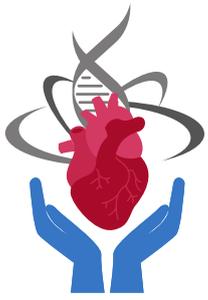
## OTRAS OPCIONES Y RECURSOS

Si el lector desea no solo enfocarse en los errores de los distractores que presenta actualmente y desea ir explorando más sobre otras técnicas de estudio, se sugiere leer sobre Anki, aplicación la cual es una forma de estudio, una forma de vida, que se encuentra en la quinta edición de la Revista del Médico Externo. De forma externa también puede leer sobre otras técnicas como la técnica Pomodoro. De esta manera podrá integrar lo aprendido en el reciente artículo con estrategias de estudio pertinentes.

## CONCLUSIÓN

Como se ha hecho ya evidente, la vida del estudiante en general está repleta de retos. La medicina no es para nada la excepción. La información que se debe asimilar es abrumadora, pero esencial para desenvolverse profesionalmente; esto se ve exacerbado al sumarle las actividades que la formación médica exige entre rotaciones, guardias, prácticas, clases y tareas escolares. Es por todo esto que se hace casi imperativo encontrar estrategias para sortear errores comunes





# MÉTODOS DE ESTUDIO

24 Nov, 2023  
Aceptado: 10 Oct, 2023

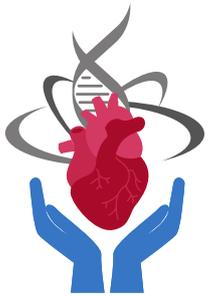


que mermen la eficacia de su estudio permitiendo una mejor comprensión del contenido y optimización del tiempo disponible. Las recomendaciones que se han revisado son breves y simples, pero en conjunto pueden llegar a tener un impacto positivo en la vida del estudiante de medicina.

## REFERENCIAS

1. Gallegos ENR. Los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto semestre de bachillerato. REA [Internet]. 1 de octubre de 2017 [citado 16 de octubre de 2023];10(20). Disponible en: <https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/1062/1779>
2. Phinder-Puente ME, Sánchez-Cardel A, Romero-Castellanos F, Vizcarra-García J, Sánchez-Valdivieso EA. Percepción sobre factores estresantes en estudiantes de Medicina de primer semestre, sus padres y sus maestros. Investig educ médica [Internet]. 2014;3(11):139-46. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505714727401>
3. Médica A, Ángeles G, Karchmer S. edigraphic.com Educación médica continuada. Necesidades de proyección [Internet]. Medigraphic.com. [citado el 30 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2006/am061k.pdf>
4. van Houten-Schat MA, Berkhout JJ, van Dijk N, Endedijk MD, Jaarsma ADC, Diemers AD. Self-regulated learning in the clinical context: a systematic review. Med Educ [Internet]. 2018 [citado el 30 de octubre de 2023];52(10):1008-15. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/medu.13615>
5. Cabrera ARA. “¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar?” [Internet]. Csif.es. [citado el 19 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_41/ROCIO\\_ALCALA\\_CABRERA\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_41/ROCIO_ALCALA_CABRERA_01.pdf)
6. Vista de Los dispositivos móviles e Internet y su uso en el aula: ¿Un factor distractor en el proceso de aprendizaje? Un estudio de caso [Internet]. Terc.mx. [citado el 30 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://terc.mx/index.php/terc/article/view/96/93>
7. Maza Avila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. PSICOGENTE [Internet]. 2022 [citado el 31 de agosto de 2023];25(47):1-38. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012401372022000100110](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012401372022000100110)





# MÉTODOS DE ESTUDIO

24 Nov, 2023  
Aceptado: 10 Oct, 2023



8. Guevara MA, Sanz-Martin A, Hernández-González M, Sandoval-Carrillo IK. CubMemPC: Prueba Computarizada para Evaluar la Memoria a Corto Plazo Visoespacial con y sin Distractores [Internet]. Medigraphic.com. [citado el 19 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/inge/ib-2014/ib142g.pdf>



## EDITORES

**Editor Asociado Carlos Eduardo Aguillón-Narváez; Editor de Sección Raúl Vázquez-Borja; Editor de Textos y Estilos Gilberto Mauricio-Suárez; Editora de Diagramación Vanessa Astrid Saldaña-Marroquín; Editor de Diseño Kevin Eduardo Torres-Padrón; Editora de Diseño María José Téllez-Teniente; Editor Adjunto Kevin Zuriel Manríquez-Salazar; Editor Adjunto Yahir Alejandro Chico-Alcaraz; Editor Ejecutivo Miguel Ángel Solís-Lecuona**

