



Estudio independiente en estudiantes de estomatología.

Independent study in Dentistry students¹

César Baca ¹, Suzume Candelario ¹, Corina Diaz ¹, Milagros Carrasco Loyola ^{2,a}

RESUMEN

Introducción: El estudio o trabajo independiente es una estrategia que desarrolla el estudiante para alcanzar los objetivos formativos propuestos. Diversos países consideran al estudio independiente dentro de los créditos del programa formativo. **Objetivo:** Evaluar el estudio independiente en los estudiantes del cuarto año del programa de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. **Material y Métodos:** El estudio fue transversal, observacional y descriptivo. La población estuvo conformado por 49 estudiantes del cuarto año matriculados en el Programa de Pregrado de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, en el año 2021. El cuestionario en Google forms estuvo constituido por cuatro dimensiones y once preguntas, fue enviado por correo electrónico institucional. La encuesta fue validada (Alfa de Cronbach=0,96). **Resultados:** El 81,6% fueron mujeres. El promedio de horas que dedicaron al estudio independiente entre lunes y viernes fue de 3 horas (DS=1,4; Mín=1; Máx=6) y en días sábado y domingo fue de 3,4 horas (DS=1,4; Mín=0; Máx=7). El 38,8% consideraron que no fue suficiente el tiempo que dedicaron al estudio independiente. Como actividad regular, emplearon 4,2 horas para un método de caso y para realizar actividades de laboratorio de ortodoncia, y como actividad ocasional, 8,4 horas para el portafolio. En la dimensión personal el 71,4% tenían responsabilidades en sus hogares, dimensión emocional 65,3% presentaron tensión o estrés, y en la dimensión física, 14,3% presentaron problemas de salud. El 57,1% consideraron que fue adecuado el ambiente de estudio y el 81,6% que fue importante el estudio independiente. **Conclusiones:** El estudio independiente sumado a las actividades lectivas, implica diez horas de dedicación del estudiante del cuarto año, entre los días lunes y viernes, lo cual puede representar una sobrecarga de horas que límite sus actividades personales y responsabilidades.

PALABRAS CLAVE: Odontología, educación en odontología, estudiantes, rendimiento académico.

ABSTRACT

Introduction: Study or independent work is a strategy that students develop to achieve the proposed training objectives. Diverse countries consider independent study as counting inside of credits from the formative program. **Material and methods:** A transverse, descriptive, and observational study was carried out. The population was composed of 49 students enrolled in the Undergraduate Stomatology Program of the Universidad Peruana Cayetano Heredia, in the year 2021. The questionnaire in Google forms consisted of eleven questions and was sent by institutional email. The survey was validated (Cronbach's alpha = 0.96). **Results:** 81.6% were women. The average hours that they dedicated to independent study between Monday and Friday was 3 hours (SD=1.4; Min=1; Max=6) and on Saturdays and Sundays was 3.4 hours (SD = 1.4; Min = 0; Max = 7). 38.8% considered that the time they dedicated to independent study was not enough. As a regular activity, they spent 4.2 hours performing a case method and orthodontic laboratory activities, and as an occasional activity, they spent 8.4 hours on the portfolio. In the personal dimension, 71.4% had responsibilities at home, in the emotional dimension 65.3% experienced tension

¹ Facultad de Estomatología, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

² Unidad de Investigación en Salud Pública y Gestión en Estomatología, Facultad de Estomatología, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

^a Profesora asociada.

or stress, and in the physical dimension, 14,3% had health problems. 57.1% considered their study environment adequate and 81.6% considered that independent study was important. **Conclusions:** Independent study added to class activities involves ten hours of dedication by the fourth-year student, between Monday and Friday, which may represent an overload of hours that limits personal activities and responsibilities.

KEYWORDS: Dentistry, education dental, students, academic performance.

INTRODUCCIÓN

El estudio o trabajo independiente es una estrategia que hace el proceso de aprendizaje más sencillo, personalizado, efectivo y transferible a otras situaciones. Se relaciona con la planificación del tiempo para la realización de las actividades académicas (1). Además, debe existir motivación en los estudiantes, es decir desarrollar la aceptación y responsabilidad para completar tareas específicas relacionadas con su aprendizaje, así como sus deseos de superación y de enriquecer su capacidad de búsqueda de información. (2).

En diversos países, el tiempo dedicado al estudio independiente forma parte de los créditos académicos. En Europa, un crédito equivale entre 25 a 30 horas del trabajo total del estudiante (3). Por otro lado, en algunos países de América, el tiempo para el estudio independiente es organizado teniendo en cuenta la disponibilidad de los estudiantes (4), donde un crédito equivale a 48 horas de trabajo académico presencial y de estudio independiente (5), estableciendo dos horas de estudio independiente por cada hora de trabajo con el docente o asesoría guiada (5, 6).

En nuestro país, la Ley Universitaria N° 30220 define al crédito académico como “una medida del tiempo formativo exigido a los estudiantes, para lograr aprendizajes teóricos y prácticos” donde un crédito académico equivale a un mínimo de dieciséis horas lectivas de teoría o el doble de horas prácticas (7). Recientemente, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU), aprobó disposiciones para la prestación del servicio educativo superior universitario donde indica que el crédito académico puede incluir tanto actividades lectivas como no lectivas. La carga de trabajo formativo no lectivo puede ser trabajo independiente o colaborativo, estudio, participación o desarrollo de proyectos, prácticas pre profesionales, entre otras (8).

Los estudiantes deben manejar el tiempo de manera que les permita cumplir con las actividades lectivas, estudio independiente, laborales u otras responsabilidades, así como el ocio, sueño, tiempo

con la familia, entre otras (9). Si no existe una organización adecuada puede alterar o sustituir horarios comprometidos para la formación e influir en el desempeño personal y académico (10).

En las asignaturas del programa de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia se emplean estrategias como clases dialogadas, estudio de casos, presentación de caso, seminarios, talleres, elaboración de proyectos, visionado crítico, lecturas, actividades prácticas en simuladores y atención de pacientes bajo supervisión, entre otras (11).

Estas actividades demandan del estudiante una preparación y autoestudio que no está incluido como parte de los créditos académicos y que deben ser realizados adicional a las seis u ocho horas diarias que toman las actividades lectivas. Determinar la dedicación del estudiante al estudio independiente es importante, dada la posibilidad de reconocerlas como parte de los créditos académicos.

El objetivo de la investigación fue evaluar el estudio independiente en los estudiantes del cuarto año del programa de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio fue transversal, observacional y descriptivo. La población estuvo conformado por 49 estudiantes del cuarto año del Programa de Pregrado de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, en el año 2021. Se seleccionaron aquellos que se encontraban matriculados en 18 créditos o más y que aceptaron responder el cuestionario. Se excluyó a los investigadores que ejecutaban el proyecto.

Se aplicó una encuesta en Google forms a cada estudiante por medio del correo electrónico institucional. El cuestionario explicaba el objetivo del estudio y solicitaba su aceptación para participar del estudio. Las dimensiones personal, emocional, físico y ambiente de estudio contenían once preguntas (siete preguntas con alternativas y cuatro eran

abiertas). El instrumento fue validado previamente por seis expertos, docentes de la institución y de otras universidades (Alfa de Cronbach de 0,96).

En la dimensión tiempo del estudio independiente diariamente fue dividida para los días de lunes a viernes y los fines de semana, además si consideraban era adecuado. Se preguntó el tiempo que emplean para actividades frecuentes (frecuencia semanal o quincenal): casos clínicos, exposición, revisión de una clase, métodos de caso, sesiones educativas, collage de fotos de cada procedimiento clínico realizado en maqueta, así como para las actividades ocasionales (mensual o solo una vez en el semestre): examen teórico, paso corto, evaluación oral, tareas adicionales de casos clínicos, portafolio, cambio de piezas de maquetas y poster.

En la dimensión personal, se preguntó si realizan actividades que regularmente demandan tiempo: trabajar, ser padre o madre de familia, mantener una relación amorosa, realizar actividades deportivas, tener clases o responsabilidades en casa.

En la dimensión emocional, se preguntó si sufrían problemas de salud (trastornos de ansiedad, trastornos de alimentación, depresión, entre otros), sentimiento de tensión (estrés) y poca motivación por el estudio.

En la dimensión físico o condición que influye en los estudios, se preguntó si tenían problemas de salud o recibe medicación.

En la dimensión ambiente de estudios (espacio idóneo, iluminación, mesa/escritorio, ventilación, comodidad y conexión a internet), se preguntó si

consideraban que era adecuado para que realice el estudiante sus actividades académicas.

Las respuestas fueron descargadas en formato Excel y se analizaron los datos. Se calcularon promedios, desviación estándar y proporciones y se construyeron gráficos y tablas.

Este estudio contó con la aprobación del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (Registro SIDISI 205717) y se mantuvo la confidencialidad de los participantes.

RESULTADOS

La mayoría de estudiantes fueron de género femenino, 81,6% y el 61,2% conocían el término “estudio independiente”.

El promedio de horas que dedicaban al estudio independiente entre lunes y viernes fue de 3 horas (DS=1,4; Mín=1; Máx=6), mientras que en días sábado y domingo fue de 3,4 horas (DS=1,4; Mín=0; Máx=7).

El 38,8% consideraron que no es suficiente el tiempo que dedican al estudio independiente para el desarrollo de sus actividades, el 32,7% no sabía y el 28,6% piensa que sí lo era.

En la tabla 1 y la tabla 2, se muestra el promedio de horas que dedicaron los estudiantes a las actividades regulares y a las actividades ocasionales, respectivamente. En los gráficos 1 al 3, se muestran otras actividades que desarrollaron los estudiantes, la dimensión personal y la dimensión física, respectivamente.

Tabla 1. Actividades regulares

Actividades	Promedio	Valor Min	Valor Max	Desviación estándar
Armar un caso clínico (CIA)	3,4	0,5	24	3,8
Armar un caso clínico (CIP)	3,1	0,3	24	3,5
Armar un caso clínico (CIP/Ortodoncia)	4,1	1	24	3,8
Estudiar para una exposición	2,6	0,5	24	3,7
Revisión de una clase	2,7	1	24	3,3
Armar y estudiar un método de caso	4,2	1	48	7,3
Realizar sesiones educativas	2	0,5	24	3,5
Armar collage de cada procedimiento clínico	1,8	0,08	24	3,9
Realizar actividades de laboratorio (CIP/Ortodoncia)	4,2	1	24	3,8
Actividades complementarias (Ingles, taller de danza, oratoria)	3,1	1	24	4,4

CIA: Clínica Integral del Adulto
 CIP: Clínica Integral Pediátrica

Tabla 2. Actividades ocasionales

Actividades	Promedio	Valor Min	Valor Max	Desviación estándar
Estudiar para un examen escrito	5,3	1	24	5,2
Estudiar para un paso corto	2,1	1	24	3,3
Estudiar para un examen oral	3,1	1	24	3,5
Tareas sobre casos clínicos	2,6	1	24	3,5
Producción de videos	7,3	1	72	10,9
Realizar un portafolio	8,4	1	72	14,3
Cambio de piezas de maqueta	1,6	0	24	3,9
Preparación de un póster	4,03	0,5	48	7,39

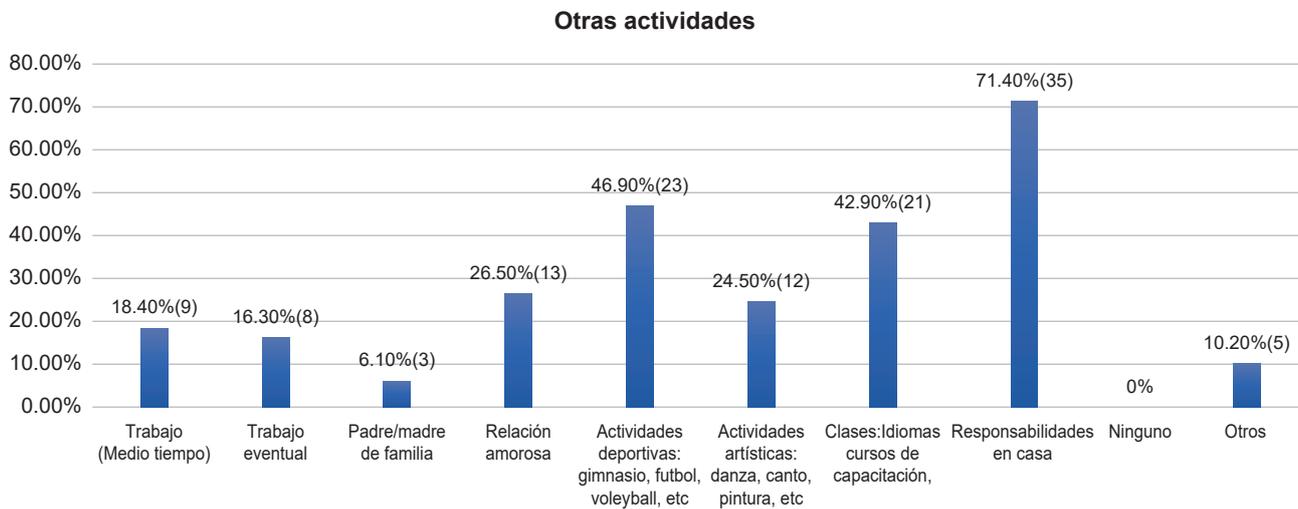


Gráfico 1. Otras actividades.

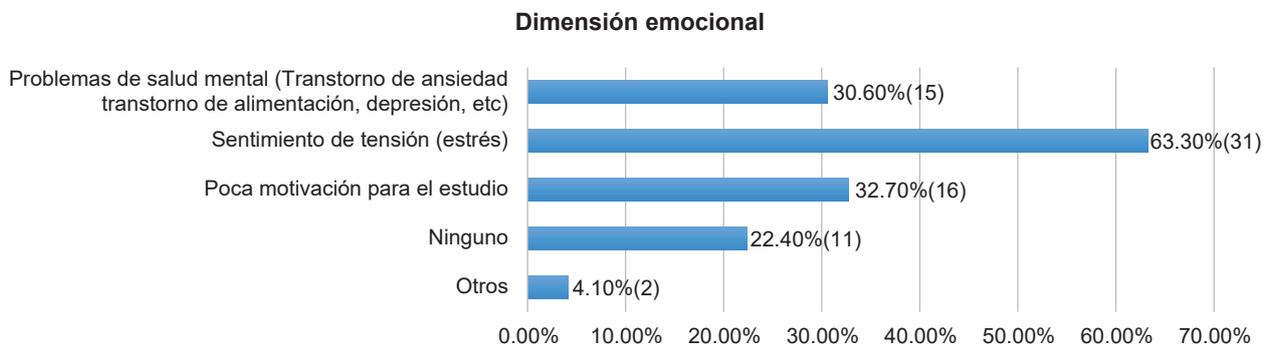


Gráfico 2. Dimensión emocional

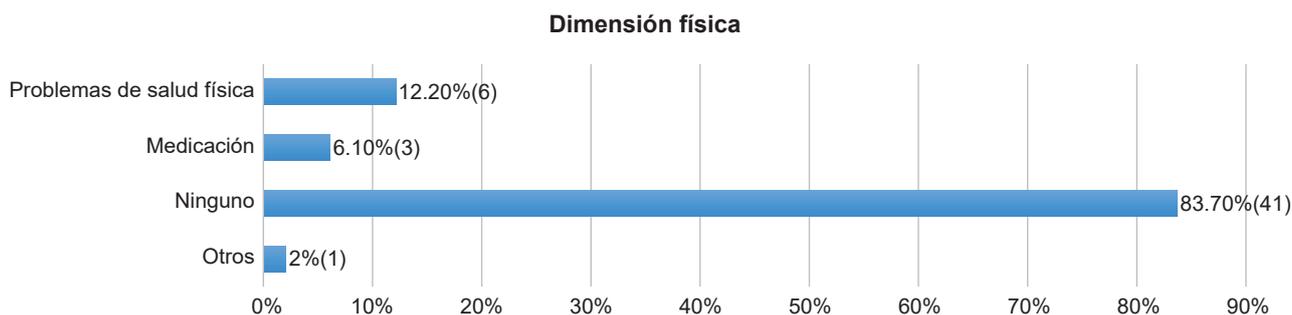


Gráfico 3. Dimensión física

Con respecto al ambiente de estudio, el 57,1% consideró que fue “adecuado”, el 28,6% “muy adecuado” y el 14,3% “poco adecuado”.

El 81,6% consideró importante el estudio independiente, 9,2% consideró que no e igual proporción no saben. La razón porque un estudiante no considera importante el estudio independiente fue porque la asistencia a las clases es suficiente y otro, por no disponer de un espacio para el desarrollo de sus actividades.

DISCUSION

El estudio ha sido realizado durante la pandemia, donde las actividades lectivas fueron realizadas mediante la plataforma ZOOM, tanto las actividades teóricas como las prácticas clínicas y de laboratorio, así como el desarrollo del programa de educación en salud. Antes de la pandemia las clases eran completamente presenciales que sumado el tiempo que tomaba el traslado a la Universidad, consumía un mayor tiempo. Esto puede explicar el hecho que se encuentre un número considerable de horas dedicadas al estudio independiente.

El promedio de horas de estudio independiente durante los días de la semana representa de lunes a viernes 3 horas del día y durante los fines de semana es de 3.4 horas. Si a ello se agregan las horas de clases lectivas que son en promedio de siete horas (lunes a viernes), el tiempo que el estudiante dedica al estudio en total sería de diez horas al día, entre los días lunes a viernes, lo cual podría impedir al estudiante la realización de sus actividades personales.

El plan curricular correspondiente a la cohorte de estudiantes que participaron en esta investigación, tiene un total de 248 créditos, con 1 818 horas de teoría y 4 202 horas de práctica. Esto implica para los estudiantes un compromiso de horas lectivas en

promedio de 6 a 8 horas al día en horario de lunes a sábado. En la propuesta de Beltran, si una semana académica requiere 40 horas de dedicación, el estudiante podría disponer de catorce horas semanales para estudio personal, lo cual equivaldría a casi tres horas diarias durante cinco días (12). En el estudio, se encontró que el estudiante dedica al estudio independiente casi 22 horas durante la semana, lo cual representaría una sobrecarga para el estudiante.

Para el funcionamiento armónico de una persona, se requiere un tiempo para el descanso y tiempo libre (9) o actividades sin fines de lucro ni académicas, que se sugiere que sea de 5,34 horas al día (13). Si no se conservan estos momentos de esparcimiento, no hay recuperación del agotamiento físico y mental provocado por el estudio (14).

La actividad regular a la que más tiempo dedicaron los estudiantes como estudio independiente fue armar y estudiar un método de caso y realizar actividades de laboratorio de ortodoncia. Durante el semestre, las actividades de laboratorio se realizaron cada dos semanas, cuando el estudiante no las concluía en la sesión práctica, debía emplear tiempo independiente en practicar la confección de aparatología para poder realizarlos con éxito en la siguiente sesión.

La actividad ocasional que demandó más tiempo fue la elaboración de un portafolio. La primera etapa del portafolio consistía en resolver un caso de un paciente periodontal de manera grupal. A partir de la resolución del caso se realiza un ensayo y la metacognición. El portafolio es considerado una herramienta importante ya que permite un proceso de análisis mediante la interiorización de los conocimientos adquiridos en las clases teóricas acompañado de la evidencia científica.

En relación a las evaluaciones escritas y orales, los estudiantes refirieron que emplearon tres y dos horas,

respectivamente. Este tiempo relativamente corto puede deberse a que señalan que repasan los temas de las clases dedicando casi tres horas para ello. Es decir, los temas tratados en las asignaturas son revisados de forma permanente por los estudiantes. Un estudio sobre la importancia del repaso de un examen, indica que el método de toma de apuntes que tiene como ventajas el desarrollar la capacidad de síntesis y la creatividad, ya que el estudiante utiliza sus propias palabras y ayuda a tener una visión del tema en conjunto (15). Leer los temas relacionados a la clase previamente, permite tener un conocimiento de base o un esquema previo que agiliza la comprensión (16). Los estudiantes que alcanzan una calificación aprobatoria son los que más tiempo dedican a estudiar en todo el periodo, y son también los que planifican e incrementan sus horas de estudio con anticipación a un examen (17).

Es posible que durante la pandemia, las responsabilidades en casa se hayan incrementado por permanecer en los hogares durante todo el día, encontrando que casi las tres cuartas partes de los estudiantes refirieron cumplir estas responsabilidades.

Es importante la actividad física, se evidenció que casi la mitad de los estudiantes refirieron dedicarse a ello; sin embargo, se esperaría una proporción mayor dado que según los estudios, el obtener un ritmo de vida activo se relaciona con un mayor autoconcepto social, académico, emocional y físico, por lo que se podría afirmar que los estudiantes que realizan actividades físicas se ven a sí mismos de una manera más positiva generando un mayor bienestar psicológico y una menor percepción del estrés. Por otro lado, la consecuencia de la inactividad física es una mala salud mental (estrés, depresión, ansiedad) y problemas de salud (diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, obesidad, entre otros) por lo que se recomienda realizar una cantidad mínima de movimiento diario entre 25 y 30 minutos (18).

La mayor cantidad de estudiantes poseerían una buena condición física para llevar a cabo sus estudios. Sin embargo, menos de la tercera parte de los estudiantes consideró muy adecuado su ambiente de estudios y este puede ser un factor por el cual una proporción similar consideró que es suficiente el tiempo que dedican al estudio independiente.

El ambiente de estudio es importante para lograr los objetivos que se propone el estudiante. Es ideal contar con un lugar fijo de estudio, sin interrupciones, en el que se sienta cómodo y a gusto. Esto ayudará a tener

mayor concentración y en consecuencia, resultados satisfactorios en su proceso académico (19).

Por otro lado, la mayoría de estudiantes considera importante el tiempo que orientan al estudio independiente y esto puede deberse a que las actividades que realizan les permite cumplir con los productos del curso que son obligatorios para poder aprobar las asignaturas. Además, pueden reforzar los conceptos desarrollados en las clases teóricas, lo cual permite cursar con éxito las evaluaciones.

Se reconoce que la carga horaria en muchos programas de odontología es excesiva. El exceso de horas de permanencia en clases y prácticas disminuye la oportunidad que el estudiante pueda tener para estudio individual o grupal, lo aísla de su entorno familiar y social, evita mantener contacto con expresiones culturales que permitan la formación de una personalidad abierta al desarrollo espiritual, impide el desarrollo de formas de convivencia humana entre compañeros y con los profesores y dificulta la realización de actividades deportivas y recreativas en el ambiente universitario (12).

El estudio o trabajo independiente es importante en el proceso enseñanza-aprendizaje en la carrera de Estomatología, porque estimula la independencia cognoscitiva de los futuros profesionales (20). El mejor conocimiento es aquel que se logra a partir de la iniciativa y búsqueda personal. Además de las tareas encomendadas por el profesor, el estudiante busca respuestas alrededor de cuestionamientos, mediante iniciativa y estudio independiente (12).

Estos resultados pueden ser un referente del tiempo que dedican al estudio independiente, los estudiantes del cuarto año del programa de Estomatología. Con esta información, puede realizarse una mejor planificación curricular considerando estas actividades de estudio independiente como parte de los créditos de la formación profesional, con el acompañamiento docente respectivo y que no interfiera con el tiempo que requieren los estudiantes para su desarrollo personal.

Conflicto de intereses: Los autores no tienen conflicto de interés con este informe.

Aprobación de ética: Cuenta con la autorización del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Financiamiento: Ninguno.

Contribuciones de los autores: Todos los autores contribuyeron a este manuscrito.

Agradecimientos: Agradecimientos especiales a nuestras familias y a nuestra asesora que nos apoyaron durante todo el proceso.

Correspondencia:

César Baca

Jr. Moyobamba 415

San Martín de Porres, Lima, Perú

Correo electrónico: cesar.baca@upch.pe

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Obregón TC, Díaz C, Guerra J, Travieso M, Madiedo J. El estudio independiente como componente esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Rev cienc med Pinar Rio*. 2007; 11(4):11-23. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942007000400001
2. García M, Ortiz T, Chávez M. Estrategias orientadas al aprendizaje autónomo en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. *Rev. Cubana Edu. Superior*. 2017; 36(3):74-84. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142017000300007
3. Yepes, V. Proyecto docente. Concurso de Acceso al Cuerpo de Catedráticos de Universidad. Valencia: Universitat Politècnica de València; 2017. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: <https://victoryepes.blogs.upv.es/2018/05/22/creditos-europeos-ects/>
4. Arada A, Méndez NE, Méndez MA, Pérez OL. Orientaciones Metodológicas para el estudio independiente de los estudiantes en carrera de la salud. *Rev cienc med Pinar Rio*. 2009; 13(2):218-226. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942009000200022
5. Proyecto ALFA Tuning América Latina. Documento Informativo sobre Sistemas de Créditos Académicos en América Latina. Proyecto ALFA Tuning América Latina; 2019. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: <https://docplayer.es/17251018-C-documento-informativo-sobre-sistemas-de-creditos-academicos-en-america-latina.html>
6. Comisión Nacional de Currículo. Orientaciones curriculares para el siglo XXI. Venezuela. NVA; 2010. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVrevistas/Investigacion_Psicologia/v15_n1/pdf/al5v15n1.pdf
7. Congreso de la República. Ley universitaria. Ley N° 30220. Lima; Diario El Peruano; 8 de julio del 2014. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley_universitaria.pdf
8. Congreso de la República. Disposiciones para la prestación del servicio educativo superior universitario bajo las modalidades semipresencial y a distancia. Resolución del Consejo Directivo N° 105-2020-SUNEDU/CD. Lima; Diario El Peruano; 24 de agosto 2020. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: www.sunedu.gob.pe/disposiciones-prestacion-servicio-educativo-superior-universitario-modalidades-semipresencial-distancia/
9. Jiménez LH. ¿Cómo organizan su tiempo los universitarios? *Estud Psicol Soc y Labor*. 2015; (14): 95-106. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322015000200008
10. Acevedo D, Torres JD, Tirado DF. Análisis de los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje a distancia en alumnos de ingeniería de sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia). *Form Univ*. 2015; 8(5):59-66. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062015000500007
11. Facultad de Estomatología-Universidad Peruana Cayetano Heredia. Plan Curricular del Programa de Estomatología. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2016. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: <https://faest.cayetano.edu.pe/nosotros/organizacion/organosapoyo/direccion-de-la-carrera/plan-curricular>
12. Beltrán R. Educación en odontología: manual del profesor. 2da edición. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2019.
13. Paredes ML, Theune VB. Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la Institución Educacional Santo Tomas, Talca. *Cienc y Enferm*. 2008; 14(1):53-62. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v14n1/art07.pdf>
14. Sánchez L, Jurado L, Simões MD. Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *Paradig (Maracay)*. 2013; 34(1):31-51. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512013000100003
15. Useche V. Métodos de estudio Herramientas para el asesor. Chia, Colombia: Universidad de La Sabana; 2019. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Direccion_De_Estudiantes/E.A._Metodo_de_estudio_OK.pdf

16. Contreras V, Cuba V, Flores G, Salinas P, Sulca M. Manual para uso exclusivo de los estudiantes. Fac Ciencias Adm y Recur Humanos Unidad Académica Estudios Generales, Universidad San Martín de Porres; 2017.p. 13–10. (Citado el 1 de setiembre de 2020). Disponible en: <http://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2017-I/MANUALES/METODOS DE ESTUDIO.pdf>
17. Marcén M, Martínez-Caraballo N. Gestión eficiente del tiempo de los universitarios: evidencias para estudiantes de primer curso de la Universidad de Zaragoza. *Innovar*. 2012; 22(43):105–30. (Citado el 26 de noviembre de 2021). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512012000100010
18. Ramírez MB, Raya M y Ruiz M. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *ReiDoCrea*. 2018; 7:79-84. (Citado el 26 de noviembre de 2021). Disponible en: <https://www.ugr.es/~reidocrea/7-7.pdf>
19. Carvajal L, Ávila Y, Herrera G, Benítez D. Programa enlace lugar de estudio Bogota: Universidad Cooperativa de Colombia; 2019. (Citado el 26 de noviembre de 2021). Disponible en: https://www.ucc.edu.co/programa-enlace/Documents/lugar_estudio.pdf
20. Mejía CG, Michalón RA, Michalón DE. El trabajo independiente: importancia en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje en la carrera de odontología. *Universidad y Sociedad*. 2017; 9(2):28-36. (Citado el 26 de noviembre de 2021). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200003

Recibido: 17-12-2021

Aceptado: 09-03-2022