



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: XI Número: 3 Artículo no.:28 Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2024

TÍTULO: La importancia de la lectura como herramienta de aprendizaje y los beneficios en la salud mental de estudiantes y docentes de la escuela de Medicina, UNIANDES sede Santo Domingo.

AUTORES:

1. Máster. Roberto Javier Aguilar Berrezueta.
2. Dra. Blanca Cristina Estrella López.
3. Esp. Guido Nino Guida Acevedo.

RESUMEN: El objetivo de esta investigación es describir la realidad de los hábitos lectores, la importancia de la lectura como herramienta de aprendizaje y los beneficios para la salud mental de estudiantes y docentes de la Facultad de Medicina de la Uniandes, Santo Domingo. Se emplearon métodos de encuesta, entrevista y observación directa. Los hallazgos revelaron que la mayoría de los estudiantes y docentes encuestados dedican poco tiempo al hábito de la lectura. Estos resultados proporcionan una base valiosa para la implementación de estrategias que fomenten la lectura y optimicen las técnicas de aprendizaje, promoviendo así el bienestar psicológico y académico en la comunidad de la Facultad de Medicina.

PALABRAS CLAVES: hábitos de lectura, aprendizaje, salud mental, estudiantes y docentes, Facultad de Medicina UNIANDES.

TITLE: The importance of reading as a learning tool and the benefits in the mental health of students and teachers of the School of Medicine, UNIANDES, Santo Domingo.

AUTHORS:

1. Master. Roberto Javier Aguilar Berrezueta.
2. PhD. Blanca Cristina Estrella López.
3. Spec. Guido Nino Guida Acevedo.

ABSTRACT: The objective of this research is to describe the reality of reading habits, the importance of reading as a learning tool and the benefits for the mental health of students and teachers at the Uniandes Faculty of Medicine, Santo Domingo. Survey, interview and direct observation methods were used. The findings revealed that most students and teachers surveyed spend little time on the habit of reading. These results provide a valuable basis for the implementation of strategies that encourage reading and optimize learning techniques, thus promoting psychological and academic well-being in the Faculty of Medicine community.

KEY WORDS: reading habits, learning, mental health, students and teachers, UNIANDES School of Medicine.

INTRODUCCIÓN.

La lectura es una actividad fundamental en el proceso educativo y tiene un impacto significativo en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los individuos (Guerrero, 2016); sin embargo, en la era digital actual, los hábitos de lectura han experimentado cambios drásticos, lo que plantea desafíos en cuanto a la promoción de la lectura como herramienta de aprendizaje (Pérez et al., 2018). Es importante comprender la realidad de los hábitos de lectura en el contexto de la escuela de medicina, donde los estudiantes y docentes enfrentan múltiples demandas académicas y profesionales.

La actividad de la lectura enriquece la vida y facilita el acceso a la información y el conocimiento, desempeñando también un papel recreativo. Las narrativas atractivas no solo estimulan la imaginación, sino que también sirven como escape en situaciones específicas, como la depresión o el estrés. Más

allá de mejorar la memoria de trabajo, la evidencia respalda que la lectura contribuye a generar sensaciones de bienestar y positividad; además, tiene la capacidad de reflejar aspectos de la existencia en la experiencia de otros, fomentando la empatía, la expansión de la imaginación y la profundización de la comprensión (Alonso et al., 2018).

Algunos estudios han demostrado, que los estudiantes universitarios, incluidos los de medicina, a menudo presentan dificultades para encontrar tiempo para la lectura recreativa, debido a la carga de trabajo y el estrés asociado con sus estudios (Espinosa et al., 2020; Patiño, 2013). Esto plantea la necesidad de explorar estrategias efectivas para fomentar y promover la lectura como una herramienta de aprendizaje en entornos educativos exigentes.

Se ha observado, que la lectura no solo tiene un impacto en el desarrollo académico, sino también en la salud mental de los individuos. Investigaciones recientes han destacado los beneficios terapéuticos de la lectura, como la reducción del estrés, la mejora de la empatía y la capacidad de autorreflexión (Koppmann, 2022; Neuraxpharm, 2023). Estos hallazgos son especialmente relevantes en el contexto de la escuela de medicina, donde los estudiantes y docentes pueden enfrentar altos niveles de estrés y presión.

La biblioterapia, como concepto, se origina principalmente en los Estados Unidos alrededor de la década de 1930. Tras la Segunda Guerra Mundial, se empleó en el cuidado de los soldados que contaban con períodos extensos de convalecencia. La observación de que la lectura les proporcionaba consuelo y mejoría llevó al establecimiento de grupos de lectura terapéutica con el propósito de extender estos beneficios (Alonso et al., 2018; Sanz, 2009).

La biblioterapia postula, que la lectura posee cualidades terapéuticas que pueden contribuir a la recuperación de individuos afectados por diversos problemas, como enfermedades mentales o trastornos emocionales. Este enfoque busca abordar los problemas y proporcionar posibles soluciones mediante la recomendación de lecturas respaldadas por expertos.

Es importante subrayar, que la biblioterapia no pretende reemplazar a la medicina convencional, sino más bien ofrece un medio para distraer y permitir la evasión de la enfermedad por parte de los pacientes. Numerosas bibliotecas han participado en la creación de proyectos e iniciativas centradas en la biblioterapia, colaborando con centros de salud y entidades sociales (Comunidad Baratz, 2019). En ese estudio, se propone examinar la realidad de los hábitos de lectura, explorar la importancia de la lectura como herramienta de aprendizaje, y analizar los posibles beneficios en la salud mental de los estudiantes y docentes de la escuela de medicina en UNIANDES, Santo Domingo. Al comprender mejor estos aspectos, se espera contribuir al diseño de intervenciones educativas y de bienestar que promuevan la lectura como una práctica integral en la formación médica.

Para lo anterior, se plantea como objetivo general: describir la realidad de los hábitos de lectura, la importancia de la lectura como herramienta de aprendizaje y los beneficios en la salud mental de los estudiantes y docentes de la escuela de medicina, UNIANDES, Santo Domingo. Como objetivos específicos se determinan: Identificar los hábitos de lectura de los estudiantes y docentes de la escuela de medicina, UNIANDES, Santo Domingo; Evaluar la importancia de la lectura como herramienta de aprendizaje para los estudiantes y docentes de la escuela de medicina, UNIANDES, Santo Domingo, y Analizar los beneficios de la lectura en la salud mental de los estudiantes y docentes de la escuela de medicina, UNIANDES, Santo Domingo.

DESARROLLO.

Metodología.

La presente investigación aplicó encuestas virtuales a estudiantes y docentes de la escuela de medicina, UNIANDES, Santo Domingo, realizado durante el año 2023. La metodología utilizada ha sido de forma directa para recaudar respuestas emocionales, mentales y creencias de manera evolutiva para el

proceso investigativo. A continuación, se exponen y se explican las técnicas, métodos y tipos de investigación utilizados.

Tabla 1. Tipos de Investigación.

Por los objetivos.	Aplicada. Se encamina a la solución práctica del problema generalizable.
Por el lugar.	De Campo. Estudio cuantitativo-cualitativo del comportamiento del objeto a estudiar. Bibliográfica. Estudio y compilación de diversas fuentes.
Por la naturaleza.	De Acción. Se orienta a producir cambios.
Por el alcance.	Descriptiva. Se determina el qué y el cómo ocurren los hechos y una solución hipotética. Explicativa. Incluye a la Descriptiva y la supera en tanto que interrelaciona los argumentos necesarios relación causa-efecto.
Por la factibilidad.	Proyecto factible. La alternativa propuesta y el proceso tienen los recursos necesarios y suficientes para su ejecución.

Fuente: Manual de Investigación Científica y Asesoramiento Académico (UNIANDES, 2010).

Métodos, técnicas e instrumentos.

La metodología investigativa integra métodos, técnicas e instrumentos a aplicar en el proceso de investigación, cuyo producto final contribuya al desarrollo del ser humano, al incrementar el conocimiento y la innovación de tecnología (Cervera, 2010). El método es el sistema de acciones para lograr los objetivos; el método científico es una abstracción de las actividades que los investigadores realizan, concentrando su atención en el proceso de adquisición del conocimiento. A continuación, se exponen los métodos, tanto empíricos como teóricos aplicados durante toda la investigación.

Tabla 2. Métodos empíricos asociados a estudiantes.

	Métodos	Técnicas	Instrumentos
Métodos Empíricos	Recolección de Información: - Observación - Criterio de Expertos.	- Encuesta, - Entrevista - Tipo de observación: Observación Directa.	Cuestionario de preguntas destinadas a estudiantes universitarios.

Fuente: Manual de Investigación Científica y Asesoramiento Académico (UNIANDÉS, 2010).

Tipo de estudio: Cuantitativo – Cualitativo.

Tipo de muestreo: aleatorio simple.

Criterios de inclusión: Artículo de investigación original para fomentar la lectura.

Criterios de exclusión: Promover que este estudio sea el génesis de la promoción de la lectura en los estudiantes de medicina.

Pregunta de investigación: ¿Cuál es el motivo por lo que los estudiantes tienen dificultad o falta de hábitos para la lectura?

Instrumentos: Cuestionario de hábitos de lectura.

Resultados.

Un total de 213 participantes respondió de forma completa el formulario en línea utilizado. La distribución de los participantes según el sexo fue femenina (n=140;) y masculino (n=73). Las edades fueron agrupadas en 4 grupos, con las siguientes frecuencias: Entre 15 a 20 años (n= 171), Entre 21 - 25 años (n= 25;), Entre 26 -40 años (n=10;) y Mayor de 41 años (n=7). De acuerdo con el nivel académico, se les distribuyó a Bachilleres (n=104), Tercer nivel (n= 97), y Cuarto nivel (n= 12).

La distribución de los hábitos de los participantes fue:

Pregunta 1.- ¿Cuántos minutos le dedicas diariamente a la lectura? Menos de 30 minutos: (n= 89), De 30 minutos a 1 hora: (n= 84), Más de 1 hora (n=40).

Pregunta 2: ¿Cuántos libros has leído el último año? Ninguno: (n=34), un libro leído: (n=87), de dos a cinco libros: (n= 76), de 6 a más libros (n=16).

Pregunta 3: ¿Qué tipo de lectura prefieres? Novelas: (n= 73), Ciencia: (n=46), Historia: (n=41), Espirituales: (n= 23), Otros: (fantasía, medicina, ficción, tecnología) (n=30).

Pregunta 4: ¿Prefieres leer libros? Físicos: (n=169), Digitales (n=33), Audiolibros:(n=11).

Pregunta 5: ¿Qué tipo de lectura realiza según la forma de leer? Silenciosa: (n=89), oral: (n=58), fonológica (n= 56), rápida: (n=27), intensiva: (n=14).

Pregunta 6: ¿Qué técnicas utilizas para leer? Subrayar (n=152), Hacer resumen (n=44), Mapas conceptuales (n=9), y mapas mentales (n=8).

Pregunta 7: ¿Qué porcentaje de lo leído puedes retener en la lectura? Menos del 30% (n=24), del 30% al 50% (n=98), del 50% al 70% (n=73), más del 70% (n=18).

Discusión.

Con respecto a los valores expuestos y obtenidos en este año, se puede determinar, que la muestra para el estudio será el 100%; es decir, que se consideró y se aplicó a todos los participantes.

El cuestionario de Hábitos de Lectura se realizó a estudiantes y docentes de la escuela de Medicina, que en su mayoría fue respondida por el sexo femenino con 180 respuestas y 33 respuestas del sexo contrario (masculino).

Es importante tomar en cuenta, que la lectura tiene varias aristas como el hábito de la lectura, la motivación al aprendizaje, y se obtuvieron los siguientes resultados:

- El personal estudiado dio a conocer en las respuestas que le da poco tiempo a la lectura: Bajo n=173 (81,2%) versus alto n=40 (18,8%), dando a conocer su mayor prevalencia el nivel de poco tiempo al hábito de la lectura.
- La puntuación medida de libros leídos en un periodo de 1 año fue baja en 59,6% (n=127), y esto significa, que existe poca motivación para la lectura.
- La dimensión de puntajes altos de preferencia de lectura son las novelas: Alto n=73 (34,3%), estos valores permiten identificar que es un factor favorable el nivel de motivación a los libros de literatura.

- La puntuación de los tipos de libros que prefieren son los libros físicos n=169 (79,3%). Los evaluados informan que los libros físicos son más fáciles de manipular y poder realizar resúmenes, a diferencia de lo que sucede con los libros digitales.
- Referente al tipo de lectura, tienen de preferencia la lectura silenciosa n=129 (60,6%). Como herramienta de aprendizaje predomina esta técnica.
- La dimensión relevante como técnica de aprendizaje es subrayar n=152 (71,3%). Lo que informan los participantes es que esta técnica es muy útil para poder elegir la información adecuada de la lectura.
- La puntuación selecta para retener la lectura n=122 (57%) de los encuestados, tienen dificultad para guardar la información leída, ya que existen antecedentes de problemas de atención.

CONCLUSIONES.

El estudio llevado a cabo facilita una comprensión de la lectura no solo como una fuente de educación e información, sino como una contribución a otros valores esenciales para la salud y el bienestar individual.

Los resultados observados sugieren que las motivaciones de los lectores van más allá de lo mencionado anteriormente, ya que en la mayoría de los casos, los participantes en la encuesta identifican como motivaciones prioritarias de la lectura, aquellos aspectos que proporcionan beneficios gratificantes para la salud.

En resumen, los resultados obtenidos de la investigación sobre los hábitos de lectura entre estudiantes y docentes de la escuela de Medicina en UNIANDES, Santo Domingo, arrojan una imagen detallada de la relación entre la lectura, la motivación al aprendizaje y la salud mental en este contexto específico.

El análisis exhaustivo reveló, que la mayoría de los participantes dedican poco tiempo al hábito de la lectura, siendo este un aspecto a tener en cuenta al abordar iniciativas de fomento de la lectura. Aunque la puntuación promedio de libros leídos es baja, destaca un interés positivo hacia las novelas, sugiriendo una inclinación hacia la literatura como fuente de motivación.

La preferencia abrumadora por los libros físicos, la lectura silenciosa y la técnica de subrayado resaltan las preferencias y prácticas dominantes en el proceso de aprendizaje; sin embargo, la dificultad percibida por un porcentaje significativo de participantes para retener la información leída, vinculada a problemas de atención, destaca un área de oportunidad para intervenciones específicas.

Esos resultados ofrecen una base valiosa para la implementación de estrategias que fomenten la lectura y optimicen las técnicas de aprendizaje, promoviendo así el bienestar psicológico y académico en la comunidad de la escuela de Medicina; además, subrayan la necesidad de considerar enfoques personalizados que aborden las diversas motivaciones y desafíos identificados en esta población específica.

RERERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alonso, J., Fernández, C., Mirón, J., & Alonso, A. (2018). La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. 2018, 29(4). <https://acimed.sld.cu/index.php/acimed/article/view/1285/782>
2. Cervera, R. (2010). Métodos y técnicas de investigación en relaciones internacionales. (Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid). <https://www.academia.edu/download/30981799/Metodos.pdf>
3. ComunidadBaratz. (2019). La biblioterapia usa el poder de los libros y su lectura para tratar de sanar a las personas. (sitio web Comunidad Baratz). Obtenido de:

<https://www.comunidadbaratz.com/blog/la-biblioterapia-usa-el-poder-de-los-libros-y-su-lectura-para-tratar-de-sanar-a-las-personas/>

4. Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39 (1).
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707/144814485103
5. Guerrero, D. F. (2016). La importancia e impacto de la lectura, redacción y pensamiento crítico en la educación superior (2023). Zona Próxima(24), 128-135.
<https://www.redalyc.org/journal/853/85346806010/html/>
6. Koppmann, A. (2022). La lectura y sus positivos efectos para la salud mental. (sitio web Clínica Alemana). Obtenido de: <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2022/la-lectura-y-efectos-positivos-para-la-salud-mental>
7. Neuraxpharm. (2023). Los Beneficios De La Lectura Para La Salud Mental. (sitio web Neuraxpharm). Obtenido de: <https://www.neuraxpharm.com/es/blog/los-beneficios-de-la-lectura-para-la-salud-mental>
8. Patiño, G. (2013). Escritura y Universidad: Guía para el trabajo académico. Editorial Universidad del Rosario. <https://books.google.com/cu/books?id=slwyDwAAQBAJ>
9. Pérez, V., Baute, M., & Espinoza, M. (2018). El hábito de la lectura: una necesidad impostergable en el estudiante de ciencias de la educación. Revista Universidad y Sociedad, 10, 180-189.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202018000300180&nrm=iso
10. Sanz, L. (2009). La bibliotecaria y sus aplicaciones. Reflexiones, 5, 5-8.
<https://acimed.sld.cu/index.php/acimed/article/downloadSuppFile/1285/446>
11. UNIANDES (2010). Manual de Investigación. Universidad Regional Autónoma de Los Andes.
<https://es.slideshare.net/germanpachecosanunga/manual-deinvestigacionuniandes>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Roberto Javier Aguilar Berrezueta.** Magister en Psicoterapia Integrativa. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Sede Santo Domingo, Ecuador. E-mail: us.roberto26@uniandes.edu.ec
2. **Blanca Cristina Estrella López.** Doctor en Medicina y Cirugía. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Sede Santo Domingo, Ecuador. E-mail: us.blancaestrella@uniandes.edu.ec
3. **Guido Nino Guida Acevedo.** Especialidad de Cirugía General. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Sede Santo Domingo, Ecuador. E-mail: us.guidoga67@uniandes.edu.ec

RECIBIDO: 5 de enero del 2024**APROBADO:** 1 de febrero del 2024.