



ISSN: 2007-9370



Carga académica, sueño y rendimiento en estudiantes de medicina

Academic workload, sleep and performance in
medical students

*Rosa Isabel de la Cruz Méndez**

*Margarita Rodríguez Falcón***

DOI <https://doi.org/10.19136/es.v14n40.6694>

Edición enero - abril 2026

Volumen 14, número 40

Recepción: 26 de enero de 2026

Publicación: 11 de marzo de 2026

*Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, email: Rm07rosi@gmail.com

** Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, email:
gvh1299@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2140-6515>

RESUMEN

Estudiar la licenciatura en medicina conlleva una satisfacción personal, profesional, económica, de reconocimiento, pero también se cuenta una parte que demanda en el estudiante mucha resiliencia. El estudiante de medicina, en contraposición a las demás licenciaturas, que son igualmente relevantes, requiere un compromiso y responsabilidad significativos, debido a la exigencia en su currículo. Esto puede ocasionar efectos adversos en su salud, tales como la falta de sueño, el estrés, la ansiedad, la angustia y la falta de equilibrio entre su vida personal y familiar o la convivencia social del estudiante. Bajo estos criterios, este artículo asumió el objetivo de abordar cómo la carga académica y las pocas horas de sueño están directamente relacionadas con el rendimiento académico del estudiante. Esta situación llevó a aplicar un cuestionario con 18 ítems, a alumnos del sexto semestre de la licenciatura en medicina y desde la fenomenología como metodología cualitativa permitió analizar las respuestas de este claustro de estudiantes y poder tener una mejor comprensión de las realidades contadas desde su propio entorno. Los hallazgos finales evidenciaron que los estudiantes atribuyen los cambios en sus hábitos de sueño principalmente a la carga académica, así como al estrés y la ansiedad, los que atraviesan su salud mental, y expusieron que un sueño adecuado se vive, en su cotidianidad, como un recurso necesario para mantener la productividad escolar. Asimismo, advirtieron que el estrés y la ansiedad conforman un binomio constante que incide y limita sus horas de sueño, repercutiendo de manera directa en su rendimiento académico.

Palabras clave: Educación superior, carga académica, sueño, rendimiento académico.

Abstract

Studying medicine brings personal, professional, and financial satisfaction, as well as recognition, but it also demands a great deal of resilience from the student. Unlike other equally important degrees, medical students require significant commitment and responsibility due to the demanding nature of their curriculum. This can have adverse effects on their health, such as sleep deprivation, stress, anxiety, anguish, and a lack of balance between their personal and family life or their social interactions. Based on these criteria, this article aimed to explore how academic workload and insufficient sleep are directly related to student academic performance. This led to the application of an 18-item questionnaire to sixth-semester medical students. Using phenomenology as a qualitative methodology, the responses of this student body were analyzed, providing a better understanding of the realities they

experienced from their own perspective. The final findings showed that students attribute changes in their sleep habits primarily to academic workload, as well as stress and anxiety, which negatively impact their mental health. They stated that adequate sleep is a daily necessity for maintaining academic productivity. Furthermore, they noted that stress and anxiety form a constant combination that affects and limits their sleep, directly impacting their academic performance.

Keywords: Higher education, academic workload, sleep, academic performance.

INTRODUCCIÓN

La licenciatura en medicina ha sido una de las profesiones consideradas con mayores niveles de estrés, por encima del resto de las profesiones. Históricamente, se veía como una práctica que curaba enfermedades y, por lo tanto, aliviaba el sufrimiento; en la actualidad, su campo de acción se ha ampliado, desde la prevención de enfermedades hasta la investigación e innovación en medicina genómica; así su relevancia es ineludible.

Los cambios socioculturales y del medioambiente presentan para la formación médica nuevos desafíos en sus programas curriculares, como la integración de nuevas tecnologías en el diagnóstico de enfermedades, lo que se traduce en el desarrollo de nuevas habilidades que requieren más tiempo y esfuerzo por parte de los estudiantes.

La formación en el área de la medicina conlleva, responsabilidad como toda licenciatura, y quien la estudia por las razones que esgriman, entre las cuales se citan la vocación, la retribución económica y quizás el altruismo, provoca en este tipo de estudiante una carga emocional, de estrés, pues conllevan largas horas de estudio y tiempo para culminar su formación académica, diferente a la que experimenta, por ejemplo, un estudiante de derecho, de historia, sociología, economía, contaduría, administración..., esta diferencia en cuanto a la presión académica de estas licenciaturas es la razón por la cual, este artículo cobra relevancia, pues el objetivo fue dar cuenta cómo los estudiantes de la Licenciatura en medicina viven y gestionan su formación, particularmente el estrés, menos horas de sueño y paradójicamente poseer un óptimo rendimiento académico.

Quienes deciden cursar la Licenciatura en Medicina, además de manifestar interés por esta profesión, deben ser conscientes de las exigencias y desafíos inherentes a su formación, los cuales han sido evidenciados a lo largo del presente estudio.

METODOLOGÍA

El estudio se realizó en la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), ubicada en el municipio del Centro, Tabasco. Algunos datos que permiten tener un mejor encuadre del trabajo realizado llevaron a una revisión del Informe de Actividades (2024–2025) del rector Guillermo Narváez Osorio, refirió que la universidad contaba con una matrícula aproximada de 27,934 estudiantes (Narváez, 2025, p. 8).

Por su parte, la directora de la División Académica de Ciencias de la Salud (DACS), Miriam Carolina Martínez López, en el 2do Informe de Actividades Académicas refirió que la matrícula registraba un total de 6,763 estudiantes, de los cuales 1,523 pertenecían a la licenciatura en Médico Cirujano (Martínez, 2024, p. 7).

Para el desarrollo de este estudio se realizó un trabajo de campo en la División Académica de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (DACS-UJAT), con el propósito de analizar la percepción de los estudiantes de medicina sobre la carga académica y su relación con el rendimiento académico y los hábitos de sueño. La investigación partió del supuesto de que la percepción de una alta carga académica incide en los hábitos de sueño y, en consecuencia, en el rendimiento académico, aunque esta relación se encuentra mediada por factores socioculturales.

Se empleó un muestreo no probabilístico, intencional por conveniencia, seleccionando a estudiantes de la Licenciatura en Médico Cirujano. La muestra estuvo conformada por 25 estudiantes (17 mujeres y 8 hombres), pertenecientes a dos grupos del sexto semestre. La elección de este nivel respondió a que corresponde a una etapa de mayor intensidad formativa, caracterizada por la profundización de contenidos y el desarrollo progresivo de habilidades clínicas. La selección se orientó priorizando la comprensión de las experiencias de los participantes por encima de la representatividad estadística.

La recolección de información se llevó a cabo mediante un cuestionario cualitativo con preguntas abiertas, diseñado para explorar las percepciones, experiencias y significados que los estudiantes atribuyen a la carga académica, el sueño y el rendimiento académico. El instrumento estuvo conformado por 18 preguntas organizadas en tres ejes temáticos: experiencia de la carga académica, hábitos de sueño y rendimiento académico. Su aplicación se realizó de forma digital a través de la plataforma Google Forms, lo que facilitó la participación voluntaria y la expresión reflexiva de los estudiantes en sus propios términos.

El enfoque cualitativo fue pertinente en esta investigación porque “se emplea en el proceso de estudio de los datos producto de las experiencias, de la concepción psicológica, cultural o de interacción social de los sujetos estudiados, considerando la percepción interna de los hechos observados, entre otros” (Cedeño, 2022, p. 26).

Este artículo se enfocó en la investigación fenomenológico-descriptivo, pues, en consonancia con Cedeño (2022), permite detallar las experiencias en profundidad tal y como los participantes las perciben (p. 32).

Precisa referir que en esta investigación en todo momento se cumplió con la normativa ética universitaria establecida para toda investigación, como lo fue el consentimiento informado, el anonimato, la confidencialidad y la participación voluntaria. De igual manera se advierte que las respuestas del claustro de estudiantes se transcribieron de manera textual, por ende, con los errores en sus respuestas.

Como toda investigación, este estudio presenta limitaciones. El uso de un muestreo intencional por conveniencia limita la generalización de los hallazgos, y el hecho de que la muestra se integrara únicamente por estudiantes de sexto semestre de Medicina de una misma institución restringe la diversidad de experiencias consideradas.

Además, al realizarse en un contexto y periodo específicos, los cambios institucionales o académicos podrían modificar las vivencias estudiantiles en otros momentos.

MARCO TEÓRICO

Recorrido teórico en torno al rendimiento académico

Se inicia este recorrido teórico para dar cuenta de los diferentes estudios que se han realizado con relación al claustro de estudiantes de la licenciatura en medicina y que permiten dar cuenta de todo lo que subyace en torno a la formación de estos estudiantes y, más allá de ello, el reto que día a día enfrentan.

Hernández (2019) señala que los estudiantes de Medicina presentan un 30 % más de carga académica que quienes cursan otras titulaciones, debido a que esta carrera implica una mayor carga lectiva y un número superior de créditos. Según el autor, esta situación genera un impacto significativo en el estudiantado en tres niveles: profesional, en el acceso a estudios de posgrado y en la dimensión psicológica y de salud.

Entonces, comprender la noción de carga académica es central para dimensionar la solicitud formativa que enfrentan los estudiantes de medicina. Este concepto hace referencia al conjunto de actividades planificadas dentro y fuera del aula—como conferencias, congresos, internado, practicas, clases o laboratorios—, junto con el tiempo de estudio autónomo que los alumnos deben dedicar fuera de ella, ya sea de forma individual, en grupo o mediante el apoyo de plataformas virtuales de aprendizaje (Souto & Baeza, 2018, como se citó en Araneda et al., 2023).

De acuerdo con García Martín & García-León (2017), la carga académica está integrada por tres elementos principales: la carga prevista, la real y la percibida. La primera hace referencia a aquella que se considera en el diseño curricular y que se expresa mediante el número de créditos asignados a cada unidad de aprendizaje. En cambio, la carga de trabajo real se vincula con el tiempo efectivo que el estudiante invierte para aprobar una asignatura o cumplir con las actividades académicas y evaluativas correspondientes (pp. 84–85).

En este trabajo, el foco se sitúa en la carga académica percibida, la cual, a diferencia de la prevista y la real, no puede expresarse directamente

en horas, sino que se evalúa a través de variables de tipo cualitativo, susceptibles de transformarse en valores numéricos si resulta necesario. En este sentido, dicha carga se vincula con las vivencias y la interpretación que el estudiante realiza de su entorno académico (García Martín & García León, 2017, p. 85).

Por lo anterior, se considera que la percepción individual, el entorno social y la carga académica podrían estar relacionados con el rendimiento escolar y con la forma en la que los estudiantes administran su tiempo y descansan. En este sentido, resulta pertinente revisar algunas aproximaciones conceptuales al rendimiento, dado su papel central en la comprensión del fenómeno estudiado.

El concepto de rendimiento académico no es unívoco y puede comprenderse desde distintas perspectivas. Martínez-Otero (2021) lo define como el fruto del aprendizaje, resultado de la adquisición de conocimientos y destrezas a través de la enseñanza, el estudio y la experiencia, destacando su vínculo estrecho con la dinámica institucional y el proceso formativo del estudiante. En contraste, Benítez (2000, como se citó en Rueda et al., 2018) amplía esta visión al concebir el rendimiento como un fenómeno multidimensional que no puede reducirse únicamente al ámbito escolar, sino que integra factores socioeconómicos, culturales, curriculares, así como las dificultades de enseñanza y el desarrollo intelectual.

En conjunto, ambas perspectivas permiten comprender el rendimiento académico no solo como un indicador del aprendizaje, sino como una manifestación compleja de la interacción entre el individuo, su contexto y las condiciones educativas que configuran su experiencia.

Otra variable considerada en el presente artículo es el sueño en los estudiantes universitarios. Este constituye una función biológica esencial para el equilibrio del individuo, ya que implica un proceso neurofisiológico complejo en el que intervienen diversas estructuras cerebrales —como la corteza, el tálamo, el hipotálamo y el tronco encefálico—, que se activan o inhiben de manera dinámica a lo largo de sus diferentes etapas (Panseits, 2023, p. 90).

En este sentido, Bruque (2001, como se citó en Silva-Saltos et al., 2023) señala que los estudiantes universitarios representan una población especialmente propensa a presentar alteraciones del sueño. En el caso de los estudiantes de medicina, dichas alteraciones tienden a intensificarse debido a las elevadas exigencias académicas, la percepción subjetiva de la carga de estudio y la presión por mantener un desempeño óptimo, factores que pueden repercutir negativamente en su rendimiento académico.

Lo anterior coincide con los hallazgos de Machado-Duque, Echeverri Chabur y Machado-Alba (2015), quienes, en un estudio con alumnos de medicina en Colombia, identificaron una relación entre la mala calidad del sueño y el bajo rendimiento académico.

En el ámbito de las Ciencias Sociales, el sueño se ha considerado un objeto de estudio vinculado con distintos factores sociales, culturales e históricos. En su estudio *¿Una cosa de la noche?* sobre la historia del sueño en Alemania (1880-1990), Hannah Ahlheim (2016) sostiene que dormir no constituye únicamente una necesidad biológica, sino un proceso dinámico moldeado por el contexto temporal, las normas culturales y las estructuras de poder. En este sentido, en las sociedades modernas, centradas en la productividad y el rendimiento económico, el sueño se concibe como un recurso valioso que requiere ser comprendido, regulado y preservado.

Asimismo, Ahlheim (2016) plantea que el sueño refleja la relación entre la esfera individual y las exigencias económicas y políticas propias de la sociedad industrializada. De esta manera, demuestra cómo el entorno social influye en la transformación de las necesidades consideradas “naturales” del ser humano, modificando tanto su percepción como las conductas hacia ellas.

Por otra parte, en el ámbito educativo, también se han desarrollado estudios que buscan comprender la carga académica desde una perspectiva social.

Entre los estudios que abordan la carga académica desde una perspectiva sociológica, destaca el realizado por Araneda, Córdova, Díaz, Jeldes y Jerez (2023), titulado *Factores que podrían influir en la carga*

académica percibida. A través de una metodología cualitativa, los autores analizaron los aspectos conceptuales y experienciales que determinan cómo los estudiantes de medicina perciben su carga académica. Sus hallazgos señalan que una sobrecarga de actividades puede afectar de manera negativa tanto el rendimiento como el bienestar del alumnado, al incrementar el estrés, la ansiedad y la depresión.

Además, identificaron que el año de formación y la dificultad de ciertas asignaturas son variables que inciden en la percepción de exigencia académica. En conclusión, los autores sostienen que la percepción de la carga académica depende de diversos factores, entre ellos el diseño curricular, las expectativas personales y el trasfondo educativo en el que se desenvuelve el estudiante (Araneda et al., 2023).

Comprender la percepción que los estudiantes tienen sobre su carga académica resulta pertinente para analizar cómo esta vivencia influye en distintas dimensiones de su vida universitaria. La carga académica no se limita a la cantidad de actividades o responsabilidades formativas, sino que constituye una experiencia que impacta la organización del tiempo, el descanso y el rendimiento académico, así como el bienestar general del estudiante. En este sentido, su comprensión requiere atender no solo a sus aspectos objetivos, sino también a los significados que los propios estudiantes atribuyen a esta experiencia dentro de su trayectoria formativa.

A partir de ello, la presente investigación se plantea como pregunta central: ¿Cómo se relaciona la percepción de la carga académica con los hábitos de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios? De esta cuestión se desprenden interrogantes complementarias orientadas a profundizar en el fenómeno: ¿Qué refieren los estudiantes sobre su carga académica?, ¿perciben que esta influye en su rendimiento académico?, ¿qué importancia otorgan al sueño dentro de su desempeño académico? y ¿en qué medida consideran que la carga académica repercute en otras esferas de su vida cotidiana?

La vivencia de la carga académica en los estudiantes de medicina puede abordarse desde diversas perspectivas sociológicas, debido a que en ella convergen factores institucionales, expectativas personales y sociales, prácticas de salud y autocuidado, así como condiciones estructurales que configuran su experiencia educativa. En este contexto, la manera en que los estudiantes perciben y gestionan sus responsabilidades formativas no depende exclusivamente de características individuales, sino que se encuentra mediada por el entorno académico y sociocultural en el que se desarrollan.

Asimismo, el rendimiento académico, lejos de constituir únicamente un indicador cuantificable, se configura como una experiencia subjetiva vinculada al esfuerzo personal, al descanso y a las condiciones en las que se desarrolla el proceso formativo. El sueño, por su parte, adquiere un papel relevante al ser un elemento que interviene tanto en el bienestar físico y mental como en la capacidad de los estudiantes para afrontar sus actividades académicas.

Por lo anterior, el objetivo de este artículo fue comprender la relación entre la percepción de la carga académica, los hábitos de sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina, atendiendo a los significados que los propios estudiantes atribuyen a estas experiencias dentro de su contexto formativo. Este acercamiento permite comprender la experiencia académica no solo como un conjunto de demandas institucionales, sino como una vivencia compleja en la que se articulan factores personales, sociales e institucionales que configuran el proceso formativo del estudiante.

Comprender cómo los estudiantes experimentan y significan su realidad universitaria precisó de una aproximación que reconociera la vivencia subjetiva como punto de partida del conocimiento, lo cual condujo a recurrir a la fenomenología como perspectiva epistemológica.

La fenomenología surge a finales del siglo XIX y principios del siglo XX postulado por el filósofo Edmund Husserl como una crítica a las ciencias

positivas que pretendían describir la realidad a través de la objetividad, concretamente, para definir hechos sin involucrar al observador, al respecto Antonio Bolio (2012) dice que la fenomenología llega a reivindicar a la subjetividad, a la ciencia del sujeto y de su experiencia desde su experiencia (p. 27).

Con ello, marcó un cambio en la manera de concebir el conocimiento, al situar la experiencia subjetiva como punto de partida para comprender el mundo.

Más adelante, y siguiendo a Gros (2023), Alfred Schutz retoma los aportes de la fenomenología de Husserl junto con la sociología comprensiva de Weber para incorporarlos al análisis sociológico. Desde esta perspectiva, el concepto de mundo de la vida se orienta a examinar de manera sistemática los elementos fundamentales y compartidos de la experiencia cotidiana previa al conocimiento científico, tales como la vivencia del tiempo y del espacio, la corporalidad, la interacción con otros, las rutinas de pensamiento y acción, así como los procesos mediante los cuales se genera y mantiene el sentido en la vida social (p. 315).

En consonancia con lo expuesto por Medina y Ballano Macías (2015), Schutz retoma el concepto de acción de Weber y reformula el planteamiento Husserliano del mundo de la vida dentro del análisis sociológico. Desde esta perspectiva, el mundo de la vida constituye ese trasfondo compartido de conocimientos y certezas que los sujetos dan por sentado y utilizan para interpretar y dar sentido a sus interacciones cotidianas (Schutz, 1974, como se citó en Medina & Ballano Macías, 2015, p. 245).

Otro referente del enfoque fenomenológico y discípulo de Schutz es Thomas Luckmann. En su obra fundamental *La construcción social de la realidad. Un Tratado de sociología del conocimiento* formula su teoría del construccionismo social; en él dice que son los actores sociales quienes construyen el conocimiento y dan sentido a las acciones humanas a través de sus vivencias cotidianas, todo esto a partir de la socialización e internalización de dichos conocimientos que nos preceden y que, pese a que

son construcciones subjetivas, se van institucionalizando y legitimando en el tiempo (Luckmann, 1966, citado en Medina & Ballano Macías, 2015, p. 249).

De acuerdo con Rizo (2015), la construcción social de la realidad se basa en un proceso bidireccional: los individuos producen y configuran la sociedad, pero posteriormente esas formas sociales creadas se estabilizan, se comparten y se transmiten, reproduciéndose a lo largo del tiempo (pp. 23-24).

Según Rizo (2015), Luckmann plantea un enfoque que conecta el nivel personal con el social, mostrando cómo las experiencias humanas pasan de ser espontáneas y naturales a ser históricas, y cómo se integran finalmente en la rutina diaria (p. 24).

Así, la fenomenología, inicialmente planteada como una corriente filosófica, posteriormente se incorpora al ámbito sociológico. En este sentido, Gros (2023) señala que su aporte más significativo para la teoría sociológica se encuentra en la elaboración de una comprensión esencial del mundo de la vida.

Desde esta perspectiva, la fenomenología permitió comprender que la carga académica, el sueño y el rendimiento no constituyen únicamente variables medibles, sino experiencias vividas que adquieren sentido en el mundo cotidiano de los estudiantes. Este enfoque hizo posible aproximarse a su *Lebenswelt* o mundo de la vida, entendido como el horizonte de significados desde el cual interpretan su formación académica.

En este sentido, la experiencia universitaria se configura no solo por las demandas institucionales, sino también por los significados que los estudiantes construyen en relación con su descanso, su desempeño y su propia identidad. Así, el enfoque sociológico-fenomenológico permitió comprender la dimensión subjetiva de la formación médica, reconociendo que esta se constituye en la intersección entre estructuras institucionales, expectativas sociales y experiencias personales.

RESULTADOS

En todo trabajo de investigación, la parte más toral yace en la investigación de campo, ya que esta permite contrastar la realidad versus la teoría, y así contribuir a una nueva teoría que puede estar sustentada por cada uno de los argumentos esgrimidos por los sujetos de estudio

A continuación, se muestra un subapartado con las características sociodemográficas que permiten contextualizar a los participantes. Seguidamente, la información se estructura en tres secciones principales: Carga académica, sueño y rendimiento académico.

Características sociodemográficas de la muestra

La muestra está compuesta por un total de 25 estudiantes de sexto semestre de la carrera de Médico Cirujano de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, ubicado en el municipio del centro.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra

Variables	Categorías	n	%
Sexo	Masculino	8	32
	Femenino	17	68
Edad	20-30	21	84
	30-40	2	8
	40-50	2	8
Procedencia	Centro	19	76
	Cárdenas	2	8
	Nacajuca	2	8
	Jalapa	2	8
Estado Civil	Soltero/a	22	88
	Unión libre	1	4
	Casado/a	1	4
	Prefiero no decirlo	1	4

Ocupación	Trabaja y estudia	6	24
	Solo estudia	19	76

Nota. Elaboración propia en base al instrumento aplicado.

En la Tabla 1 se presentan los datos sociodemográficos de los participantes. Se observa que la mayoría corresponde al sexo femenino (68 %); el 84 % de los estudiantes se encuentran en edades que fluctúan entre los 20 y 30 años. Referente al lugar de procedencia, solo el 24 % de los estudiantes residen fuera del municipio del centro. En cuanto al estado civil, el 88 % de los participantes son solteros/as. Por último, solo el 24 % de los alumnos trabajan y estudian simultáneamente. Este último dato es significativo dada la exigibilidad de tiempo en esta licenciatura, lo cual permite inferir una serie de conjeturas, y la más recurrente podría ser la necesidad de trabajar y estudiar para mantener sus estudios.

Sección 1: Carga académica en estudiantes de medicina

Cada estudiante de medicina manifestó distintos motivos al momento de elegir su carrera. El 36 % señaló que lo hizo porque les gusta y consideran tener las capacidades necesarias para ejercerla. Los participantes 23 y 25, respectivamente dijeron: “porque es lo que me apasiona, es lo que quiero hacer en la vida” y “es lo que me gusta y tengo facilidades”. Sin duda, elegir estudiar esta licenciatura implica no solo compromiso sino la vocación para su formación y ejercicio

En paralelo, el 24 % indicó que su decisión estuvo motivada por el interés y la curiosidad hacia la profesión; un 20% refirió que fue el cumplimiento de un sueño de la infancia; un 16 % lo atribuyó a experiencias previas e influencia familiar, y un 4 % manifestó que la elección se relacionó con la disponibilidad de recursos suficientes para cursar la carrera.

Las narrativas de los participantes ponen de manifiesto la pluralidad de razones que configuraron su decisión al elegir la carrera. En la mayoría, la elección ilustra tanto un sentido de vocación como una validación de las

propias capacidades. En algunos, la motivación refleja una apertura hacia el conocimiento y la exploración de lo desconocido. En otros casos, la decisión muestra cómo los proyectos de vida pueden llegar a mantener vigencia.

Asimismo, las experiencias previas y la influencia familiar subrayan el peso que tienen las vivencias compartidas en la construcción de significados, mientras que la disponibilidad de recursos económicos revela las condiciones materiales que posibilitan esta vivencia.

Dentro de las respuestas también se identificaron expresiones que reflejan dimensiones relacionadas con la ayuda, el cuidado, el servicio a los demás, la identidad personal y social. Algunos participantes señalaron: “saber que con eso puedo ayudar a los demás y puedo cuidar de mi familia”, “cuando acompañaba a mi abuelo al hospital y observaba el don del servicio”, “me llamó mucho el ayudar a las demás personas” y “la carrera que más me llena y complementa mi persona”.

Del 100 % de los participantes, el 88 % dice que la carrera de medicina es diferente a otras carreras. El 44 % considera que esto obedece a la duración y complejidad de la carrera, ya que implica trabajar con vidas humanas, lo cual fue enfatizado por el participante 5: “sí, es una carrera con más demanda, implica mucho conocimiento, es una carrera con mucha demanda humanitaria de servir a los demás, medicina no es igual a las demás licenciaturas”.

En concordancia, el participante 10 añade: “sí, es más demandante, celosa, estresante y tediosa. No hay cabida para errores al ejercerla porque se trata con seres humanos”.

Por su parte, el 20 % lo atribuye a la gran cantidad de información y conocimientos requeridos; un 16 % únicamente señala que la carrera es demandante, sin especificar la razón. De manera particular, un 12 % reconoce que es diferente a otras carreras por las expectativas y la presión social, como puntualiza el participante 12: “sí, porque se espera mucho de los estudiantes y médicos, mucha presión social”.

Las percepciones expresadas por los estudiantes revelan cómo la carrera de medicina adquiere un significado particular en su vida universitaria. El hecho de que la mayoría la considere “diferente a otras carreras” es un reflejo de una vivencia subjetiva e intersubjetiva que se entrelaza también con las frases “presión social y expectativas”, que reflejan cómo sus vivencias se insertan en un contexto sociocultural más amplio donde el ser estudiante de medicina implica atender a estándares socialmente contruidos.

Bajo estas circunstancias, la referencia a “complejidad y trabajo con vidas humanas” parece ser para los estudiantes algo exclusivo y característico de la carrera, lo que manifiesta un gran sentido de responsabilidad y exigencia profesional. En este sentido, el rendimiento y la autoexigencia no solo derivan de la parte académica, sino también de las representaciones sociales que median su percepción.

Paralelamente, el 88 % de los participantes consideran que la licenciatura es difícil por el estudio permanente y, en algunos casos, depende de la metodología del docente, como lo comenta el participante 14: “Depende de los maestros, las materias en general algunas tienen más dificultad que otras, pero depende de cómo lo trabajamos con los drs. hay materias que luego son más fáciles pero los maestros por las actividades y exposiciones las hacen más pesadas”.

Los testimonios reflejan que la dificultad de la carrera no solo radica en el contenido de las asignaturas, sino también en cómo se desarrollan los procesos de aprendizaje en el aula en relación con la pedagogía de los docentes. En este contexto, los comentarios vertidos por los entrevistados nos permiten inferir lo importante que es para ellos estudiar la Licenciatura en Medicina, por lo que están dispuestos a transitar por todas las experiencias y retos que conlleva esta licenciatura.

Los estudiantes reportaron una percepción generalizada de carga en sus actividades académicas. Del total de participantes (25), el 72 % describió su carga académica como pesada y estresante. El 44 % de la muestra señala tener una mayor carga académica a finales del semestre por los trabajos

finales, proyectos o eventos con los que serán evaluados, excediendo su tiempo disponible, tal como refiere el participante 14: “A finales del semestre, porque se junta todo y es momento de entregar los pendientes, luego asignan más actividades que requieren tiempo o realizan muestras pedagógicas”.

Mientras que el 32 % dice sentir mayor carga académica en semanas de evaluación, como relata el participante 1: “semanas de evaluación, ya que normalmente los docentes piden demasiadas tareas en un corto plazo de entrega aunado a estudiar para los exámenes”.

Como se puede observar, la mayoría de los estudiantes tienen una percepción negativa de la carga académica. Las frases “*pesada*” y “*estresante*” muestran efectos tanto en su estado emocional como físico, lo que permite identificar una vivencia de presión común y compartida dentro del grupo de estudio.

Al mismo tiempo, los relatos de los estudiantes permiten conocer que la distribución y la concentración de la carga académica es quizás más relevante que la cantidad; es decir, el modo en el que se junta temporalmente la carga a “*finales de semestre*” y “*semanas de evaluación*” afecta la vivencia del tiempo y el bienestar personal del estudiante. Estos testimonios revelan, pues, que la carga académica puede ser intensificada por la organización docente y el ritmo institucional.

Respecto a los factores externos a la universidad que influyen en cómo enfrentan la carga académica, como el entorno familiar, laboral o económico, el 76 % respondió que sí existen factores externos que inciden en cómo gestionan la carga académica; sin embargo, no especificaron cuáles eran dichos factores.

Este resultado muestra que la experiencia académica está atravesada por los contextos socioculturales de los participantes que inciden en su desempeño. No obstante, el hecho de que no especificaran cuáles eran dichos factores puede deberse a circunstancias diversas, desde la normalización de esas condiciones hasta la limitación del instrumento.

Mientras que el 16 % de los estudiantes reportan que el factor familiar, el económico y el lugar donde residen es una variable relevante en cómo abordan la carga académica, como sostiene el participante 7: “sí, el estatus económico, la ubicación y el tener o no medios de transporte propios, así como tener equipo de trabajo de mayor eficiencia influye grandemente en cómo podemos desempeñarnos, aunque no son factores 100 % clave si pueden facilitar mucho el ritmo y tiempo en que llevamos la carrera”.

En esta línea, las condiciones materiales y la disponibilidad de recursos influyen en el ritmo y el tiempo para llevar a cabo diferentes actividades; el tiempo se convierte en una variable muy valorada por los estudiantes.

Por otro lado, el 76 % de los estudiantes expresó que la carga académica repercute significativamente en su vida personal, social y su salud mental. En el análisis se encontró que los jóvenes suelen reducir sus compromisos familiares o sociales y utilizan palabras como estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, agotamiento para describir sus estados emocionales y psicológicos, como refiere el participante 5:

A veces en relaciones ya que muchas personas no comprenden lo complejo de estudiar para un examen oh lo aislado que debes estar para dominar un tema al 100 % y poder llegar y compartirlo no solo es memorizar y aprender es comprender y saber transmitir y es todo un proceso que lleva tiempo que a veces no contamos con mucho pero al final medicina es solo una parte mas de lo que soy como persona también soy hijo, amigo, novio etc y es saber darle su tiempo y espacio a cada cosa, inclusive a uno mismo como persona es esencial respetas nuestros tiempos, limitantes así como habilidades ventajas y desventajas y ante todo la salud emocional mente sana=cuerpo sano (Participante 5, comunicación personal, 2025).

En ese mismo sentido los participantes 12 y 15 respectivamente, refieren: “...me ha hecho aumentar mis niveles de estrés, ansiedad y depresión” “Durante el pico máximo de carga me estresa demasiado haciendo que me aisle y en general el sentimiento de agotamiento quitando las ganas de socializar”.

El 12 % de los estudiantes considera que la carga académica tiene efectos en el tiempo para efectuar otras actividades, el 8 % sostiene que tiene consecuencias negativas en su salud física y solo el 4 % destaca no sentir ningún impacto sobre otras esferas de su vida por la carga académica, se infiere que este último porcentaje puede ser interpretado por un alto nivel de resiliencia de los estudiantes de medicina.

Las respuestas de los jóvenes indican que la carga académica tiene efectos principalmente en tres esferas de su vida: la personal, la social y la salud mental. En el ámbito personal y social, los estudiantes consideran normal y necesario reducir su interacción familiar y social para sostener un desempeño constante y responder a las exigencias académicas.

Esto conduce directamente a la esfera de la salud mental, pues dicha restricción relacional genera sensaciones de aislamiento, desgaste emocional y una tensión entre el ser y el deber ser en la cotidianidad; no se trata únicamente de “estudiantes de medicina”, sino de sujetos que se construyen en interacción con otros. Al mismo tiempo, se observa un reconocimiento de sus propios límites, así como de la necesidad de cuidarse y preservar su salud mental.

Más allá de los cambios que los estudiantes de medicina de la DACS tiene que realizar producto de su actividad académica, esta no es la única razón que desplaza y reemplaza su proceder, sino que existe un escenario intangible que trasciende esta esfera y puede causar efectos en su salud y en su rendimiento académico, específicamente se habla del sueño, tal como se aborda en la siguiente sección

Sección 2: Sueño

Investigaciones en el campo de la fisiología del sueño han evidenciado que, durante el descanso, el organismo lleva a cabo múltiples procesos biológicos, entre los que se encuentran el ahorro de energía, la regulación del metabolismo, la consolidación de la memoria, la eliminación de desechos y la activación del sistema inmunológico, entre otros, por lo que, es una función biológica muy importante (Carrillo-Mora, et al., 2018).

Dichos supuestos adquieren relevancia al momento de analizar los relatos de los participantes que se exponen a continuación, en tanto posibilitan su articulación con las variables de carga y rendimiento académico.

El 92 % de los estudiantes han visto modificados sus hábitos de sueño al ingresar a la licenciatura en medicina, como relata el participante 14: “siii, la verdad deje de dormir bien, pase de un extremo a otro, aveces duermo mucho y aveces no duermo nada, depedne de cuanto pendiente tenga en el día”.

Los resultados muestran que el sueño es una de las dimensiones más afectadas en la experiencia estudiantil. La mayoría de los participantes indicó haber modificado sus hábitos de sueño desde su ingreso a la licenciatura, lo que evidencia que la formación médica altera de manera directa la vivencia corporal del descanso. El sueño no solo disminuye, sino que se vuelve inestable e impredecible, dependiendo de las exigencias académicas del día. Esto expresa un desequilibrio entre la necesidad del descanso y la presión por cumplir con actividades escolares.

Asimismo, del 100 % de la muestra, el 36 % describe sus hábitos de sueño durante el semestre como “malos”, en palabras del participante 10 y 16 en ese orden: “Pesimos y durante toda la carrera” “Pésimos”.

En la misma línea de ideas, el 32 % lo define como insuficiente, pues dicen sentir cansancio al despertar; el 20 % los precisa como irregulares, debido a que en ocasiones duermen 3 o 4 horas, en otros momentos, su sueño oscila entre 5 y 6 horas como señala el participante 24 “Super inestables”. Por último, solo el 12 % declara tener un buen descanso.

Cuando los estudiantes afirman que su sueño es *malo, insuficiente o irregular*, expresan la ruptura de la experiencia del sueño como descanso reparador; en otras palabras, duermen, pero no descansan. Estas vivencias señalan una afectación en la capacidad de recuperación física y mental; la tensión, el agotamiento y el cansancio persistente acompañan a los estudiantes en su día a día. Solo una minoría reporta un sueño satisfactorio, lo que evidencia que el descanso es una excepción y no la norma en este contexto formativo.

Por otra parte, el 96 % de los estudiantes ha notado cambios en su sueño a lo largo de la carrera; un 36 % lo atribuye al estrés y la ansiedad, otro 36 % a la carga académica, un 16 % a la falta de organización, un 8 % al cansancio. Los datos indican que el sueño se manifiesta como un indicador de la experiencia educativa, dado que sus alteraciones reflejan la manera en la que cada alumno afronta la carga académica en los aspectos emocional, físico y organizativo.

En síntesis, el sueño en estos estudiantes se vuelve un recurso reducido, negociado, condicionado por la carga académica y por la vivencia de ser estudiante de medicina. El sueño refleja el modo en el que los estudiantes habitan su tiempo, su cuerpo y su bienestar.

Sección 3: Rendimiento académico

En este apartado se presentan los hallazgos relativos al rendimiento académico, comprendido no solo como una categoría medible, sino como un fenómeno atravesado por factores personales, emocionales, contextuales e institucionales.

Del total de los participantes (25), el 36 % define el rendimiento escolar como “el buen resultado al final del curso”, para el 32 % es “el desempeño de cada alumno”. El resto de los estudiantes propuso respuestas más diversas que van desde la capacidad de realizar tareas hasta la capacidad de aprendizaje.

Las concepciones de los participantes revelan que, para algunos, la vivencia del rendimiento está mediada por la estructura institucional — centrada en las calificaciones o aprobaciones—; para otros, se configura como una experiencia personal en la que predomina el esfuerzo individual, mientras que en un grupo menor se vincula con el reconocimiento de sus propias habilidades y capacidades cognitivas.

A la pregunta “¿cómo evalúas tu rendimiento?”, la mayoría de los alumnos (80 %) se autoevaluó con frases como “bueno, medio, malo, regular”, mientras que el 20% indicó que a través de sus calificaciones. Cabe destacar que, dentro de ese 80 %, cerca de la mitad (aproximadamente el 40 % del total) utilizó frases como “no doy mi cien por ciento”, “no lo estoy dando todo” o “no me he esforzado lo suficiente”.

La forma en la que la mayoría de los estudiantes calificaron su rendimiento académico revela una vivencia profundamente subjetiva, pues el hecho mismo de autoevaluarse implica interpretar y otorgar sentido a su propio desempeño desde la experiencia personal. Las descripciones *bueno, medio, malo, regular* indican la autopercepción del esfuerzo, retroceso o progreso individual. En contraste, el 20% que se evaluó por medio de sus *calificaciones* refleja una visión más cuantitativa del rendimiento.

Asimismo, las expresiones autorreferenciales de 8 alumnos como “*no doy mi cien por ciento o no me he esforzado lo suficiente*” reflejan no solo un reconocimiento de los propios límites, sino también una vivencia de insatisfacción. Esta percepción implica un componente emocional, que se vincula con la exigencia que los estudiantes internalizan durante su formación médica. Cuando perciben que no *dan el cien*, no solo cuestionan su esfuerzo, sino su valor en ese momento como estudiantes de medicina, lo cual puede afectar su autoestima.

La autopercepción respecto del rendimiento académico puede tener repercusiones en la salud mental e identidad profesional, al generar sentimientos de frustración o insuficiencia frente a las expectativas internas, académicas, sociales y familiares.

Otro de los hallazgos encontrados muestra que el 68 % de los participantes considera que existe una relación entre la carga académica, el sueño y el rendimiento escolar. De este grupo, el 12 % subraya que el sueño tiene beneficios en el rendimiento, como lo plantea el participante 7: “sí, descansar bien mejora el rendimiento durante las clases”. Por su parte, un 8 % recalca que la carga académica puede influir negativamente en el sueño y la productividad, como menciona el participante 14: “Sí, a mayor carga académica disminuye la cantidad de horas que duermo porque siento que si me duermo pierdo productividad”.

Estos resultados muestran que los estudiantes reconocen un vínculo entre el descanso, la carga académica y su rendimiento, que afecta directamente su productividad durante las clases.

Para terminar, varios estudiantes señalaron que el rendimiento no solo se ve afectado por la carga académica y el sueño, sino también por factores familiares, personales, de salud física (el ejercicio y la alimentación), de salud mental (estrés, ansiedad, cansancio, desmotivación, autoestima), así como por el ambiente escolar y el ámbito laboral. El participante 17 lo expresó así: “obviamente el factor monetario, el factor cansancio, estrés, enfermedad que padece o pueda padecer —de cualquier tipo— el estudiante, la relación con tus compañeros de clases y/o maestros”.

El participante 19 lo enunció así: “El transporte de mi casa a la escuela por el tiempo que me demoro, quizás lo emocional cuando a veces no me siento bien y el tiempo que me demoro haciendo cosas personales básicas” por su parte el participante 23 dijo que: “Lo que más influye en mi caso son las presiones económicas”.

Cabe destacar que, entre los factores más señalados, se encuentran las relaciones familiares y personales, al igual que el tema de la salud mental.

Los testimonios evidencian que los estudiantes no separan su rol académico de las demás esferas que configuran su vida diaria: la familia, las relaciones interpersonales, la economía, la salud y el estado emocional, de manera que el rendimiento académico adquiere un carácter armónico.

El hecho de que varios participantes pongan énfasis en las relaciones familiares y personales, así como en la salud mental, deja ver la importancia que le atribuyen a estos aspectos dentro de su experiencia formativa. Esto muestra que su vivencia académica está relacionada con los vínculos afectivos que inciden en un equilibrio emocional que no solo forman parte de su experiencia, sino que resultan necesarios para sostenerse frente a las exigencias de la carrera.

CONCLUSIÓN

Se llega así a la última etapa en este artículo donde se presenta el desenlace del trabajo de investigación realizado, que a través de un enfoque fenomenológico permitió comprobar, que la formación académica de los estudiantes de medicina esta alineada con un proceso complejo y profundamente subjetivo, donde la carga y el rendimiento académico, aunado al sueño se entrelazan en la vivencia cotidiana del estudiante.

Dentro de los hallazgos se encontró que la mayoría de los estudiantes reportan una percepción generalizada de carga en sus actividades académicas, la cual describen predominantemente de forma negativa —como pesada y estresante—, lo que revela una experiencia de presión y agotamiento. Esta manera de experimentar la tiene implicaciones en su bienestar personal, social y emocional.

Asimismo, se advierte una relación estrecha entre la carga académica, el sueño y el rendimiento escolar. Los estudiantes atribuyen los cambios en sus hábitos de sueño principalmente a la carga académica, el estrés y la ansiedad, lo cual atraviesa su salud mental. El sueño aparece como un recurso que los estudiantes negocian constantemente, condicionado por la intensidad de la carga académica y por la propia vivencia de ser estudiante de medicina.

En esta experiencia, el rendimiento académico adquiere el sentido de autopercepción del esfuerzo, del avance o del retroceso, y refleja no solo un reconocimiento de los propios límites, sino también experimentan

insatisfacción o insuficiencia ante las expectativas personales, académicas y sociales. Asimismo, parte de los estudiantes reconoció que un sueño adecuado se vive, en su cotidianidad, como un recurso necesario para mantener la productividad escolar.

Para ir concluyendo, ser estudiante de la Licenciatura en Medicina implica una carga de significados compartidos que se manifiestan desde la elección de la carrera e incluso antes. Dentro de sus motivaciones para elegirla, los estudiantes expresaron valores y sentidos comunes vinculados al cuidado, al servicio y al deseo de contribuir al bienestar personal y colectivo. Algunos evocaron experiencias biográficas significativas, mientras que otros integraron la dimensión personal con la profesional al mencionar sus sueños, intereses, curiosidad y capacidades para ejercer la profesión.

Todo lo anterior, bajo el conocimiento y reconocimiento de que es una carrera desafiante y compleja al tratar con vidas humanas, un aspecto que estiman como una marca propia de la disciplina.

Estos significados compartidos reflejan un proceso intersubjetivo en el que los estudiantes construyen colectivamente lo que implica “ser médico”, configurando así un mundo de vida que está atravesado por exigencias institucionales, aspiraciones personales y vínculos afectivos que van configurando una identidad en constante construcción: la del futuro médico que busca equilibrar el cuidado del otro con el cuidado de sí mismo.

Por último, esta investigación de corte fenomenológico-cualitativo permitió dar espacio y comprender las experiencias vividas de los estudiantes de medicina en una etapa de su formación profesional, en consonancia con los objetivos planteados, los cuales fueron alcanzados a través del análisis de sus vivencias. Este acercamiento no solo enriquece el acervo de conocimientos en el campo de la educación médica y la sociología; sino que, pone de manifiesto la necesidad de una participación activa de los estudiantes en el diseño de estrategias institucionales que promuevan el equilibrio entre la vida académica, el descanso y la salud mental, pues nadie conoce mejor su realidad que los mismos sujetos que la componen.

REFERENCIAS

- Ahlheim, H. (2016). *¿Una cosa de la noche? Sobre la historia del sueño en Alemania (1880-1980)* (A. Weimann, Trad.). Centro de Estudios Mexicanos y Centroamericanos.
<https://books.openedition.org/cemca/4249>
- Araneda, P., Córdova, A., Díaz, A., Jeldes, S., & Jerez, Ó. (2023). *Factores que podrían influir en la carga académica percibida*. Facultad de Medicina, Universidad de Chile.
<https://medicina.uchile.cl/dam/jcr%3Ac7a87346-9055-40e8-8522-0d9550d5f809/La%20carga%20acad%26eacute%3Bmica%20prevista%20y%20real.pdf>
- Ariza, C. P., Rueda Toncel, L. Á., & Blanchar, J. S. (2018). El rendimiento académico: una problemática compleja. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 137–141. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/527>
- Bolio, A. (2012). Husserl y la fenomenología trascendental: Perspectivas del sujeto en las ciencias del siglo XX. *Reencuentro*, (64), 27–34. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34024824004>
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 61(1), 6–20. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
- Cedeño, Y. (2022). PARTE II. Filosofía e investigación. Métodos de investigación cualitativa en ciencias sociales. *Revista Investigación, Transcomplejidad y Ciencia (ITC)*, 3(2). <https://revistasuba.com/index.php/INVESTIGACIONTRANSCOMPLEJIDADYCI/article/view/209/138>
- García Martín, A., & García-León, J. (2017). Una experiencia de medición de la carga de trabajo percibida por los estudiantes para facilitar la coordinación horizontal. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*,

- 15(1), 81–104.
https://www.researchgate.net/publication/318077055_Una_experiencia_de_medicion_de_la_carga_de_trabajo_percibida_por_los_estudiantes_para_facilitar_la_coordinacion_horizantal
- Gros, A. (2023). ¿Qué es la fenomenología? Una introducción breve y actualizada para sociólogos. *Revista Colombiana de Sociología*, 46(1), 293–324. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcs/v46n1/0120-159X-rcs-46-01-293.pdf>
- Hernández, C. (2019, 3 de agosto). *Los alumnos de Medicina tienen un 30 % más de carga académica que el resto*. Redacción Médica. <https://www.redaccionmedica.com/secciones/estudiantes/los-alumnos-de-medicina-tienen-un-30-mas-de-carga-academica-que-el-resto-6766>
- Machado-Duque, M. E., Echeverri Chabur, J. E., & Machado-Alba, J. E. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(3), 137–142. Asociación Colombiana de Psiquiatría. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80643082003.pdf>
- Martínez López, M. (2024). División Académica de Ciencias de la Salud, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. 2.º *Informe de actividades académicas*. <https://archivos.ujat.mx/2024/div-dacs/2DO%20INFORME%20DACS%202024.pdf>
- Martínez-Otero Pérez, V. (2021). *Rendimiento escolar y formación integral*. Octaedro Editorial. Barcelona.
- Medina Cambrón, A., & Ballano Macías, S. (2015). Las aportaciones de Schütz, Berger y Habermas al debate sobre la objetividad del conocimiento. *Andamios. Revista de Investigación Social*, 12(28), 241–264. <https://www.scielo.org.mx/pdf/anda/v12n28/1870-0063-anda-12-28-00241.pdf>
- Narváez Osorio G. (2025). Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. 1.º *Informe de actividades 2024-2025*. Colección Justo Sierra:

Documentos y estudios sobre la Universidad.

https://archivos.ujat.mx/2024/rectoria/1er_Informe-2024.pdf

Panseits Rojas, B. K. (2023). Calidad del sueño y la neurociencia. *Revista Académica CUNZAC*, 6(2), 88–95.

<https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.102>

Rizo García, M. (2015). Construcción de la realidad, comunicación y vida cotidiana: Una aproximación a la obra de Thomas Luckmann. *Intercom: Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, 38(2), 19–38.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69842551002>

Silva-Saltos, H. S., Escudero-Sarango, J. M., & Avilés-Farfán, D. N. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 7(4), 3113–3130.

<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.3113-3130>